



8. - 14. november 2026



Skriv din livshistorie

Et kursus, hvor du får
masser af hjælp til at
komme i gang med dine
erindringer.

Desuden kan du opleve to
forfattere, der selv har
skrevet om deres liv.



Program

Skriv om dit liv – for din egen skyld og for andres. Når du fortæller, får du selv perspektiv og sammenhæng på dit levede liv indtil nu. Fortællingen om dit liv er samtidig en gave for dine børn, børnebørn og andre tæt på dig. Alle har brug for at forstå, hvad de kommer af, hvad der har formet dem og hvorfor - og alles liv er værd at fortælle om.

På dette kursus får du hjælp til at komme i gang med din livshistorie. Du får redskaber til at kalde erindringer frem, som du troede, du for længst havde glemt. Og du får redskaber til at skrive dem på en måde, så andre kan have fornøjelse af at læse dem – også selv om du måske aldrig har skrevet før.

Der er højst 25 deltagere på kurset, så alle har mulighed for at få vejledning af kursuslederne på det individuelle skriveprojekt.

Det er *ikke* et kursus i slægtsforskning, men har du lavet slægtsforskning, kan du bruge kursets inspiration og metoder til at fortælle historien om slægten.

TIDSOVERSIGT	BESKRIVELSE
SØNDAG DEN 8. NOVEMBER	
15.00	Ankomst og indkvartering. Kaffe i spisesalen
17.00	Rundvisning på højskolen ved kursuslederne
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.00	Velkomst til Askov Højskole ved kursusleder Mona Østerlund. Hvad skal vi igennem – og hvordan gør vi det?
	
MANDAG DEN 9. NOVEMBER	
07.45 – 08.30	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.00	Hvorfor er erindringer så vigtige? Hvordan får du vakt de erindringer, du troede var væk? Oplæg – og derefter tid til selv at komme i gang.
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	Skrivetid med mulighed for individuel vejledning på det, du har behov for: struktur, sprog, form eller andet.
18.15	Aftensmad i spisesalen

19.30	<p>Foredrag: Niels Ole Frederiksen fortæller på fornøjelig vis om sin barndom – i Horsens Tugthus. Dog ikke som barn af en indsat, men en ansat, og det har han både skrevet en erindringsbog og lavet et foredrag om. Han er født i 1946 – Danmarkshistoriens største årgang – og er dermed også en af dem, der har oplevet store forandringer i sin tid.</p> <p>Der bliver også lejlighed til at stille spørgsmål til ham om hans blik på tiden – og hvordan han har arbejdet med sin bog 'Mine 10 år i Horsens Tugthus'.</p>
-------	---



TIRSDAG DEN 10. NOVEMBER

07.45 – 08.30	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.00	<p>Oplæg: Få struktur og overblik over det, du vil skrive, så det, der ellers kan virke uoverskueligt, bliver lettere at tage fat på.</p> <p>Derefter tid til selv at arbejde med mulighed for individuel vejledning.</p>
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	<p>Foredrag: Forfatter Louise Kjær udgav tidligere på året romanen 'Min mor – dommeren'. Den handler om hendes mor, Anne Kjær, der var en af landets første kvindelige dommere, og som samtidig kæmpede med handicap og et presset familieliv.</p> <p>Louise Kjær fortæller om bogen og arbejdet med det selvbiografiske stof – og der bliver rig lejlighed til at spørge hende om, hvordan hun har valgt og måske valgt fra undervejs i arbejdet.</p>
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Sangaften med højskolelærer og komponist Kristian la Cour. Vi får både lejlighed til at lære nye sange og til at synge nogle af de sange, der måske også kan genkalde minder.



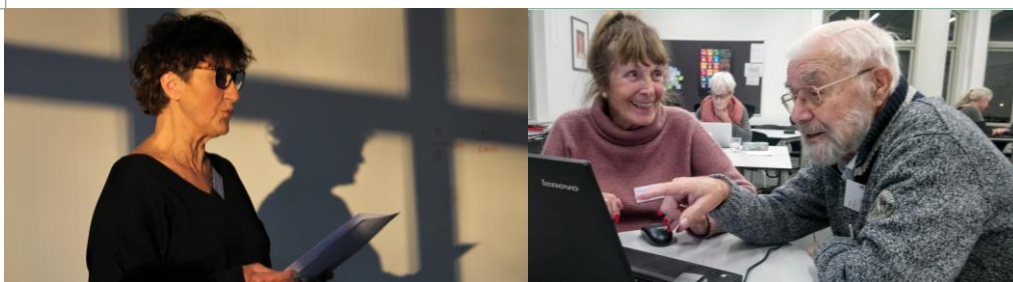
ONSDAG DEN 11. NOVEMBER

07.45 – 08.30	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.00	<p>Oplæg: Mens du skriver – om ord, sprog og at holde gejsten oppe. Efterfølgende tid til selv at arbejde og eventuelt få vejledning.</p>

12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	Skrivetid med mulighed for individuel vejledning
19.30	Foredrag: Forstander Rikke Holm læser op fra sin fars og bedstemors livshistorier og fortæller om, hvad det betyder for hende som barn og barnebarn at få sine forældres og bedsteforældres historie.
	

TORSDAG DEN 12. NOVEMBER

07.45 – 08.15	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.00	Oplæg: Hvad gør du, når du gerne vil tilføje fakta, du ikke kan huske? Hvor kan du finde oplysninger om priser, navne, ting – eller billeder? Oplæg/workshop.
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	Skrivetid med mulighed for individuel vejledning
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Oplæsningsaften: Alle, der har lyst, kan læse en bid af ugens produktion op for resten af holdet – til stor inspiration for alle.



FREDAG DEN 13. NOVEMBER

07.45 – 08.30	Morgenmad i spisesalen
08.30-09.00	Morgensamling i foredragssalen

09.00	Oplæg: Sidste punktum – og hvad så? At skrive om, redigere og få andres øjne på teksten første gang. Det er også blevet tid til nogle gode råd og tips om 'udgivelse'. Derefter tid til at arbejde selv og individuel vejledning.
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	Opsamling fra ugen. Sidste mulighed for vejledning. Mulighed for at aftale 'skrivegrupper' på holdet.
18.30	Afslutningsmiddag



LØRDAG DEN 14. NOVEMBER

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

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

Ret til ændringer forbeholdes.

Kursusleder



MONA ØSTERLUND

er uddannet journalist og har skrevet hundredvis af portrætartikler af kendte og ukendte danskere.



Information

KURSUS	Skriv din livshistorie
DATO	8. – 14. november 2026
STED	Askov Højskole
PRIS	5.950 kr. Prisen er inkl. ophold, undervisning, foredrag, sengetøj, linned og håndklæder. Mulighed for enkelt-/dobbeltværelse med eget bad/toilet mod tillæg.
ANTAL	Højst 25 deltagere på holdet – for at sikre, at der er god tid til individuel vejledning.
PROGRAM	Detaljeret program findes ligeledes under "KORTE KURSER" på www.askov-hojskole.dk
MEDBRING	Medbring noget at skrive på: Computer, tablet – eller blok og kuglepen.
KURSUS-LEDER	Højskolelærer Mona Østerlund

Du ventes til Askov Højskole søndag den 8. november 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 14. november 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