

SENIORHØJSKOLEN STOREDAM

Hartvig Møllers Fritidsskole

KURSUSPROGRAM 2024



STOREDAM

Hartvig Møllers Vej 1

Gunderød, 2970 Hørsholm

www.storedam.dk

Kursusplan 2024

Se på hjemmesiden om evt. programændringer. www.storedam.dk

Oversigt

Uge 1-16

Uge 17 Arbejdshold

Uge 18 Decoupage

Uge 19 Turneringsbridge

Uge 20 Introduktionshold

Uge 21 Mal som du vil

Uge 22 Vandrehold og natur

Uge 23 Ekstra arbejdshold

Uge 23 Litteratur: Læs, tal og lær om noveller

Uge 24 Forberedelse til sommerfest d. 15 juni

Uge 25 Patchwork

Uge 26 Årgang 2023

Uge 27 Børnebørn og Bedsteforældre

Uge 28 Årgang 1214

Uge 29 Musik/bevægelse

Uge 30 Sanghold

Uge 31 Årgang 2010 & 2017

Uge 31 Filtekursus

Uge 32 Årgang 2008 & 2019

Uge 33 Lillerød Bridgeklub

Uge 34 Årgang 2015 & 2016

Uge 35 Hjerteforeningen

Uge 36 Årgang 2020

Uge 37 Årgang 2018

Uge 38 Årgang 7-9-13

Uge 39 Årgang 2022

Uge 40 Årgang 2021

Uge 41 Akvarel

Uge 42 Efterårsferie

Uge 43 LEDIG

Uge 44 Turneringsbridge

Uge 45 Årgang 2024

Uge 46 LEDIG

Uge 47 Nørklierier

Uge 48 Forberedelse til adventsfest 30 nov

Holdledere:

Lukket

Ruth Halgreen

Merethe Fehrend

Jette Olsen

Annegrethe Friis

Lili Munk

Birgitte Keldsbo Pedersen

Ruth Halgreen

Henriette Ringgaard

Helle Neergaard & Annegrethe Friis

Elsebeth Petersen

Margrete Riddersholm

Bodil Bøiehøj

Henny Bøgh

Kirsten Nielsen

Else Bjerg-Pedersen

Ruth Halgreen

Bodil Bøiehøj

Annegrethe Malling

Marianne Philipp

Merethe Fehrend

Henny Bøgh

Annegrethe Friis

Bente Hjorth

Helle Neergaard

Laila Thorsted

Doris Markussen

Merethe Fehrend

Jette Olsen

Holdleder ?

Else Bjerg-Pedersen

Helle Neergaard & Annegrethe Friis

Resten af året er der lukket

Annegrethe Friis (2020) overtager pr. 1 januar 2024 tilrettelæggelsen af kursusprogrammet annegrethe.friis@jubii.dk

Ved aflysning af hold vil depositum og andre betalinger blive returneret.

Rettelser til programmet vil blive udsendt pr. mail

Rettelser meddeles også på hjemmesiden www.storedam.dk

Sådan kan du komme til Storedam uden bil:

Hvis du skal til Storedam med de offentlige trafikmidler, kan du tage toget til Allerød eller Kokkedal. Herefter videre med **Flextrafik**, som kan benyttes af alle.

Flextrafik skal bestilles tidligst 14 dage og senest 2 timer før på www.movia.flextrafik.dk

Movia kan også kontaktes på 7026 2727 (kl. 7-18).

Der kan bestilles plads til op til 4 personer.

Hent evt. Flextrafik App'en i AppStore eller i Google Play

Se www.rejseplanen.dk

Storedams bestyrelse 2024

Kim Lauritzen, formand (mob: 6171 9657)

Annette Rudbeck (2018)

Helle Neergaard (7-9-13)

Annegrethe Friis (2020)

Lykke Jensen, regnskabsfører

Johnny Stubkjær

Tony Lystberg

Bjørn O Christensen (Sct. Georgs Gildet)

Lykke Jensen (2021) (Suppleant)

Susanne Lauritzen Bilstoft (Suppleant)

Pernille Bay Neumann (Suppleant)

Erik Cronquist (2009) Referent



Generel orientering

- Kontakt* Hjemmeside www.storedam.dk, og du er også velkommen til at ringe til:
Holdlederkoordinator og holdleder Bente Hjorth (2018) tlf.: 4129 2084
Bestyrelsesmedlem og holdleder Helle Neergaard 4183 5604
- Ansøgning* Information om Storedam og optagelse på **introduktionshold** kan du få hos
Annegrethe Friis tlf.: 6177 1503 annegrethe.friis@jubii.dk
Introduktionskursus for kommende Storedammere afholdes i 2024 i uge 20.
Desuden er uge 45 reserveret til det nye årgangshold.
Af kursusbeløbet på 2.100 kr. betaler ansøgerne senest den 15 dec 2023 650 kr i depositum.
- Prisen* for et normalt kursus man-lør er 1.900 kr. (år 2024). Heri er inkluderet fuld forplejning, ophold og slutrengøring i fællesarealer.
Sengelinned og håndklæder medbringer man selv, men kan lejes for 90 kr.
Værelserne rengøres af kursisterne ved afrejse, men rengøring af eget værelse og bad kan tilkøbes for 200 kr.
På arbejds holdet i uge 17 er opholdet gratis
- Kursusmateriale* betales af kursisterne.
- Tilmelding* sker til holdlederen. Man kan tilmelde sig et hold fra 1. januar - helst skriftligt.
Fra 1. – 15. januar har Storedammerne fortrinsret ved tilmelding
Fra 15. – 31. januar har deltagerne på årets Introduktionshold og folk på venteliste fortrinsret.
Fra 1. februar er der fri tilmelding for alle.
Tilmeldingen til kurserne gælder for hele ugen.
- Betaling* Holdlederne opkræver et depositum på 650 kr. ved tilmelding.
Ved afbud, vil dette beløb ikke blive tilbagebetalt.
Restbeløbet betales senest 4 uger inden kursusstart. Ved afbud efter den fulde betaling må man kontakte sin rejseforsikring for kompensation.
- Ankomst* er første kursusdag (mandag) mellem kl. 14 og 15.00 - hvor kaffen er klar.
- Afrejse* **Afrejse er lørdag**

<i>Foredrag</i>	På TEMAHOLD kan der inviteres en foredragsholder/instruktør udefra en eller flere dage. ÅRGANGSHOLD er baseret på at styrke sammenholdet. Underholdning i form af musik, foredrag, debatindlæg, oplæsning, besøg på museer, udstillinger o.a. baseres på deltagernes egne ønsker og betales af deltagerne selv.
<i>Festaften</i>	aftales mellem holdleder og økonoma. Eventuelt vin- og gaveregnskab holdes uden for kursusregnskabet. Blomster og servietter må gerne afholdes af kursusregnskabet.
<i>Specialkost</i>	Det kan ikke forventes, at ønsker om specialkost kan opfyldes, men alle allergier skal oplyses til økonoma inden kursusstart.
<i>Vin</i>	Vin til brug i ugens løb medbringes af kursusdeltagerne. Enkelte hold sælger vin pr. glas.
<i>Vask</i>	Kursisterne har i særtilfælde mulighed for vask af privat tøj efter aftale med den, der står for vasken.
<i>Cykler</i>	Der er 4 cykler og 4 cykelhelme til rådighed for kursusdeltagerne.
<i>Hunde</i>	Hunde og andre kæledyr kan ikke medtages på Storedam.
<i>Husk</i>	Hvis du har en servietmappe, så tag den med (en hyggelig tradition)
<i>Telefon</i>	Storedams tlf. er 4828 0083. Kontorets telefon er normalt kun til tjenstlige samtaler. Der findes nødtelefoner i alle beboede bygninger. Mobildækningen svinger meget.
<i>Internet</i>	Der er Wi-Fi forbindelse overalt, men vis hensyn og husk at slukke jeres mobil og tablets efter brug. E-mail: storedam@storedam.dk Hjemmeside: www.storedam.dk
<i>Sikkerhed</i>	Lad de dyre smykker blive hjemme og læg ikke værdier på værelset. Alle værelser kan dog aflåses. Husk at efterlade nøglen til værelset ved afrejse !
<i>Rygning</i>	Rygning foregår udendørs
<i>Hjertestarter</i>	Findes ved hoveddøren til Lilledam.

Kursusprogram for 2024

Ændringer i nedenstående kursusprogram kan forekomme. Ændringer vil blive meddelt i Storedam Nyt, pr. mail og på hjemmesiden www.storedam.dk

Uge 1 – 16 **Lukket**

Uge 17: 22.4. – 27.4.

Arbejdshold

Ruth Halgreen (2017) halgreen.kaas@gmail.com 2219 0802

Der arbejdes ude og inde – kom og giv en hånd med for at friske vores dejlige Storedam lidt op. Alle, der har tid og lyst og også har helbred til det, kan deltage i én eller flere dage.

Tilmelding til Ruth i god tid. Opholdet er gratis.

I løbet af året er man velkommen til at komme og arbejde i haven eller udføre andet arbejde. Aftal opgaven med Kim Lauritzen og eventuel spisning med holdlederen i den pågældende uge.

Uge 18: 29.4. – 4.5.

Decoupage

Merethe Fehrend (2015) merethe@fehrend.dk 2145 4013

Underviser Birgitte Petersen (2019) gitteogernst@kabelmail.dk 2512 6537

Decoupage er en meget gammel tænkning, hvor man dekorerer æsker, bøtter, bakker og meget andet, ja, sågar gamle "malerier", idet man finder motiver i blade, kataloger, gamle kunstbøger, servietter m.v. Alt kan bruges og kun fantasien sætter grænser for, hvad der kan skabes af nye billeder og dekorationer. Når man har fundet diverse motiver, limes det på emnet og så skal det lakeres, til det står blankt og lækkert.

Kurset er åbent for alle, nye såvel som gamle decoupagetister

Uge 19: 6.5. – 11.5.

Turneringsbridge

Jette Olsen (7-9-13) jetteolsen10@gmail.com 2482 7081

Tilmelding med bridgemakker, allerhelst pr. mail

Uge 20: 13.5. – 18.5.

Introduktionskursus

Annegrethe Friis (2020) annegrethe.friis@jubii.dk 6177 1503

På introduktionsholdet vil der blive orienteret om skolens formål.

Vi skal alle hjælpe til med at bevare dette dejlige sted på grundlag af fællesskab, kammeratskab og samarbejde. Et sted vi til stadighed vil vende tilbage til. Program for kurset tilsendes ca. 14 dage før kursusstart.

Dette hold slutter lørdag eftermiddag kl. 17 efter evaluering og oprydning

Bemærk at de nye Storedammere har deres "egen" uge i uge 45!

ÅBENT HUS: Lørdag den 18. maj: KL. 13.00 - 15.00

Vis jeres familie og venner "vores Storedam". Medbragt mad kan nydes. Øl, vand, kaffe og te kan købes.

Uge 21: 20.5 – 25.5.

Mal som du vil.

Lili Munk (2022) lml.munk@gmail.com 2970 7797 .

Tag træklodderne med, hvis du har nogen, for så kan du jo male dem i løbet af ugen, hvis inspirationen glipper. Men vi er nu gode til at finde på.

Uge 22: 27.5 – 1.6.

Vandrehold med fokus på naturen

Birgitte Keldsbo (2016) keldsbo@gmail.com 2664 9973

Hanne, Merethe og jeg glæder os til at trave vores smukke område i Tokkekøb Hegn igennem sammen med jer. Udover det, tager vi på et par udflugter med madpakke i Kongernes Nordsjælland. Der opkræves depositum pr. 1.3.2024 på 650 kr. Der påregnes kr. 200 til aktiviteter.

Uge 23: 3.6 – 8.6. **Ekstra arbejdsbold**

Ruth Halgreen (2017) halgreen.kaas@gmail.com 2219 0802

Vi maler Storedam udvendig og renoverer petanque banen. Gratis ophold ! Der tilplantes u uge 23, hvis uge 17 er for kold. Container ordnes, og der slutes fredag.

Litteratur: Læs, tal og lær om noveller

Henriette Ringgaard (2022) henriette@ringgaard.dk 6066 3191

Hele mit liv har jeg læst noveller, fordi det er overkommeligt og slutter hurtigt.

Det vil jeg gerne dele med andre. Vi vil tale om den enkelte deltagers favoritnovelle, som hver enkelt selv vælger og har læst på forhånd. Derudover vil vi tale om novelleteori og høre ”dagens novelle” af ”dagens novelle-forfatter” læst op. Vi skal undervejs læse noveller, som vi løbende vil samtale om. Der vil være oplæg og tid til at læse de enkelte noveller.

Tilmed forventes en aktiv deltagelse, men der vil også være tid til at slappe af i de forhåbentligt gode sommerdage. Kurset afholdes samtidig med en ekstra arbejdsuge, og gennemføres ved mindst 6 tilmeldinger.

Uge 24: 10.6 – 15.6

Forberedelse til sommerfest d. 15 juni

Denne dag er Kirsten Lauritzens 122 års fødselsdag!

Leder: Annegrethe Friis (2020) annegrethe.friis@jubii.dk 6177 1503



**Kun for Storedammere !
Lørdag d. 15 juni fra kl. 12 -16**

Indbydelse udsendes til foråret.

Roverklanen hyggede om os til
Jubilæumsfesten 2023

Uge 25: 17.6. – 22.6.

Patchwork

Elsebeth Petersen (2018) elsebethpetersen@mail.dk 2941 4819

Patchwork og quiltning i pragtfulde omgivelser. Find stofresterne frem og nyd en inspirerende uge med andre "patchworkquiltere". Udflugt til besøg i privat have samt besøg hos butikken Annes patchwork. Udgifter til materialer må påregnes.

Uge 26: 24.6. – 29.6.

Årgang 2023

Margrete Riddersholm margreteriddersholm@gmail.com 2122 2520

Uge 27: 1.7 – 6.7

Bedsteforældre m. børnebørn fra det fyldte 6. - 10 år

Bodil Bøiehøj (7-9-13), bodilboiehoj@gmail.com 2826 6518

Der er plads til 18 børn, og der betales 800 kr. pr. barn. Desuden opkræves et mindre beløb for materialer. Børnenes program omfatter nogle organiserede aktiviteter og masser af fri leg. Vi synger morgensang, laver morgenmotion, og derefter er der maleværksted og filtværksted. Om eftermiddagen er det mest udendørs aktiviteter: Skattejagter, orienteringsløb og udendørs lege. Vi slutter dagen af med en god historie. *Bedsteforældrene deltager som igangsættere og hjælpere.*

Ugen slutter lørdag kl. 10 med en udstilling af børnenes arbejder, hvor alle er velkomne.

Uge 28: 8.7. – 13.7.

Årgang 1214

Henny Bøgh (2012) hboegh@post2.tele.dk 2099 5435

Uge 29: 15.7. – 20.7.

Musik og bevægelse

Leder: Kirsten Nielsen (7-9-13). Tilmelding gronnevej249@gmail.com 2461 2546

Vi lytter til mange slags musik, fordyber os i forskellige genrer, nyder Vibeke Wibro på klaver. Der bliver bevægelse med forskellige typer morgengymnastik, bevægelse med yoga, zumba, afspænding og andet. Har du en bevægelsesform du brænder for, så tager vi gerne imod gode forslag.

I ugens løb tager vi på besøg ud i det blå, hvor vi medbringer mad og drikke.

Uge 30: 22.7. – 27.7.

Sanghold

Else Bjerg-Pedersen (7-9-13), elsebjerg@icloud.com 2620 3645

Vi synger alle vores yndlingssange - især fra Højskolesangbogen ledsaget på klaveret af dygtige Lene Wittrup. Vi bestemmer allesammen, hvad vi skal synge - både de kendte og nye sange. Vi får god tid til at hygge os med gåture ved sø og skov, badeture i søen og i solen, morgenmotion, puslespil og piratbride... og måske en udflugt eller to.

Der må påregnes en ekstraudgift på 100 kr til gaver, udflugt og festaften.

Torsdag (25/7) kl 14.30 – 16.30 holder vi Åbent Hus for familie og venner med kaffe og fællessang.

Uge 31: 29.7. - 3.8.

Årgang 2010 & 2017

Ruth Halgreen halgreen.kaas@gmail.com 2219 0802

Uge 31: 29.7. – 3.8

Filtning

Bodil Bøiehøj (7-9-13), bodilboiehoj@gmail.com 2826 6518

Underviser Kirsten Lang skriver: Vi skal filte og lave hule former/3D filt fx æbler, får, gopler, krukke,

hatte og hvad, vi ellers finder på ... Se den landsdækkende filteforening www.grima.dk samt foreningens facebook side. At arbejde med bløduld, sæbe og vand er både rart og meditativt. Materialer kan købes på kurset. Oveni kursusafgiften opkræves 250 kr.

8

Uge 32: 5.8.- 10.8.

Årgang 2008 og 2019

Annegrete Malling annegrete2311@gmail.com 2643 2343

Vi afholder en for os ganske normal årgangssuge. Der vil være en udflugt pr. tradition om torsdagen. Ønsker nogen at opleve en "normal" årgangssuge er man meget velkommen. Det gælder naturligvis også Storedammere.

Uge 33: 12.8. – 17.8.

Lillerød Bridgeklub

Marianne Philipp (2022) 3400marianne@gmail.com 2064 4896

Dette specialhold er forbeholdt medlemmer af Lillerød Bridgeklub

Uge 34: 19.8. - 24.8.

Årgang 2015 og 2016

Merethe Fehrend, merethe@fehrend.dk 2145 4013

Uge 35: 26.8. – 30.8.

Hjerteforeningens Livsstilkursus

Henny Bøgh hboegh@post2.tele.dk 2099 5435

Dette kursus starter mandag kl.10 og slutter fredag ca. kl 15.30

Hjerteforeningen Frederikssund afholder for 7. gang et "Livsstilkursus", hvor der indgår alt fra kost, motion, livskvalitet, kultur, natur og fællessang, hvor forfatteren til bl.a. sangene "Kære linedanser" og "Giv os lyset tilbage" kommer. Der vil også være en aften med et foredrag "Om alder" med en kendt journalist.

Der må påregnes et ekstra tillæg, således at prisen vil være kr. 3700 for medlemmer af Hjerteforeningen og kr. 4000 for ikke medlemmer.

Tilmelding til: Anne-Lise Elmer Christensen på mail: 07anne.lise@gmail.com

Uge 36: 2.9. – 7.9.

Årgang 2020

Annegrethe Friis annegrethe.friis@jubii.dk 6177 1503

Uge 37: 9.9. – 14.9.

Årgang 2018

Bente Hjorth bente.hjorth@gmail.com 4129 2084

Uge 38: 16.9. – 21.9.

Årgang 7-9-13

Helle Neergaard heneergaard@gmail.com, 4183 5604

Vi fortsætter det gode samarbejde.

Uge 39: 3.9. – 28.9.

Årgang 2022

Laila Thorsted (2022) lailathorsted@gmail.com 2064 4896

Uge 40: 30.9. – 5.10.

Årgang 2021

Doris Markussen dorismarkussen@webspeed.dk 2077 8016

Uge 41: 7.10 – 12.10.

Akvarel/Maling

Merethe Fehrend (2015) merethe@fehrend.dk 2145 4013

Birgitte Petersen (2019) underviser på dette hold.

Kom og vær med i en helt speciel uge, hvor vi maler akvarel, akryl, tegner m.v. Det er lige inspirerende om du er begynder eller øvet. Storedams natur er helt eventyrlig i de smukke efterårsfarver.

Fredag eftermiddag holder vi fernisering, hvor alle er velkomne.

Uge 42: 14.10 – 19.10.

Internt udlejet (efterårsferie)

Uge 43: 21.10. – 26.10.

LEDIG

Uge 44: 28.10. – 2.11.

Turneringsbridge

Jette Olsen (7-9-13) jetteolsen10@gmail.com 2482 7081

Tilmelding med bridgemakker, allerhelst pr. mail

Uge 45: 4.11 – 9.11.

Årgang 2024

Holdleder vælges på introduktions uge 20

Uge 46: 11.11. – 16.11.

LEDIG



”Et kært minde fra Bjælkehytten”

Uge 47: 18.11. – 23.11.

”Nørklerier”

Else Bjerg-Pedersen (7-9-13), elsebjerg@icloud.com. 2620 3645

Vi glæder os til at se nye og gamle deltagere til endnu en superhyggelig Nørkleuge i den mørke november.

Vi skal sy, strikke, hækle, patchworke i hånd og på maskine (tag din egen med!), male, tegne, lave decoupager, læse højt, spille kort, se fjernsyn, gå ture, køre på udflugt... Ja, lige hvad vi har lyst til. Vi håber, at alle vil dele ud af deres viden, tricks og hemmeligheder. Tag evt ekstramaterialer med, som I vil give eller sælge af. Nyhed ! **Jill Daniel (2022)** jill1437@gmail.com 3049 4858 vil sætte focus på syning af tasker !

Uge 48: 25.11 – 30.11.

Forberedelse til Adventsfest

Adventsfest lørdag den 30. november kl. 12.00 – 16.00

Annegrethe Friis og Helle Neergaard

Kun for Storedammere.

Nærmere besked følger til efteråret

På glædeligt gensyn.



STOREDAM

Økonomaer og føl i 2024

Økonomaer:

Karen Margrethe Pedersen	4014 9198	kmpedersen07@gmail.com
Helle Neergaard	4183 5604	heneergaard@gmail.com
Ruth Halgreen (s.m. Jan Halgreen)	2219 0802	halgreen.kaas@gmail.com
Jytte Jensen (s.m. Torben Jensen)	2177 0584	torben-jytte@post.tele.dk
Lone Lund Jensen	3022 0351	loponi@outlook.dk
Mona Rasmussen	2890 4225	Mona.rasmussen@hotmail.com

Føl:

Annette Rudbeck(sm. KM Pedersen)	2536 8936	annette53@sol.dk
Lone Lund Nielsen	3022 0351	loponi@outlook.dk
Jan Halgreen (s.m. Ruth Halgreen)	2576 0558	halgreen.kaas@gmail.com
Torben Jensen (s.m. Jytte Jensen)	2013 3087	torben-jytte@post.tele.dk
Mona Rasmussen	2890 4225	Mona.rasmussen@hotmail.com

HUSK – hvis I har familie eller venner, der har tid og lyst til at gøre køkkentjeneste på Storedam, så er de meget velkomne – kontakt undertegnede.

Økonomakoordinator Ruth Halgreen (2017) 2219 0802 halgreen.kaas@gmail.com



STOREDAMKLUBBEN

**Afholdes på fredage i vinterhalvåret på Hyltebjerggård, Linde Alle 33,
2720 Vanløse.**

Møderne begynder kl.10.30 med foredrag/underholdning, og ca. kl.12.00 får vi kaffe/te med en ostemad. Pris for traktementet kr. 35,-.

Foredragene er i støbeskeen for 2024 og men fremsendes på mail, så snart de foreligger.
Med venlig hilsen og på glædeligt gensyn.



Edel Vesterlund (7-9-13)
2164 4957 edel.vesterlund@mail.dk

