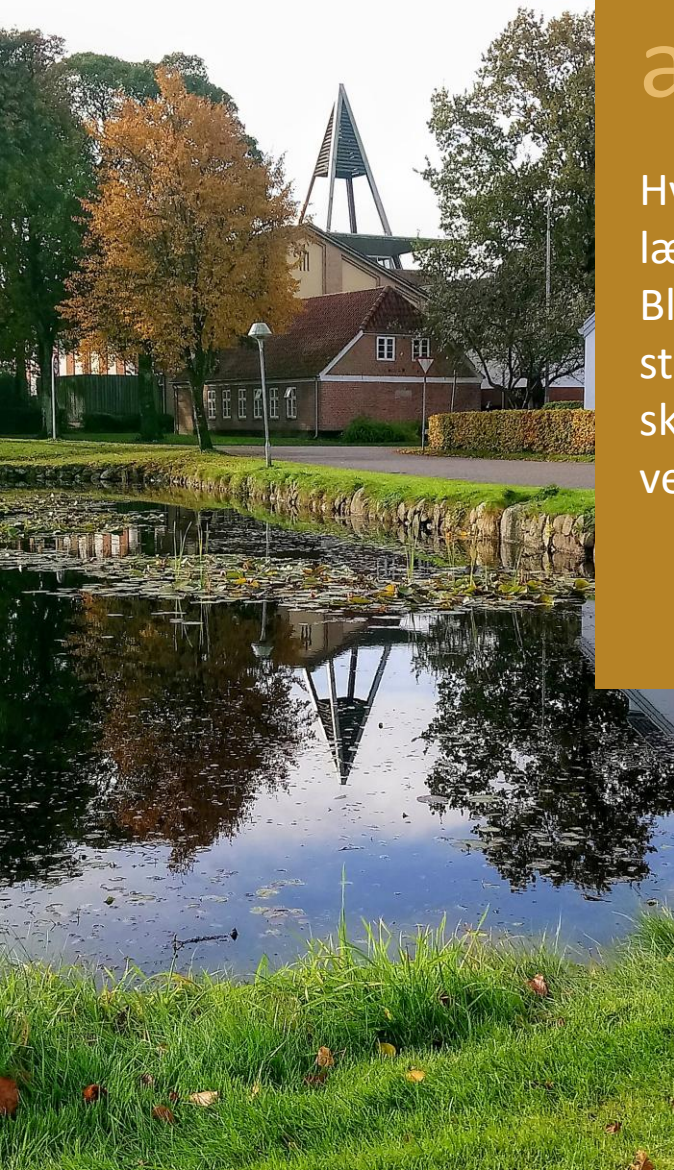




19. - 25. oktober 2025

Efter arbejdslivet

Hvem er vi, når vi ikke
længere går på arbejde?
Bliv klogere på en af de helt
store overgange i livet og
skab din egen meningsfulde
version af den tredje alder.



ASKOV HØJSKOLE

Program

EFTER ARBEJDSLIVET: "Og hvad laver du så?" Sådan spørger vi ofte, når vi møder nye mennesker og vil finde ud af, hvem de er. Men hvad så, når vi ikke længere går på arbejde? Hvem er vi så – og hvad laver vi så? Det undersøger vi på kurset 'Efter arbejdslivet', der er for dig, der er begyndt at tænke på tiden efter arbejdet – og for dig, der er stoppet med at arbejde og gerne vil have inspiration til at designe dit nye, frie liv.

Ugen er spækket med input til at skabe det gode liv i det, vi ofte kalder den tredje alder. Vi lever længere end før, og pensionistlivet udgør i dag ofte en fjerdedel af et liv, så der er al mulig grund til at bruge tiden godt.

Ugen er fyldt med foredrag, samtaler og debatter, udflugt – og selvfølgelig alt det, højskole altid byder på af fællesskab, fællessang og hyggelige måltider.

TIDSOVERSIGT	BESKRIVELSE
SØNDAG DEN 19. OKTOBER	
15.00	Ankomst og indkvartering. Kaffe i spisesalen
17.00	Rundvisning på højskolen ved kursuslederne
18.15	Middag i spisesalen
19.00	Velkomst til Askov Højskole og fællessang ved Kristian la Cour. Kursuslederne Jens Horstmann og Mona Østerlund fortæller om ugens forløb, og kursisterne får lejlighed til at lære hinanden lidt at kende.
	

MANDAG DEN 20. OKTOBER	
07.45 – 08.30	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Foredrag og workshop med Poul-Erik Tindbæk: Med de mange ekstra leveår vi har fået, er der opstået en spritny fase i livet mellem voksen og gammel. Nye roller dukker op, og stærke roller som arbejder og forælder glider væk. Det kan være en overraskende mental rutsjebanetur, som ikke alle klarer uden at blive svimmel langt ind i identiteten. Mandags-mini-workshoppen gir et venligt puf til at finde sin helt egen vej til det gode liv som fuldvoksen 60+’er. Poul-Erik Tindbæk er chefkonsulent og ph.d. og har i de seneste 15 år vejledt seniorer om, hvordan man bedst kan tackle de mange udfordringer i den nye livsfase og fortsætte med at bruge løs af sine talenter og værdifulde erfaring til gavn for en selv og til gavn for fællesskabet. Se www.en3karriere.dk

12.00	Frokost i spisesalen
14.00 – 17.00	Samtaler i grupper på baggrund af formiddagens oplæg fra Poul-Erik Tindbæk. Han er fortsat med os og er med til at sætte gang i debatter om, hvilke muligheder, dilemmaer og problemer, livet som 'fuldvoksen' sætter os i. Undervejs holder vi en velfortjent kaffepause.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Foredrag med forfatter og debattør Knud Romer, der på egen krop har mærket, hvad det vil sige at skulle finde en ny vej i livet. Han har mistet det meste af sit syn, men ikke sit skarpe blik for, hvordan vi lever vores liv. "Sig JA", siger han som en måde at være i verden på.
	

TIRSDAG DEN 21. OKTOBER

07.45 – 08.30	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Foredrag: Bliv klogere på din kommende alderdom og bliv af med dine (mange?) fordomme om aldersprocesser og alderdom. Vi får besøg af alderdomsforsker Karen Pallesgaard Munk, som er pd.d., cand.psych.aut. og tidligere lektor ved Aarhus Universitet. I dag er hun 78 og tilhører derfor nu selv den aldersgruppe, hun har forsket i. Hun vil ruske op i vores fordomme om aldring.
12.00	Frokost i spisesalen
14.00 – 17.00	Krop og motion: At have en stærk og sund krop afværger ikke aldersbetingede skavanker og sygdomme; det gør det til gengæld langt nemmere at komme sig over dem. Alderen ændrer vore kroppe - og dermed også de måder, vi kan dyrke sport på. Denne eftermiddag skal vi sammen få inspiration til og viden om, hvordan vi kan blive ved med at dyrke motion uanset forudsætninger. I mindre hold skal I prøve kræfter med bl.a. styrketræning, yoga og udstrækning. Der vil være udfordringer for alle niveauer. Undervejs holder vi en velfortjent kaffepause i Spisesalen.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Foredrag: 'Trængsel og alarm. Og Grundtvig'. Jens Horstmann tager fat i vores fortravlede liv med stress og mistrivsel. Hvorfor sker det lige nu? Hvad ville Grundtvig have ment? Det er sjovere, end det lyder...



07.45	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Udflugt: Vi kører i bus til landsbyen Sdr. Bjert ved Kolding for at besøge bofællesskabet Gyndbjerg, der har eksisteret i snart 50 år. Mange modne mennesker drømmer ifølge undersøgelser om at flytte i bofællesskab, så besøget her vil gøre os klogere på, hvad det kræver. Hvad er fordele og ulemper? Hvilke faciliteter er det godt at have? Hvordan med fællesspisning? Alt det vil en af Gyndbjergs mangeårige beboere, Arne, fortælle om, mens han viser os rundt. Om eftermiddagen tager vi ind til Kolding for at besøge Koldinghus, hvor vi både ser slottet; den nye udstilling med historiske, kongelige genstande og møder slottets direktør Edel Clausen. Hun vil fortælle om, hvad gruppen 65+ betyder for museet - og for kulturlivet i Danmark – både som gæster og som frivillige.
18.15	Aftensmad
19.30	Sangaften med højskolens pianist, musiker og komponist Kristian la Cour, som vil føre os en tur gennem Højskolesangbogens gammelkendte og nyere sange.
	

TORSDAG DEN 23. OKTOBER

07.45 – 08.30	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Arv, testamente og fuldmagter: Der har altid været spekuleret i, hvad der sker efter døden, men kun én disciplin kender svaret med sikkerhed: Juraen. Og selvom mange ikke vil forholde sig til det, skylder vi alle vores nærmeste at tage stilling til, hvad der skal ske med vores ejendele og vores liv. Advokat (H) Signe Horstmann, rådgiver som partner i Penta Advokater hvert år mennesker i alle aldre om bl.a. testamente, skat i arveforhold og fremtids-fuldmagter. Hvordan er reglerne indrettet, hvordan sikrer man sig bedst muligt og hvilke forskellige problemer kan der opstå, når folk ikke har taget stilling?
12.00	Frokost i spisesalen
14.00 – 17.00	Har du tænkt på at blive frivillig, når du ikke længere arbejder? Og synes du, det er svært at finde det rigtige sted at lægge kræfterne? Mulighederne er mange, og det kan virke uoverskueligt. Vi laver denne eftermiddag simpelthen en lille 'frivilligmesse', hvor vi inviterer en række aktører på området til at komme til højskolen, så du som kursist kan blive klog på, hvad det indebærer at være frivillig – og få ideer til muligheder, du måske ikke selv havde set.
18.15	Aftensmad i spisesalen

19.30	Spørg om livet – live: Læge Inger Juhl og præst Lone Vesterdal svarer hver uge på spørgsmål om livet i Kristeligt Dagblad. Denne aften svarer de på kursusedtagernes spørgsmål. Fx om hvordan man får et socialt liv som pensionist, hvis det førhen i høj grad var på arbejdet? Eller hvordan man klarer tosomheden som pensionister?
	

FREDAG DEN 24. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30-09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Møde mellem generationer: Hvilken rolle skal de 1,25 millioner danskere over 65 år spille i samfundet? Det spørger vi de yngre generationer om og sætter unge og kursister sammen med det formål at blive klogere på hinanden. Hvad er fx vigtigt for unge forældre med små børn, når det handler om hjælp og støtte fra bedsteforældrene? Her får du muligheden for at tage den sårbare samtale med unge, hvor der ikke er noget på spil – det er ikke dine egne børn.
12.00	Frokost
14.00 – 17.00	Opsamling på ugen – fælles og hver for sig. Vi samler alle de gode pointer, vi i fællesskab har fået og er nået frem til i løbet af ugen. Desuden kan du nu lave en kontrakt med dig selv om, hvad du vil satse på at få ud af dit liv efter arbejdet.
18.30	Afslutningsmiddag – og hygge

LØRDAG DEN 25. OKTOBER

08.00 – 09.00	Morgenmad – derefter afrejse
---------------	------------------------------

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

Ret til ændringer forbeholdes

Kursusledere



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



MONA ØSTERLUND
laver korte kurser og
kommunikation. Er
uddannet journalist.

Information

KURSUS	Efter arbejdslivet
DATO	19. – 25. oktober
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 "UGEKURSER" på www.askov-hojskole.dk
MEDBRING	- Eventuelt notesbog til notater og gode råd til dig selv i løbet af ugen - Tøj, du kan bevæge dig i (tirsdag eftermiddag)
KURSUS-LEDERE	Jens Horstmann og Mona Østerlund

Du ventes til Askov Højskole søndag den 19. 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.

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 25. oktober 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. 5.700
- ☐ 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 38	14.09.25 - 20.09.25	 Fugle i naturen
Uge 39	21.09.25 – 27.09.25	 Sundhedens biologi

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