



OK-Klubben

ACF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

OK-Klubben - en klub for aktive ældre

10 Kulturelle Højskoleeftermiddage

HUSK:
Vi starter kl. 14.00

Program for 2026-27

(17/9 2026 - 11/3 2027)

40. årgang
Arrangeret i samarbejde
mellem OK-klubben og
AOF Roskilde



OK står for Omsorg og Kultur

OK-Klubben-Roskilde blev stiftet i 1970 og er en selvejende, upolitisk pensionistforening.

Den er én af de ca. 33 OK-Klubber, som findes fordelt over hele Danmark.

Vores formål er at skabe fest og glæde i kulturelt samvær for alle 60+ mennesker, såvel raske og rørige som for kørestolsbrugere.

Vi tilbyder underholdning, ture, foredrag og arrangementer med forskelligt indhold og altid ledsaget af nogle af vore frivillige, ulønnede hjælpere.

Alder er ingen hindring for at være medlem af OK-Klubben.

Vi ser gerne både førtidspensionister og efterlønsmodtagere som medlemmer i klubben.

Vi kan desværre ikke afholde vore arrangementer uden deltagerbetaling.

Lokaler, foredragsholdere, papir og kufferter skal jo betales.

Mange af arrangementerne foregår i samarbejde med AOF Roskilde.

Det koster kr. 250,- om året at være medlem af OK-Klubben og dermed være med til at støtte klubbens arrangementer. Medlemskontingent opkræves hvert år i januar og gælder til alle vore arrangementer.

DET BETALER SIG AT VÆRE MEDLEM AF OK-KLUBBEN, IDET DER GIVES RABAT TIL ARRANGEMENTERNE

Det er dog ikke nødvendigt at være medlem af OK-Klubben for at deltage i vore arrangementer.

Læs mere på:

<http://www.ok-roskilde.dk/>

Indhold:

Kulturelle Højskoledageside 3-8

Praktiske oplysninger.....side 8

OK-klubbens bestyrelse.....side 8

10 Kulturelle Højskoleeftermiddage på Margrethegården

Alle foredragene afholdes **torsdage kl. 14.00-15.45** på Margrethegården, Dronning Sofiesvej 68 i Roskilde. Og altså IKKE som hidtil fra kl. 13.30.

Tilmelding kan først ske fra tirsdag d. 11. august, kl. 10.00

Tilmelding skal ske til AOF Roskilde, www.aof-roskilde.dk eller på tlf. 4635 5895. HoldNr.: 7026211092.

BEMÆRK: AOF's kontor finder du i Oplysningens Hus, Kildegården 5B, 3. sal. Kontoret er kontantfrit, så vi modtager kun betaling via Dankort.

Pris inkl. kaffe og kage kr. 2.450,-. Pensionister og efterlønsmodtagere: kr. 1.860,-

Medlemmer af OK-Klubben: kr. 1.490,-.

17/9 Birgit Lyngholm og Ellen Tang - koncert med sang og klaver

Kulturækken indledes med et gensyn med Birgit og Ellen, der igen formidler festlige toner fra Kai Normann Andersen, uddrag fra My Fair Lady, The Sound of Music, Annie Get Your Gun m.fl. - og undervejs bliver der mulighed for at synge med på mange af sangene, da der lægges op til fællessang.



Birgit og Ellen har optrådt sammen siden de var 14 år, og senere blev de begge uddannet på Musikkonservatoriet i Odense. Birgit har sunget og danset på flere Københavnske teatre - bl.a. på Det Ny Teater, hvor hun har medvirket i bl.a. disse musicals: Cats, The Phantom of the Opera og The Sound of Music m.m. Ellen er både akkompanatør og klaverunderviser.



1/10 Christian Friis | Cand. mag. og foredragsholder

Hinduisme og indisk kultur



Hinduismen er den ældste af verdens store religioner. Den er Indiens hovedreligion og verdens tredjestørste religion efter kristendom og islam.

Hinduismen er ikke dog ikke en enhedsreligion baseret på en fælles bog

eller et fælles trossæt, men rummer derimod en mang-

foldighed af forestillinger og traditioner med rødder tusinder af år tilbage i tiden. Hinduismen er således snarere en syntese af indisk kultur- og åndsliv.

Vi får forklaret hinduismens former, filosofier, guder og ritualer og får indblik i begreber som samsara, karma og yoga.



29/10 Tobias Wang | Professor i zoofysiologi og foredragsholder
Hvad kan vi lære af dyrenes ekstreme tilpasninger?



Tobias tager os med på en rejse gennem dyrenes fascinerende verden. Han fortæller om, hvordan skildpadder kan overleve uden ilt i lange perioder, hvordan frøer kan fryse til is og genopstå, og hvordan



giraffer håndterer et blodtryk, der ville være dødeligt for mennesker.

Disse ekstreme tilpasninger bruges som afsæt til at diskutere menneskets sygdomme som type 2-diabetes og forhøjet blodtryk, og hvordan forståelsen af dyrefysiologi kan føre til nye behandlingsmetoder.

Foredraget viser, hvordan naturens løsninger kan inspirere forskningen og pege mod nye behandlinger.

12/11 Erkan Özden | DR-journalist og foredragsholder **Min danmarkshistorie - små mænd med store hænder**



Erkan Özden tager udgangspunkt i sin nye bog "Små mænd med store hænder - barn af en gæstearbejder". En dybt personlig slægtsfortælling med udgangspunkt i farfar, far og søn.

Det er historien om hvem gæstearbejderne var, hvor de kom fra og en families vandring fra Tyrkiet til Taastrup.

Set over 50 år en succeshistorie om at gribe en mulighed og knokle sig til et bedre liv, på godt og ondt.

For det er også en historie om enorme omkostninger, smerte og afsavn. Velkommen til en åben og ærlig samtale om det der har fungeret godt, og knap så godt. Undervejs bliver der sat billeder på, og så får vi også de beskrivelser, der ikke blev plads til i bogen.

Erkan Özden er mangeårig nyhedsvært på TV Avisen, har tidligere været USA-korrespondent og har rejst i katastrofe- og konfliktzoner.



26/11 Adam Jon Kronegh | arkivar, forfatter og foredragsholder **Forsvundne arvinger**

Hvordan finder man frem til ukendte arvinger og glemte familiehistorier i Rigsarkivets enorme samlinger?

Arkivar Adam Jon Kronegh fortæller om arbejdet med at samle brikkerne i historiens store puslespil og om nogle af de mysterier, han gennem årene har været med til at løse. Vi kommer med bag kulisserne i undersøgelser af blandt andet arveforhold, folkeregistre og tinglysning – og hører om de overraskende opdagelser, der nogle gange opstår ved rene tilfælde. Foredraget bevæger sig fra

Rigsarkivets støvede gange til arbejdet med tv-programmet 'Forsvundne Arvinger'. Undervejs fortælles både om helt almindelige og ganske usædvanlige menneskeskæbner – og om de små og store stykker danmarkshistorie, som gemmer sig i arkiverne.





10/12 De to musikanter

Nu' det jul igen - julemusik med fællessang

Nils Adrian og Kirsten Brunbech synger julen ind så vi kommer i julestemning. Gennem sangene kommer de ind på julens traditioner: Hvor stammer nissen fra? Hvornår fik man juletræ?

Julen er en højtid, en glædens tid, mindernes tid, gavernes tid og en 'spisetid'. Med et bredt udvalg af julens sange skal vi indsnuse de mange stemninger. Nils og Kirsten kommer med deres julehumør og deres stemmer, og Nils sørger derudover for at akom-

pagenere fra både guitar, mundharper og slagtøj, mens Kirsten tager sig af tværfløjten.

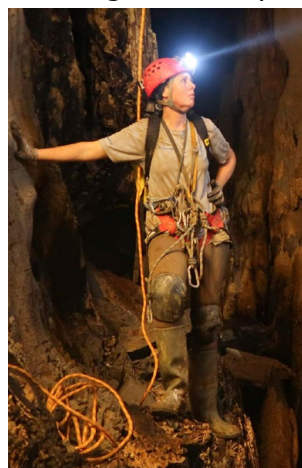
Koncerten afsluttes med fællessang efter publikums valg.



14/1 Louise Korsgaard | Geograf, miljøingeniør, huleejer og foredragsholder

Huler - verdens sidste udforskede steder

Foredraget er en opdagelsesrejse til ukendte huler i



Papua New Guinea, Malaysia, Indien og Spanien. Med billeder og filmklip løfter Louise

sløret for hulernes hemmeligheder og giver et indblik i en huleudforskers hverdag under jorden. Se og hør hvordan kilometervis af uforudsigelige 3-dimensionale labyrinter af dybe skakter, snævre mudrede passager, brusende underjordiske floder og gigantiske krystal-dekorerede sale bliver opdaget og kortlagt. Og netop der, omringet af intenst mørke og uforudsigelighed, opstår en livsbekræftende intimitet med nuet, med selve det at være. Louise er Danmarks mest erfarne kvindelige huleudforsker og medlem af Kvindelige Eventyreres Klub og De Berejstes Klub.



28/1 Mikael Jarnvig | meteorolog, foredragsholder mv. **Hallo, hvad sker der for klimaet?**

Klimaændringerne og deres konsekvenser bliver omtalt oftere og oftere, men hvornår er der tale om reelle klimaændringer, og hvornår er det bare ganske normalt vejr, der bliver blæst op til at være 'verdens ende'?



Mikael Jarnvig fortæller, hvad der er målt, konstateret og videnskabeligt holdbart. Ud fra videnskabelig viden og prognoser vil han også forklare, hvad der kommer til at ske med vejret i nær fremtid - både nationalt og internationalt – og hvilke konsekvenser disse ændringer får. Han fortæller også om årsagerne til klimaændringerne: Er de naturlige og tilfældige, eller skyldes de menneskets adfærd?



11/2 Erik Demant | Lærer, foredragsholder mv. **Grønland - det smukke land højt mod nord**

I 1975 rejste Erik til Grønland, hvor han kom til at bo i 14 år, og han har siden besøgt landet utallige gange. Grønland har fået en markant plads i både danske og internationale medier:



Landets strategiske placering og de store naturressourcer giver mange storpolitiske spørgsmål.

Erik sætter fokus på aktuelle emner som selvstændighed, øget selvstyre, den geopolitiske udvikling i Arktis, råstofferne betydning og opgøret med kolonitiden. Med både historisk perspektiv og personlige erfaringer giver foredraget et nuanceret billede af et land i hastig forandring.



11/3 En musikalsk eftermiddag med Teletrioen | Klaver, guitar og bas - glad, dansk, amerikansk og lidt fransk musik

Teletrioen skaber en varm og festlig stemning med et varieret program, der byder på populære melodier fra den danske sangskat, velkendte jazzstandards og en lille afstikker til den franske musiktradition.



Publikum kan glæde sig til musik fra 1950'erne og frem til i dag med sange og melodier af blandt andre Otto Brandenburg, John Mogensen, Shu-bi-dua, Bent Fabricius-Bjerre og Kim Larsen. Undervejs bliver der rig mulighed for at synge med på en række af de kendte og elskede danske sange.

De danske toner krydres med amerikanske jazzklassikere som All Of Me, When You're Smiling og Dream A Little Dream of Me – og måske sniger der sig også en fransk chanson eller to ind i programmet.

Der er lagt op til en hyggelig og stemningsfuld eftermiddag fyldt med musik, minder, fællessang og godt humør.

OK-Klubben i Roskilde - Bestyrelsen:

Bodil Jacobsen, formand	4094 3036
Lise Evers, næstformand	2618 5608
Karen Lund, kasserer	6073 0388
Anne-Mari Hartoft, sekretær	4042 0685
Kirsten Olsen	4046 9434
Else Hass	4091 1991



Der tages forbehold for trykfejl og programændringer

Trykt d. 24. juli 2026