



31. januar - 6. februar 2027



Sundhedens biologi -med Anette Sams

En uge med sund mad,
viden, debat og foredrag om
vores sunde kost og liv



ASKOV HØJSKOLE

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 31. JANUAR

15.00-16.00	Ankomst og indkvartering. Kaffe i spisesalen
16.30	Velkommen på kurset – dit liv, dit valg. Med kursuslederne Anette Sams og Jens Horstmann
18.15	Middag og pulssnacks i spisesalen
19.00	Om Askov Højskole ved Jens Horstmann
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 1. FEBRUAR

07.45	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling
09.30 – 12.00	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 Simon Milwerts Philipsen. Fysisk træning med Jesper Christensen 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	Koncert: Kenny Washington m.fl. – jazz i verdensklasse Vi får besøg af fire internationalt anerkendte jazzmusikere: Kenny Washington (sang), Jakob Chrisoffersen (klaver), Jesper Bodilsen (bas) og Zoltan fra Ungarn på trommer. Sundhed er andet end kost og motion – det er også at nyde dygtige mennesker gøre det, de er bedst til.
21.00	(Egne) pulssnacks – og godnat



TIRSDAG DEN 2. FEBRUAR

07.45	Morgenmad
08.30	Morgensamling
09.30 – 12.00	Workshops: Bevidst madlavning / Fysisk træning / Sund debat
12.00	Frokost og pulssnacks
13.30 - 16.00	Workshops: Bevidst madlavning / Fysisk træning / Sund debat
18.15	Aftensmad og pulssnacks
19.30	Foredrag med Jens Horstmann : 'Danmarksportrætter'. Et humoristisk og fuldkommen uvidenskabeligt portræt af vores eget lille land set fra to årtier i højskolen og fra utallige rejser med og uden elever i USA (også i Trump-land). Hvad undrer de sig over i andre lande, hvor kunne vi helt ærligt godt tage os sammen og hvad er der med os og vores flag? Der serveres ingen sandheder, men rigeligt med lommefilosofiske pointer og stof til eftertanke.
20.30	Aftensang med Kristian la Cour , pulssnacks – og godnat

ONSDAG DEN 3. FEBRUAR

07.45	Morgenmad og madpakkesmøring
09.00	Heldagsudflugt: Gastrotur til Vadehavet og Vadehavscentret

10.00	Vi skal på sanketur ude i den friske luft, med sand under fødderne og en natur, man kan tage og føle på. Vadehavet er et ganske unikt stykke Danmark, og porten til det er Vadehavscentret med sin vidunderlige arkitektur. Vi skal besøge centret og på en tur ud på vaden med en biolog. Her hører vi om flora og fauna, vi finder forskellige produkter fra Vadehavets store fødevaremarked – salturt, rejer, tang, snegle, måske nogle østers og hvad naturen ellers giver os denne dag. Tilbage på Vadehavscentret tilbereder vi vores fund over grill og supplerer med vores medbragte frokost.
19.30	Sangaften med 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. Pulssnacks – og godnat



TORSDAG DEN 4. FEBRUAR

07.45	Morgenmad
08.30	Morgensamling
09.30-12.00	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?
12.00	Frokost og pulssnacks
14.00	TV-køkkenet LIVE – det bedste fra grøntsagerne ved Simon Milwertz 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.
18.15	Aftensmad og pulssnacks
19.30	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. Som en af medarkitekterne af det moderne sundhedsvæsen forklarer han baggrunde og forudsætninger for systemet – og hvor det er gået godt, og hvor det gik skidt. Alle spørgsmål er velkomne på en aften med debat om vores fælles sundhedsvæsen.
20.45	Pulssnacks – og godnat

FREDAG DEN 5. FEBRUAR

07.45	Morgenmad
08.30	Morgensamling
09.30	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	Afslutningsmiddag med hygge, vin og kaffe

LØRDAG DEN 6. FEBRUAR

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

Ret til ændringer forbeholdes.

Kursus- ledere



JENS HORSTMANN,
viceforstander på
Askov Højskole



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



Information

KURSUS	Sundhedens biologi
DATO	31. Januar – 06. februar
STED	Askov Højskole
PRIS	6.450 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
HUSK	Gummistøvler og varmt tøj til vores sanketur ved Vadehavet. Træningstøj e.l. til at bevæge sig i.

Du ventes til Askov Højskole
søndag den 30. august mellem kl. 15 - 16.

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:

- 6.450 kr.: enkeltværelse med håndvask
- 7.475 kr.: enkeltværelse med bad/toilet
- 7.000 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 6. februar efter morgenmad (kl. 08.00 – 09.00). Afgang med taxi/bus kl. 09.10 fra højskolen til Vejen Station.



Tilmelding

KURSUS

DATO

NAVN

ADRESSE

CPR-NR.

TLF.NR.

E-MAIL

KOMMUNE

- ☐ Enkeltværelse med håndvask kr. 6.450
- ☐ Enkeltværelse med bad/toilet kr. 7.475
- ☐ Dobbeltværelse med bad/toilet kr. 7.000

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

Forår
2027

JANUAR

Uge 3	17.01.27 – 23.01.27		Syng for Livet
Uge 4	24.01.27 – 30.01.27		Skriv din Livshistorie
Uge 5	31.01.27 – 06.02.27		Sundhedens biologi

FEBRUAR

Uge 7	14.02.27 - 20.02.27		Sy, strik og væv af genbrug
Uge 8	21.02.27 – 27.02.27		Fugle i naturen

APRIL

Uge 14	04.04.27 – 10.04.27		Kunst-Litteratur-Historie
Uge 8	18.04.27 – 24.04.27		Solosangkursus
Uge 17	25.04.27 – 01.05.27		Fugle i naturen
Uge 17-18	25.04.27 – 06.05.27		Rejsekursus - Berlin

MAJ

Uge 21	23.05.27 – 29.05.27		Sommerjazz og blues
Uge 21	23.05.27 – 29.05.27		Vandring langs Hærvejen

JUNI

Uge 24	14.06.27 – 18.06.27		Midsommer i Askov
Uge 25	20.06.27 – 26.06.27		Vandring langs vandkanten
Uge 26	27.06.27 – 03.07.27		Kor og Kammermusik

JULI

Uge 27	04.07.27 – 10.07.27		Musical på familiehøjskole
Uge 27	04.07.27 – 10.07.27		Kor – rytmisk og klassisk