



11. - 17. oktober 2026

Hold hjernen skarp

Musik, sang og dans
Kreative workshops
Bevægelse
Foredrag



ASKOV HØJSKOLE

Program

Velkommen til en uge på Askov Højskole, hvor vores forunderlige hjerne bliver motioneret, underholdt og ikke mindst udfordret.

I denne uge vil vi have fokus på, hvordan vi holder hjernen skarp og i god form, så vi kan blive ved med at være aktive deltagere i livet. Vi laver en masse af den slags aktiviteter, som bevisligt er med til at bevare og styrke 'de små grå', og alene det at prøve kræfter med nye aktiviteter er en afgørende faktor, når det kommer til at holde hjernen skarp.

Vi skal synge, danse, lege, bevæge os, spille musik, arbejde kreativt og grine sammen. Vi skal lave hjernetræning og høre spændende foredrag om hjernen. Det kræver ingen forudsætninger at deltage i aktiviteterne.

Derudover får du også alt det, som hører til det klassiske højskoleophold - samvær, fællessang, fællesspisning og fortælling. Vi skal også på udflugt i lokalområdet og høre historien om Askov Højskole.

TIDSOVERSIGT	BESKRIVELSE
SØNDAG DEN 11. OKTOBER	
15.00	Ankomst og indkvartering. Kaffe i spisesalen
17.00	Rundvisning på højskolen
18.15	Middag i spisesalen
19.15	Velkomst til Askov Højskole og introduktion til ugens program ved kursuslederne
20.15	Aftenkaffe og hygge



MANDAG DEN 12. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 9.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00-12.00	Musik, sang og rytme, Bibi Hynkemejer Hansen
12.00	Frokost i spisesalen
14.00 -16.00	Modellering af ler, Lene Kersting. Du bliver guidet til at lave en lille skål
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Hjernen - dit livs kunstværk. Betyder en lidt arret og skrumpet hjerne, at du skal opgive at danse tango, ro kajak eller lære at spille cello? Et langt og aktivt liv giver kun mening, hvis du sørger for at pleje hjernen, give den udfordringer - hele livet. Ved foredraget tages du med på en rejse ind i hjernen, får med detaljerede MR-scanninger indblik i hjernen gennem livet og præsenteres for den nyeste viden om, hvordan du får mest muligt ud af din fantastiske hjerne - uanset alder. Foredrag ved Ellen Garde, læge og hjerneforsker

TIRSDAG DEN 13. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 9.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00-12.00	Kreativ workshop, Irene Schmidt
12.00	Frokost i spisesalen
14.00-16.00	Foredrag med Henning Kirk, aldersforsker, læge og foredragsholder Henning Kirk er en af Danmarks mest markante stemmer inden for aldring og seniorliv. Som læge, dr.med. og mangeårig forsker i aldring har han viet sit arbejdsliv til at forstå, hvad det vil sige at blive ældre – både biologisk, psykologisk og socialt. Med en solid sundhedsfaglig baggrund og en sjælden evne til at formidle komplekse emner i et levende og nærværende sprog gør Henning Kirk op med myter om alderdom og giver et nuanceret, inspirerende og vidensbaseret billede af livet i de senere år.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Fortælling om Askov Højskoles historie, Bibi Hynkemejer Hansen



ONSDAG DEN 14. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00-12.00	Hjernelege. Her udfordres reaktionsevne m.m. Små konkurrencer og sjove lege som alle kan være med til ved Bibi Hynkemejer
12.00	Frokost i spisesalen
14.00	Besøg på Vejen Kunstmuseum, der er et specialmuseum for dansk symbolisme også kaldet skønvirke fra tiden omkring 1900. Samlingerne er bygget op omkring Vejens bysbarn, Niels Hansen Jacobsen og hans samtid. Mulighed for at besøge Vejens butikker.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Yoga ved Pernille Skov Madsen



TORSDAG DEN 15. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00-12.00	Rytmask bevægelse og koordination ved Laila Voxnæs
12.00	Frokost i spisesalen
14.00-16.00	Vandretur i lokalområdet
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Sangaften ved Kristian la Cour. Vi er i rigtig gode hænder rent musikalsk, når Kristian la Cour inviterer til sangaften. Vi synger både nye og gamle sange fra højskolesangbogen. Der er garanti for en hyggelig og dejlig aften.



FREDAG DEN 16. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00-12.00	Akvarel. Der skal arbejdes med pensler, vand og akvarel på papir. Vi har fokus på fugle. Du bliver inspireret, udfordret og guidet ved Lene Kersting
12.00	Frokost i spisesalen
14.00 – 14.45	Folkedans ved Bibi Hynkemejer
15.15-16.00	Besøg i Askov Kirke
18.15	Afslutningsmiddag



LØRDAG DEN 17. OKTOBER

08.00 – 09.00

Morgenmad og derefter afrejse

Ud over måltider serveres der formiddags- , eftermiddags- og aftenkaffe hver dag.
Ret til ændringer forbeholdes.

Kursusledere



LENE KERSTING

Lene er uddannet keramiker fra Designskolen i Kolding og er underviser i kreative fag på højskolen. Hun har eget keramisk værksted og salg af unika keramik.



BIBI HYNKEMEJER HANSEN

Bibi er uddannet folkeskolelærer og underviser på Askov-Malt Skole i dansk, engelsk, historie, kristendom, billedkunst og musik. Hun er desuden uddannet vejleder på flere områder og er optaget af læringsformer, læringsmiljøer og læring for alle.



Information

KURSUS	HOLD HJERNEN SKARP
DATO	11. – 17. oktober 2026
STED	Askov Højskole
PRIS	5.950 kr. Prisen er inkl. ophold, undervisning, foredrag og ture, sengetøj, linned og håndklæder. Mulighed for enkelt-/dobbeltværelse med eget bad/toilet mod tillæg.
PROGRAM	Detaljeret program findes ligeledes under "KORTE KURSER" på www.askov-hojskole.dk
KURSUS-LEDERE	Bibi Hynkemejer Hansen Lene Kersting
MATERIALER	Skolen har de materialer, som bruges til de forskellige workshops

Du ventes til Askov Højskole søndag den 11. oktober mellem kl. 15-17.

Alle intercitytog standser i Vejen, hvorfra der er 3 km til højskolen. Der er mulighed for at blive hentet på stationen kl. 15.15 – se tilmelding. Vi henviser i øvrigt til taxaselskabet VTS på telefon 74 54 28 70.

Pris for ophold, undervisning, foredrag og ture:

- 5.950 kr.: enkeltværelse med håndvask
- 6.975 kr.: enkeltværelse med bad/toilet
- 6.500 kr.: dobbeltværelse med bad/toilet.

Vi kan dog ikke garantere, at ønsket bliver opfyldt.

Når vi har modtaget din tilmelding – og hvis der er plads på kurset – betaler du et indmeldelsesgebyr på 500 kr. (Det er et administrationsgebyr, som ikke tilbagebetales, hvis du senere melder afbud).

Herefter får du en bekræftelse og en opkrævning på restbeløbet, som du skal betale senest tre uger før kursusstart. Melder du fra mindre end 3 uger før kursusstart, refunderer vi ikke din betaling.

Du kan tegne afbestillingsforsikring igennem Europæiske Rejseforsikring. Forsikringen koster 7% af kursets pris. Du skal tegne forsikringen senest to dage efter, at du har modtaget en mail med bekræftelse på dit kursusophold. Europæiske Rejseforsikring kan træffes på tlf. 3325 2525.

Kurset slutter lørdag den 17. oktober efter morgenmad (kl. 08.00 – 09.00). Afgang med taxi/bus kl. 09.15 fra højskolen til Vejen Station.



Tilmelding

KURSUS

DATO

NAVN

ADRESSE

CPR-NR.

TLF.NR.

E-MAIL

KOMMUNE

- ☐ Enkeltværelse med håndvask kr. 5.950
- ☐ Enkeltværelse med bad/toilet kr. 6.975
- ☐ Dobbeltværelse med bad/toilet kr. 6.500

Ønsker at bo på dobbeltværelse med:

- ☐ Vegetar
- ☐ Ønsker at tilmelde nyhedsbrev
- ☐ Ønsker afhentning på stationen – Kun kl. 15:15

DATO

UNDERSKRIFT

Tilmelding pr. brev sendes til: Askov Højskole – Maltvej 1, Askov – 6600 Vejen.

Tilmeld dig digitalt – det er nemt og du sparer samtidig porto

Klik ind på: www.askov-hojskole.dk/ugekurser

KURSUSKALENDER

Efterår
2026

AUGUST

Uge 35	23.08.26 – 29.08.26		Vandring gennem skønne landskaber
--------	---------------------	---	-----------------------------------

SEPTEMBER

Uge 36	30.08.26 – 05.09.26		Sundhedens biologi
Uge 38	13.09.26 - 19.09.26		Fugle i naturen
Uge 39	20.09.26 – 26.09.26		Arkæologi – Danmarks historier under mulden

OKTOBER

Uge 41	04.10.26 – 10.10.26		Kunst-Litteratur-Historie
Uge 42	11.10.26 - 17.10.26		Hold hjernen skarp
Uge 43	18.10.26 – 24.10.26		Efter arbejdslivet
Uge 43	24.10.26 – 25.10.26		Efterårsmødet
Uge 44	25.10.26 – 31.10.26		Humor og livsglæde

NOVEMBER

Uge 45	01.11.26 – 07.11.26		Kreativ på Askov
Uge 46	08.11.26 – 14.11.26		Skriv din Livshistorie
Uge 47	15.11.26 – 21.11.26		Ind i Musikken