

Seniorliv når det er bedst



Pris: Kr. 2.195,- Inkl. fuld forplejning
Tillæg for enkeltværelse kr. 350,- / m. bad & toilet 300,- kr.
Ankomst kl. 11, afrejse kl. 15

Tisvilde Højskole

Julsgårdsvej 1-5, 3220 Tisvildeleje

Telefontid man. - tors. kl. 10 - 14,

tlf. 48 70 76 36

tisvildehoejskole@gmail.com

www.tisvildehoejskole.dk



Et privilegium at blive ældre

Tisvilde Højskole 7. - 9. november 2018

Seniorliv når det er bedst - et privilegium at blive ældre.

Vi er glade for at kunne gentage senere års succeser med ældrekurser. Dette kursus tager udgangspunkt i at finde nye fortællinger med fokus på de mange ting vi bliver bedre til med årene. Sammen med fagfolk som læge og aldersforsker Henning Kirk og tidligere kulturminister Jytte Hilden, ser vi på de udfordringer og muligheder der er forbundet med at komme op i årene. Bevægelse, kunst, musik, naturen og lækker mad vil være med til at berige opholdet.

Sociale relationer og roller ændrer sig hele livet. Derfor ser vi på netværk og på udfordrende roller i forhold til familie og venner. Vi træffer andre, lærer nyt og henter god energi som vi kan bruge i hverdagen.

Chirstin Plate og Kirsten Frische er ledere af kurset. De har lang erfaring indenfor ledelse, uddannelse og undervisning i sundhedsvæsenet.

Den skønne strand i Tisvildeleje v. den gamle redningstation



Velkommen til Tisvilde Højskole



Onsdag den 7. november

11.00: Så ankommer vi

11.30-12.00: Vi samles og hilser på hinanden

12.00-13.00: Frokost

13.00-15.00: Præsentation af kurset og os selv

“De unge ældre, hvem er vi” v/ Kirsten Frische

Vores sociale relationer (os selv og vore nærmeste?) v/ Chirstin Plate

15.30-17.00: Ud i den friske luft, turen afsluttes med et lille glas i den gamle redningsstation

18.00-19.00: Middag

20.00-22.00: Sang og Musik ved forfatter og sanger m.m. Merete Bojsen-Møller

Torsdag den 8. november

8.00-9.00: Morgenmad

9.00-10.00: Vi synger og bevæger os lidt

10.00-12.00: Sådan holder du hjernen i gang

v/ Henning Kirk

12.00-13.00: Frokost



13.30-15.30: Vi besøger billedhugger Gerda Thune Andersen i hendes atelier i Tisvilde
18.00-19.00: Festmiddag
20.00-22.00: Festaften med Visesang og Folkemusik.



Fredag den 9. november

8.00-9.00: Morgenmad

9.00-10.00: Vi synger og bevæger os lidt

10.00-12.00: Sammen med Jytte Hilden vil vi se på de muligheder og udfordringer der er forbundet med det at blive ældre

12.00-13.00: Frokost

13.00-14.00: Kunst i lokalområdet, opsamling og tak for denne gang

