



8. - 14. september 2024

Sundhedens biologi - med Anette Sams

Giv dig selv en uge med Anette Sams, hvor du bliver klogere på, hvordan du træffer de sunde madvalg og forebygger sygdom.



Program

SUNDHEDENS BIOLOGI – Kurset byder på masser af debat om folkesundhed, individuel sundhed, sundhedsuddannelse og dannelse; vi skal debattere system og menneske, sundhed og behandling, og hvordan vi skal balancere hensynet til de syge og svagelige og hensynet til privatliv, foreningsliv og civilsamfund.

SØNDAG DEN 8. SEPTEMBER

14.00	Ankomst og indkvartering. Kaffe i spisesalen
16.00	Rundvisning på højskolen ved Kristian la Cour
17.00	Velkommen på kurset – dit liv, dit valg. Med kursuslederne Anette Sams, Jens Horstmann og Kristian la Cour
18.15	Middag og pulssnacks i spisesalen
19.30	Foredrag ved Anette Sams : Din kompetente krop. Anette Sams giver dig et indblik i de ting, du kan gøre for at gøre kroppen til aktiv medspiller for din sundhed.
21.30	Aftensang med Kristian la Cour – pulssnacks - og godnat



MANDAG DEN 9. SEPTEMBER

07.00	Morgentræning ved Johan Knudsen
07.45	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling
09.15 – 11.45	Foredrag med Anette Sams : Madens biologi. Den måske største "vidensgave" du kan give dig selv, er evnen til at vurdere, hvornår den mad, du spiser, reelt gavner din biologi – og hvornår den gør det modsatte
12.00	Frokost og pulssnacks
13.30 – 16.00	Workshops: Bevidst madlavning / Fysisk træning / Sund debat Bevidst madlavning – en workshop i 'undervisningskøkkenet'. Du får inspiration til, hvordan du kan lave lækker, velsmagende mad ud fra principperne om blodsukkerstabilitet med Julie Rosenvind Rieck . Fysisk træning med Johan Knudsen handler om at skabe bevidsthed om motionen, at øge motivationen og finde inspiration til nye enkle løsninger til at integrere træning i dagligdagen. Sund debat med Jens Horstmann er en fælles refleksion over hvad sundhed er for en størrelse. Vi skal debattere etiske dilemmaer, som afslører vores egne modsatrettede synspunkter til sygdom og sundhed, og vi skal – forhåbentlig – være både uenige og i tvivl.

18.15	Aftensmad og pulssnacks
19.30	Foredrag med Niels Ole Frederiksen : Det gode grin er sundt
21.30	Aftensang med Kristian la Cour – pulssnacks – og godnat
	

TIRSDAG DEN 10. SEPTEMBER

07.00	Morgentræning ved Johan Knudsen
07.45	Morgenmad
08.30	Morgensamling
09.15 – 11.45	Workshops: Bevidst madlavning / Fysisk træning / Sund debat
12.00	Frokost og pulssnacks
14.00	Workshops: Bevidst madlavning / Fysisk træning / Sund debat
18.15	Aftensmad og pulssnacks
19.30	<p>Foredrag med Jens Horstmann: 'Trængsel og alarm. Og Grundtvig'. Stress er en folkesygdom. Det er mistrivsel også. Både blandt voksne og unge eksploderer sygemeldingerne med rod i stress, angst, depression og alt mulig andet.</p> <p>Hvorfor sker det? Hvorfor sker det lige nu? Har vores verden ændret sig så meget, eller er unge og voksne nu om dage bare mere pivede og følsomme end før i tiden? Hvad ville Grundtvig egentlig sige om vores arbejdsliv, og hvorfor skynder vi os så meget?</p> <p>Et foredrag med en grundtvigiansk forklaring på det moderne arbejdsliv. Det er sjovere, end det lyder.</p>
21.00	Aftensang med Kristian la Cour , pulssnacks – og godnat



ONSDAG DEN 11. SEPTEMBER

07.45	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30	Busafgang Askov Højskole

10.00	<p>Heldagstur til Mandø. Vi skal gå til Mandø hen over havbunden fra Stomflodssøjlen ved Vester Vedsted.</p> <p>På Mandø spiser vi frokost, og efterfølgende vil naturvejledere fortælle om flora og fauna. Vi tager kaffen med, og der er mulighed for et par timer på egen hånd på øen.</p> <p>Kan man af forskellige grunde ikke gå med på vandreturen, starter man med at besøge Vadehavscentret og kører derefter med bussen hele vejen til Mandø By.</p>
19.30	<p>Foredrag med Carl Holst: Patient eller menneske. Carl Holst er tidligere regionsrådsformand og forsvarsminister, men han er først og fremmest højskolemand. Han beretter om sin egen turbulente historie i dansk politik, men stiller også lyset på de seneste årtiers sundhedsreformer og politik i Danmark.</p>



TORSDAG DEN 12. SEPTEMBER

07.00	Morgentræning ved Johan Knudsen
07.45	Morgenmad
08.30	Morgensamling
09.15	<p>Måltidsdesign – og din GPS i fødevarejunglen ved Anette Sams. Hvordan designer vi de bedste måltider, og hvordan tager vi hver især styringen i fødevarejunglen? Hvordan sikrer vi, at vi selv indtager førersædet, så vi kun er modtagelige overfor den mad-manipulation, vi ønsker. Hvilke 'sygdoms- og sundhedskredsløb' kan det være nyttigt at holde sig ude af?</p>
12.00	Frokost og pulssnacks
14.00	<p>TV-køkkenet LIVE – det bedste fra grøntsagerne</p> <p>Vi omdanner foredragssalen til et TV-køkken, når en kok viser os, hvordan man får det bedste ud af grøntsagerne. Mange af os er vant til, at kødet er i centrum i vores måltidsplanlægning, og grøntsagerne bliver en eftertanke. Her skal vi se live, hvordan det ikke behøver at være sådan.</p>
18.15	Aftensmad og pulssnacks
19.30	Sangaften med Kristian la Cour
20.45	Pulssnacks – og godnat

FREDAG DEN 13. SEPTEMBER

07.00	Morgentræning
07.45	Morgenmad
08.30	Morgensamling
09.15	Foredrag og debat ved Anette Sams: Et sygt samfund? Vi producerer medicin, men burde vi fokusere på forebyggelse? Er der tabuer i vores debat om sygdom og sundhed? Anette Sams fortæller om sin egen rejse fra Novo Nordisk til selvstændig og sætter fokus på debatten om sundhedssystemet.
12.00	Frokost og pulssnacks
14.00 – 16.00	Aktiv eftermiddag – motion for alle. Vi laver pulssnacks, frivillig morgenmotion og sågar en workshop hvor vi bevæger os. Denne sidste eftermiddag samler det hele og giver sved på panden. Vi laver en række øvelser, spil og sport, som både er sjove og giver inspiration til egen motion.
16.00	Forberedelse til festaften
18.30	Festmiddag med hygge og fællessang

LØRDAG DEN 14. SEPTEMBER

08.00 – 09.00	Morgenmad – derefter afrejse.
09.20	Busafgang fra Askov Højskole til Vejen Station

Ret til ændringer forbeholdes.

Kursus- ledere



JENS HORSTMANN,
tidligere høj-
skoleforstander og
højskolelærer i
snart to årtier



ANETTE SAMS
Ph.d., forsker og
forfatter, tidligere
diabetes-og
kredsløbsforsker,
forandringsleder og
director i Novo
Nordisk A/S



KRISTIAN LA COUR
Kursusleder på en lang
række af højskolens
korte kurser. Desuden
visesanger og
komponist.



Information

KURSUS	Sundhedens biologi
DATO	8. – 14. september
STED	Askov Højskole
PRIS	5.350,- 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
KURSUSLEDERE	Anette Sams, Jens Horstmann og Kristian la Cour

Du ventes til Askov Højskole
søndag den 8. september mellem kl. 14- 16.

Alle intercitytog standser i Vejen, hvorfra der er 3 km til højskolen. Der er mulighed for at blive hentet på stationen kl. 14.15 – se tilmelding. Vi henviser i øvrigt til taxaselskabet VTS på telefon 74 54 28 70.

Pris for ophold, undervisning, foredrag og ture:

- 5.350 kr.: enkeltværelse med håndvask
- 6.350 kr.: enkeltværelse med bad/toilet
- 5.850 kr.: dobbeltværelse med bad/toilet.

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 14. september efter morgenmad (kl. 08.00 – 09.00). Afgang med taxi/bus kl. 09.20 fra højskolen til Vejen Station.



Tilmelding

KURSUS

DATO

NAVN

ADRESSE

CPR-NR.

TLF.NR.

E-MAIL

KOMMUNE

- Enkeltværelse med håndvask kr. 5.350,-
- Enkeltværelse med bad/toilet kr. 6.350
- Dobbeltværelse med bad/toilet kr. 5.850,-

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
2024





AUGUST

Uge 32	05.08.24 – 09.08.24	 Sommerhøjskole
Uge 35	25.08.24 – 31.08.24	 Bridge på Askov

SEPTEMBER

Uge 36	01.09.24 – 07.09.24	 Vandrekursus
Uge 38	15.09.24 - 21.09.24	 Fugle i naturen
Uge 38	15.09.24 – 21.09.24	 Tegn og mal i naturen

OKTOBER

Uge 41	06.10.24 – 12.10.24	 Kunst-Litteratur-Historie
Uge 42	13.10.24 - 19.10.24	 Familiehøjskole
Uge 43	26.10.24 – 27.10.24	 Efterårsmøde
Uge 44	27.10.24 – 02.11.24	 Humor og Livsglæde

NOVEMBER

Uge 45	03.11.24 – 09.11.24	 Kreativ på Askov
Uge 46	10.11.24 – 16.11.24	 Skriv din Livshistorie
Uge 47	17.11.24 – 23.11.24	 Musik på Tværs