



18. - 24. oktober 2026

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 18. 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 I får som kursister lejlighed til at lære hinanden lidt at kende.
	

MANDAG DEN 19. OKTOBER

07.45 – 08.30	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Foredrag: Hvad skal der til for, at overgangen fra arbejdsliv til pension bliver bedst mulig? Det ved Sven Erik Henningsen en hel masse om. Han er forfatter til bogen 'Overgange fra arbejdsliv til pension' og vil i foredraget tage fat på den store livsforandring, det er at gå fra arbejdsliv til pension, og hvordan denne overgang ikke blot har praktisk/økonomisk betydning, men i høj grad også psykologisk, social og identitetsmæssig. At gå på pension er en livsovergang, der kan sammenlignes med andre store skift i livet som karriereskift eller personlige kriser. Det er ikke bare en afslutning, men en proces med både tab og nye muligheder.

12.00	Frokost i spisesalen
14.00 – 17.00	Samtaler i grupper på baggrund af formiddagens oplæg fra Sven Erik Henningsen. Vi sætter gang i debatter om, hvilke muligheder, dilemmaer og problemer, livet efter arbejdslivet sætter os i. Undervejs holder vi en velfortjent kaffepause.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Foredrag med forfatter og radiodokumentarist Anna Elisabeth Jessen, der taler om sin nye roman 'Gode råd'. Det er et familie- og jalousidrama. Om Andrea, der går på pension og forestiller sig, at nye kapitler i hendes liv skal begynde – blandt andet at besøge sin datter i København noget mere. Men sådan går det ikke. Det er en fortælling om, at den, der bliver tilbage, ikke altid er den, der står i stampe, og at den, der rejser ud, ikke altid kan tage sin plads i familien for givet.
	

TIRSDAG DEN 20. OKTOBER

07.45 – 08.30	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Foredrag om frivilligt arbejde: Efter arbejdslivet engagerer mange sig i frivilligt arbejde, og det kan give godt livsindhold til den enkelte, men det er også vigtigt for samfundet. I frivillige fællesskaber producerer vi den tillid, de normer og det netværk, som får et demokrati til at virke. Det ved filosof, forsker og forfatter Preben Astrup en masse om og har skrevet bogen 'Frivillighed' i serien Tænkepauser fra Aarhus Universitet.
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 vores 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: 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). Der serveres ingen sandheder, men rigeligt med lommefilosofiske pointer og stof til eftertanke.



07.45	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	<p>Udflugt: Vi kører i bus til landsbyen Sdr. Bjert ved Kolding for at besøge bofællesskabet Agerland. 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 Agerlands beboere, Finn Larsen, fortælle om. Han er efter mange år på Fyn flyttet til Sdr. Bjert, da han stoppede med at arbejde.</p> <p>Om eftermiddagen tager vi ind til Kolding for at besøge Koldinghus, hvor vi både ser slottet og udstillingen samt møder nogle af de frivillige, der er med til at få en kulturinstitution som Koldinghus til at hænge sammen.</p>
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 22. OKTOBER

07.45 – 08.30	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	<p>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.</p> <p>Advokat (H) Signe Horstmann, rådgiver som partner i Penta Advokater hvert år mennesker i alle aldre om bl.a. testamente, skat i arveforhold og fremtidsfuldmagter. Hvordan er reglerne indrettet, hvordan sikrer man sig bedst muligt og hvilke forskellige problemer kan der opstå, når folk ikke har taget stilling?</p>
12.00	Frokost i spisesalen
14.00 – 17.00	<p>Samtaler og debat i grupper: Hvor meget skal frivilligt arbejde fylde – hvis det overhovedet skal være en del af din tredje alder? Hvor meget vil du passe børnebørn? Kan man forberede sig på alderdom og tab?</p> <p>Der er masser af store spørgsmål, det er nødvendigt at tage stilling til, når vi tager hul på sidste del af tilværelsen.</p> <p>Eftermiddagen giver forhåbentlig både nye vinkler og stof til eftertanke.</p>
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 tosømheden som pensionister?



FREDAG DEN 23. OKTOBER

07.45 – 08.15	Morgenmad
08.30-09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	<p>Økonomi: Hvordan ser din økonomi ud efter arbejdslivet? At gå fra lønindtægt til pension kan også være en af de store overgange. Hvilke typer pensioner har vi, og hvad skal vi gøre med dem? Hvad er klogt i forhold til investering af pensionen eller de frie midler - og hvad med samspillet med ydelserne fra det offentlige? Hvordan indretter man sin boligøkonomi og sine eventuelle lån?</p> <p>Sammen med Jesper Seeberg, der er direktør for pension og forsikring i Sydjysk Sparekasse, prøver vi at afmystificere det med økonomien efter arbejdslivet, så du forhåbentlig også kan være tryk ved den del af den nye livsfase.</p>
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 24. 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
Viceforstander på
Askov Højskole



MONA ØSTERLUND
Kursusleder på en række
kurser og kommunikations-
medarbejder på Askov
Højskole



Information

KURSUS	Efter arbejdslivet
DATO	18. – 24. oktober
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 "UGEKURSER" på www.askov-hojskole.dk
MEDBRING	Tøj, du kan bevæge dig i (tirsdag eftermiddag)
KURSUS-LEDERE	Jens Horstmann og Mona Østerlund

Du ventes til Askov Højskole søndag den 18. 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.

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 24. 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. 5.950
- 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