



# Et sjovere seniorliv

**Grib nutidens  
muligheder  
- bland dig!**

**Pris: Kr. 2.195,-**

Incl. fuld forplejning.

Tillæg for enkeltværelse kr. 400,-

Ankomst kl. 11, afrejse kl. 14

**Kursusledere:**

Kirsten Frische

og

Chirstin Plate

## Tisvilde Højskole

Julsgårdsvej 1-5, 3220 Tisvildeleje

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

tlf. 48 70 76 36

tisvildehoejskole@gmail.com

tisvildehoejskole.dk



VI HJÆLPER HINANDEN

# Et sjovere seniorliv

**Grib nutidens  
muligheder  
- bland dig!**



**Poul Joachim Stender**



**Henning Kirk**



**Anne Leonora Blaakilde**

## Tisvilde Højskole

**1. - 3. april 2020**



## Et sjovere seniorliv – grib nutidens muligheder

Igen i år kan vi præsentere et spændende kursus over nogle dage her i det smukke Tisvildeleje. Kurset tager udgangspunkt i den aktuelle situation som vi som ældre står i. Der bliver lejlighed til at blive inspireret, afprøve tanker og holdninger. Kompetente personer som bl.a. præsten Poul Joachim Stender, lægerne/aldersforskerne Henning Kirk og Anne Leonora Blaakilde vil på forskellig måde perspektivere emnet og sammen vil vi se på de udfordringer og muligheder der er forbundet med det at blive ældre.

Netværk og roller ændres hele livet, hvorfor vi også ser på relationer til familie og venner. Vi skulle gerne blive inspireret, blive lidt klogere og have hentet god energi til brug i hverdagen.

Kurset krydres med god musik, kunst, dejlig økologisk mad, lidt motion, varme og fællesskab.

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



## Programmet

### Onsdag den 1. april 2020

- 11.00-11.30 Ankomst.
- 11.30-12.00 Vi samles, hvem er vi og hvad kan vi glæde os til.
- 12.00-13.00 To retters menu.
- 13.00-15.00 Vores sociale relationer-netværk v/Chirstin Plate.  
"Hvem er vi, de unge ældre" v/Kirsten Frische.
- 15.00-15.30 Kaffe og kage.
- 15.30-17.30 Livskarriere - Hjernekarriere - Hvad bliver vi bedre til med alderen.  
Aldersforsker-forfatter Henning Kirk.
- 18.00-19.00 Kold/varm buffet.
- 19.30 Erik Grip vil glæde os med sin dejlige musik.



### Torsdag den 2. april 2020

- 8.00-9.00 Morgenmad.
- 9.00-10.00 Morgensang og bevægelse.
- 10.00-12.00 Livsfaser og eksistens v/ sognepræst, foredragsholder Poul Joachim Stender.
- 12.00-13.00 Kold/varm buffet.
- 13.30-15.30 Kunst v/Gerda Thune Andersen i hendes atelier i Tisvilde.
- 16.30-17.30 Ud i den friske luft, turen afsluttes med et lille glas i den gamle redningsstation.
- 18.00-19.00 Festsiddag.
- 20.00 Musik og herligt samvær v/sanger og forfatter Merete Bojsen-Møller.



### Fredag den 3. april 2020

- 8.00-9.00 Morgenmad.
- 9.00-10.00 Morgensang og bevægelse.
- 10.00-12.00 Myter om aldring set i en kulturhistorisk sammenhæng v/ Anne Leonora Blaakilde.
- 12.00-13.00 To retters menu.
- 13.00-14.00 Opsamling og tak for denne gang.

