



12. - 18. oktober 2025

Hold hjernen skarp

Musik, sang og dans
SMART Training
Foredrag
Kreative workshops



ASKOV HØJSKOLE

Program

'Hold hjernen skarp' er et kursus for dig, der er nysgerrig, har mod på at kaste dig ud i nye aktiviteter og lyst til at lære mere om, hvordan vores forunderlige hjerne kan styrkes gennem kreativitet, bevægelse og samvær. Kurset har fokus på, hvordan vi holder hjernen skarp og i god form, så vi fortsat kan være en aktiv deltager i livet.

I ugens løb vil du kunne opleve en bred vifte af alt det, som vi ved, er med til at bevare og styrke "de små grå"! At prøve kræfter med nye aktiviteter er en afgørende faktor, når det kommer til at holde hjernen skarp. Du får lov til at lege, og du får lov til at være nybegynder!

Vi skal synge, danse, lege, spille musik, arbejde kreativt og grine sammen. Vi skal lave hjernetræning og høre spændende og humoristiske foredrag om hjernen.

Alle aktiviteter er tilrettelagt, så alle kan deltage. Det kræver ikke, at du har nogen form for erfaring på forhånd.

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 12. 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 13. OKTOBER	
07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 9.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00-12.00	Musik, sang og dans. Vi skal synge sammen og i kanon, spille på instrumenter og spille bodypercussion. Vi skal også danse og arbejde med puls og rytme. Aktiviteterne er tilrettelagt, så alle kan deltage. Det kræver ikke, at du har nogen form for erfaring på forhånd. Musik har en fantastisk positiv indvirkning på flere aspekter af hjernen. Det at spille et instrument er rigtig god træning for hjernen. Koordination mellem hænder, hjerne og øjne, udvikling af fin motoriske færdigheder og læring af musikalske mønstre er alle aspekter, der styrker forbindelserne i hjernen og kan have positive indvirkninger på andre områder af livet.
12.00	Frokost i spisesalen
14.00 -16.00	Fortsat musik, sang og dans ved Bibi Hynkemejer
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Vi besøger la Cour møllen og hører om Poul la Cour, der i 1878 kom til Askov Højskole. Det blev starten på hans banebrydende forskning i vindmølleenergi. Han fandt frem til den ideale møllevinge, som til forveksling ligner moderne vindmøllevinger. I dag arbejder forskere i hele verden på at videreudvikle la Cours vinge.

TIRSDAG DEN 14. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 9.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00-12.00	Foredrag med Lærke Egefjord, der er uddannet læge fra Aarhus Universitet i 2010 og forsker inden for hjernesygdomme, med særlig interesse for demens. Hun er desuden billedkunstner og bruger sin viden fra begge verdener til at holde foredrag om, hvordan man kan styrke den mentale sundhed gennem kunstoplevelser og kreative processer. Efter foredraget, vil Lærke Egefjord stå for en kreativ workshop, hvor vi får lov at afprøve hendes teorier i praksis.
12.00	Frokost i spisesalen
14.00-16.00	Kreativ workshop med Lærke Egefjord
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.



ONSDAG DEN 15. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.15	Foredrag ved Ellen Garde, læge og hjerneforsker
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. Omvisning v. museumsdirektør Teresa Nielsen.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Foredrag om Askov Højskoles historie, højskolens udløbere og rundvisning på skolen ved Bibi Hynkemejer.

TORS DAG DEN 16. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00	<p>SMART Training er træning for hjernen. Træningen består af fysiske øvelser, aktiviteter og lege, hvor fokus er på at sætte logiske, motoriske og sensoriske momenter i spil samtidig og derfor kræver din fulde koncentration. Øvelserne er ikke fysisk krævende, men din hjerne kommer på hårdt arbejde. Alle kan have gavn af træningen – uanset alder – og alle kan være med.</p> <p>Anja H. Ramsgaard er fysioterapeut v. Brørup Sundhedscenter og uddannet i SMART Training. Hun fortæller os om fordelene ved denne træningsform, og guider os efterfølgende igennem de forskellige øvelser.</p>
12.00	Frokost i spisesalen
14.00-16.00	Modellering. Vi skal have LER mellem hænderne og prøver kræfter med at forme en klassisk figur i ler.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Name-bugs. En enkel men sjov og hyggelig tegneøvelse, hvor man ud af sit navn kan tegne de skønneste insekter. Ved Bibi Hynkemejer



FREDAG DEN 17. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00	Akvarel. Der skal arbejdes med pensler, vand og akvarel på papir. Du bliver inspireret, udfordret og guidet.
12.00	Frokost i spisesalen
14.00	Folkedans
18.15	Afslutningsmiddag



LØRDAG DEN 18. OKTOBER

8.00 – 9.00

Morgenmad, derefter afrejse

Ud over måltider serveres der formiddags-, eftermiddags-, og aftenkaffe hver dag,

Ret til ændringer forbeholdes.

kursusledere



LENE KERSTING

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



BIBI HYNKEMEJR 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	12. – 18. oktober 2025
STED	Askov Højskole
PRIS	5.700 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 Lene Kersting
MATERIALER	Skolen har de materialer, som bruges til de forskellige workshops

Du ventes til Askov Højskole søndag den 12. 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:

- 5.700 kr.: enkeltværelse med håndvask
- 6.750 kr.: enkeltværelse med bad/toilet
- 6.250 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 18. 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. 5.700
- Enkeltværelse med bad/toilet kr. 6.750
- Dobbeltværelse med bad/toilet kr. 6.250

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
2025






AUGUST

Uge 32	04.08.25 – 08.08.25	 Sommerhøjskole
Uge 35	24.08.25 – 30.08.25	 Bridge på Askov

SEPTEMBER

Uge 36	31.08.25 – 06.09.25	 Vandrekursus
Uge 37	07.09.25 - 13.09.25	 Sundhedens biologi
Uge 38	14.09.25 – 20.09.25	 Fugle i naturen

OKTOBER

Uge 41	05.10.25 – 11.10.25	 Kunst-Litteratur-Historie
Uge 42	12.10.25 - 18.10.25	 Hold hjernen skarp
Uge 43	19.10.25 – 25.10.25	 Efter arbejdslivet
Uge 43	25.10.25 – 26.10.25	 Efterårsmødet
Uge 44	26.10.25 – 01.11.25	 Humor og livsglæde

NOVEMBER

Uge 45	02.11.25 – 08.11.25	 Kreativ på Askov
Uge 46	09.11.25 – 15.11.25	 Skriv din Livshistorie
Uge 47	16.11.25 – 22.11.25	 Musik på Tværs