



KURSUSKATALOG  
**2018**



SENIORHØ1SKOLEN  
N Ø R R E N I S S U M

*Nye begyndelser...*

# INDBLIK & UDSYN



# VELKOMMEN

- TIL SAMSKABELSE, SAMVÆR, OPLIVELSE OG OPLYSNING

**Samskabelse** er et ord, der har listet sig ind i det danske sprog med stor ihærdighed og bidt sig godt fast de senere år. Samskabelse er løsningen på udfordringer i den danske velfærdsmodel: Vi skal skabe sammen. Når vi skaber sammen og sætter uens størrelser i gang, så bliver mulighederne meget større. Begrebet er ikke nyt, for vi kender det både fra andelsbevægelsen med sine rødder i Thy, og vi kender det fra de samtaler, diskussioner og fællesskaber, vi oplever på et højskoleophold. Vi vil søge samskabelsen i vores højskoleophold: Alle bidrager med refleksioner, synspunkter og spørgsmål, og sammen skaber vi indhold.

**Samvær** er den form, højskolen er allerbedst til. På et højskoleophold har vi nærvær og nærhed med hinanden. Vi vil supplere hverdagens distancerede samvær - gennem telefonopkald, e-mails og relationer spredt i vinden - med den korte fysiske afstand, der er i højskolens samvær. Vi vil være sammen på SeniorHøjskolen, og vi inviterer alle til at være med og få fyldt på til hverdagen derhjemme.

**Oplivelse** får I gennem vores kurser. Vi tilbyder jer kurser, der rummer alt det, vi brænder allermost for, og vi håber, ilden sender både lys og varme videre ud til alle kursister. Tag gejsten med hjem, og varm jer ved den.

**Oplysning** er det solide fundament for hele højskolebevægelsen. Og den er hele begrundelsen for, at vi igen i år kan tilbyde jer kurser og ture med indblik i den egn, vi er rundet af og udsyn til den omverden, der er vores fælles ramme. Vi tilbyder vestjysk vand, vind og viden - og virkelig meget musik. Kom, og bliv oplyst med os.

At tage på et højskoleophold har mange formål på samme tid. Her vil vi stå fast ved og dykke ned i det, vi er, fylde på med nye input og flytte os sammen i samskabelse og samvær. Og vi vil gå så begejstrede herfra, at hverdagen hjemme bliver ny. Alt dette på samme tid.

Kom, og vær med os på SeniorHøjskolen - kom, og vær med til samskabelse, samvær, oplivelse og oplysning.

Med venlig hilsen

*Maria Kangas Christensen*  
Forstander



# DAGLIGDAG PÅ **HØJSKOLEN**

**SeniorHøjskolen er en folkehøjskole**, der henvender sig til voksne og ældre mennesker, som stadig er aktive og nysgerrige.

SeniorHøjskolen er oprettet og bygget til sit formål i 1971 og har plads til 92 kursister. Alle værelser har eget bad og toilet, og alle, der ønsker det, kan få enkeltværelse. Enkeltværelserne ligger parvis med fælles indgang, men med hvert sit værelse og badeværelse.

Derudover har skolen 4 lejligheder i grundplan, hvor man har mulighed for at bo flere sammen med delt bad/toilet til dobbeltværelsespris.

Vi har egen svømmesal med 29 grader varmt vand og der er wifi på alle værelserne.

**SeniorHøjskolen ligger i landsbyen** Nørre Nissum, tæt ved Lemvig, i et meget smukt og kuperet landskab tæt ved Limfjorden, Vesterhavet og Klosterheden Plantage. Skolen ligger i en stor park med pe-tanquebane og en lille sø.

Der er gode rejseforbindelser med tog til Struer og ad landevejen. Skolen sørger for bustransport fra og til Struer station ved hvert kursus (kr. 40,-)

**I køkkenet** anvendes gode råvarer, og vi prioriterer den sunde og nærende kost højt - samtidig med, at det gerne må se godt ud! Mulighed for **vegetar- og diabetikerkost samt kost rettet mod laktoseintolerance eller coliak.** Vi beder om, at du **allerede ved tilmelding oplyser om evt. diæt af hensyn til køkkenets planlægning.** Er du i tvivl om en evt. diæt, er du velkommen til at ringe og tale med køkkenet.

**Højskolen er naturligvis røgfri.**



**Højskole er samvær**, undervisning og fællesskab. Undervisningen foregår dels som foredrag og dels som valgfag med mulighed for fordybelse i en række forskellige områder som litteratur, historie, musik, natur, religion, kreative fag, vandreture m.fl. samt en række ekskursioner ud i det smukke Vestjylland.

## **Vi har 2 kursustyper - uge- og 14 dages kurser**

Ugekurserne er f.eks.: Oplevelses- og emnekurser, ugekursere med tema samt rejseforberedelseskurser.

14-dages kurserne er: 14 dage hvor man vælger 2 ud af flere forskellige valgfag eller 14 dage med eet gennemgående tema. Her er der virkelig mulighed for at fordybe sig i et område, man er nysgerrig på.

På alle kurser er der naturligvis fælles morgensang, foredrag og aftenprogram. Man kommer ud, både til fods og med bus og oplever den storslåede, vestjyske natur og Vesterhavet på både hel- og halvdagsture. Prisen for disse fællesture er inkluderet i kursusprisen.

Ved valgfagsekskursioner, hvor man vælger individuelt, må påregnes en ekstra pris på kr. 50,- pr. bustur. Ligeledes gælder for værkstedsfagene, at der bliver tale om en mindre ekstraudgift. Ved færre end 3 deltagere forbeholder vi os ret til at aflyse valgfaget.

## **Skolekreds**

For kr. 200,- kan du blive medlem af SeniorHøjskolens skolekreds. Dette medlemskab indebærer rabatter på forskellige kurser, 2-3 nyhedsbreve om året samt stemmeret, når der er valg til bestyrelsen.



## INDHOLD

Kursusoversigt og priser	6-7
Kursusbeskrivelser 2018	9-39
Personale	40-41
Valgfag	43-51
Tilmeldingsblanket	53



## HVERDAGENE SER SÅLEDES UD

- Kl. 06.45 Svømmesalen åbner
- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.30 Undervisning
- Kl. 12.00 Middag
- Kl. 14.00 Undervisning
- Kl. 15.00 Eftermiddagskaffe
- Kl. 15.30 Undervisning
- Kl. 18.00 Aftenbuffet
- Kl. 19.30 Aftenarrangement og sang, derefter kaffe



**Vi fremsender gerne skema** til ansøgning om kommunestøtte, såfremt kommunen har bekræftet, at den vil støtte dit ophold.

**Der er mulighed for at søge skolen om individuel elevstøtte** - ring evt. og hør nærmere.

### Telefoner og mail:

Skolens kontor: 97 89 10 11 (alle hverdage kl. 9-14, dog fredag kl. 9-12)  
Elevtelefon: 97 89 11 24 (ved måltider)

E-mail: [kontor@seniorhoejskolen.dk](mailto:kontor@seniorhoejskolen.dk)  
Web: [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk)  
Facebook: [www.facebook.com/seniorhoejskolen](http://www.facebook.com/seniorhoejskolen)  
Twitter: [www.twitter.com/seniorhoejskole](http://www.twitter.com/seniorhoejskole)

## KURSUSOVERSIGT 2018

Nr.	Pris	Periode	Varighed	Kursus
0A	3.300,-	15.01 - 20.01.18	6 dage	Seniordans 2018
0B	3.300,-	15.01 - 20.01.18	6 dage	Trivsel i den 3. alder v/Gitte Bitsch
0C	3.300,-	22.01 - 27.01.18	6 dage	Oplyste vinterdage på SeniorHøjskolen 2018
1	4.100,-	29.01 - 04.02.18	1 uge	Musikuge for kor og orkester
2	5.200,-	07.02 - 20.02.18	2 uger	"Rimfrost på hver en gren" - 14 dage med valgfag
3A	3.900,-	21.02 - 27.02.18	1 uge	Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet
3B	3.900,-	21.02 - 27.02.18	1 uge	Ny dansk litteratur - kærlighed til læsning
3C	3.900,-	21.02 - 27.02.18	1 uge	På kanten af kulturarven v/Lotte Printz
4	5.300,-	28.02 - 13.03.18	2 uger	"Nu efter vinter kommer vår" - 14 dage med valgfag
5A	4.000,-	14.03 - 20.03.18	1 uge	I form til livet - vandreture 5-7 km, vandmotion og spinning
5B	4.000,-	14.03 - 20.03.18	1 uge	Vestkystekspeditioner - krigens og kulturens spor
5C	4.000,-	14.03 - 20.03.18	1 uge	Europas mange kriser v/Ole Aabenhus
6	3.600,-/1.800,-	24.03 - 28.03.18	5 dage	Generationer på højskole - bedsteforældre og børnebørn
7	4.200,-	04.04 - 10.04.18	1 uge	FORÅRSFESTEN - Livsoplysning for livsnydere
8A	4.200,-	11.04 - 17.04.18	1 uge	Fugletræk og fantastiske fuglesteder - I Nordvestjylland
8B	4.200,-	11.04 - 17.04.18	1 uge	Vestkysten og Limfjorden - fortællinger og ekskursioner
9	5.800,-	18.04 - 01.05.18	2 uger	"Den søde grønne vår" - 14 dage med valgfag
10A	4.400,-	02.05 - 08.05.18	1 uge	Forårshøjskole - Fantastiske Vestjylland
10B	4.400,-	02.05 - 08.05.18	1 uge	Cykelkursus - Over havet under himlen, 30-50 km/dag
11A	4.400,-	09.05 - 15.05.18	1 uge	Forårshøjskole - musik, kulinariske oplevelser og ekspeditioner
11B	4.400,-	09.05 - 15.05.18	1 uge	Forårsvandringer - over stok og sten, 12-16 km/dag
12A	3.500,-	15.05 - 20.05.18	5 dage	Rejseforberedelse - Kulturrundrejse til Belgien, fra øst til vest
rejse	9.450,-	20.05 - 27.05.18	8 dage	rejse - Kulturrundrejse til Belgien, fra øst til vest
12B	4.600,-	16.05 - 22.05.18	1 uge	Sommerhøjskole - kulturekspeditioner i Vestjylland
13	5.900,-	23.05 - 05.06.18	2 uger	"Du lyse, friske sommer" - 14 dage med valgfag
14A	4.600,-	06.06 - 12.06.18	1 uge	Klostre og kultursteder - synd eller salighed
14B	4.600,-	06.06 - 12.06.18	1 uge	'68 - Hippier, ungdomsoprør og rødstrømper
15A	4.600,-	13.06 - 19.06.18	1 uge	Vandreture i sommerlandet - Vestkysten, Limfjordslandet og Thy
15B	4.800,-	13.06 - 19.06.18	1 uge	Borge og herregårde - steder og fortællinger ved Salling og Limfjorden
16	6.900,-	20.06 - 03.07.18	2 uger	Jylland på kryds og tværs med 3 nationalparker - 14 dages højskole

## KURSUSOVERSIGT 2018 *fortsat*

Nr.	Pris	Periode	Varighed	Kursus
17A	4.600,-	04.07 - 10.07.18	1 uge	Cykelkursus - cykelture i Bakkers og Bølgers Land, max 20 km/dag
17B	3.500,-	04.07 - 09.07.18	5 dage	Rejseforberedelse - Vandreture i Hardangervidda, Norge, 9-18 km
rejse	8.000,-	09.07 - 16.07.18	8 dage	Rejse - Vandreture i Hardangervidda, Norge, 9-18 km
18	4.700,-	11.07 - 17.07.18	1 uge	Korstævne - Med dirigerterne Sisse Skovbakke & Erling Lindgren
19	4.700,-	18.07 - 24.07.18	1 uge	Gospel - Med Ole Jørgensen
20	6.900,-	25.07 - 07.08.18	2 uger	Vikingernes Jylland - 14 dages højskole
21	4.700,-	08.08 - 14.08.18	1 uge	Sommerhøjskole - skønne Vestjylland
22	5.900,-	15.08 - 28.08.18	2 uger	"Kornet modnes i sommervind" - 14 dage med valgfag
23	4.600,-	29.08 - 04.09.18	1 uge	Sensommerhøjskole - skønne Vestjylland
24	5.800,-	05.09 - 18.09.18	2 uger	"Den unge rug af mulden gror" - 14 dage med valgfag
25A	4.400,-	19.09 - 25.09.18	1 uge	Efterårsvandring - Over stok og sten, 12-16 km/dag
25B	4.400,-	19.09 - 25.09.18	1 uge	'68 - Hippier, ungdomsoprør og rødstrømper
26A	4.400,-	26.09 - 02.10.18	1 uge	Kreative værksteder - maleri eller raku
26B	4.400,-	26.09 - 02.10.18	1 uge	Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet
27	5.300,-	03.10 - 16.10.18	2 uger	"Bronzeblomsters glød" - 14 dage med valgfag
28A	4.100,-	24.10 - 30.10.18	1 uge	Kunsthistorie - blik for billeder
28B	4.100,-	24.10 - 30.10.18	1 uge	I form til livet - vandreture 5-7 km, vandmotion og spinning
28C	4.100,-	24.10 - 30.10.18	1 uge	Mental sundhed gennem hele livet v/Gitte Bitsch
29	5.300,-	31.10 - 13.11.18	2 uger	"Blomsterne sukke, det sner" - 14 dage med valgfag
29A	4.100,-	31.10 - 06.11.18	1 uge	Erindringsværksted - Din, min og vores historie, v/Lotte Printz
30A	4.100,-	14.11 - 20.11.18	1 uge	Efterårslitteratur - klassikertid
30B	4.100,-	14.11 - 20.11.18	1 uge	Efterårskorstævne - Med Ole Jørgensen & Martin Ravn
31	5.300,-	21.11 - 04.12.18	2 uger	"Når øde mark står hvid" - 14 dage med valgfag
32	8.400,-	21.12 - 03.01.19	2 uger	"Da høre vi julesang på ny" - 14 dage henover jul og nytår
32A	6.400,-	21.12 - 27.12.18	1 uge	Jul på SeniorHøjskolen
32B	6.400,-	28.12 - 03.01.19	1 uge	Nytår på SeniorHøjskolen

Tillæg for enkeltværelse kr. 400,-. Tillægget gælder både uge- og 14 dages kurser  
 Bemærk ekstra-udgifter må påregnes ved visse valgfag. Ring efter detaljerede programmer.



# GÅ PÅ OPDAGELSE I KURSUSKATALOGET

På de følgende sider finder du mere end 50 forskellige kursustilbud. Vi har sammensat en spændende palet af 2 ugers kurser og ugekurser, så vi er sikre på, at der er noget for enhver smag. Der er altid et godt kursustilbud; uanset om vi taler forår, sommer, efterår eller vinter.

Der er 2 slags 14 dages kurser - dem med forskellige valgfag, hvor man er fælles ved mindst 2 ekskursioner, foredrag og aftenarrangementer - og dem med gennemgående tema, hvor man kan fordybe sig i et område, man er nysgerrig på.

Ugekurser har vi mange af, og her er der grundlæggende to typer: Forårs-, sommer- og sensommerkurser med alment højskoleindhold, hvor vi tager meget ud og ser os om på egnen samt temakurser, hvor vi holder os lidt mere inden døre og går i dybden.

På hovedparten af årets kurser vil de fleste af skolens faste lærere være til stede.

I år fortsætter vi vores rejseaktiviteter - årets rejser er i 2018 et vandrekursus til Hardangervidda i Norge samt en kulturrundrejse til Belgien - se hhv. side 26 og 20.

Kataloget er delt op i to afsnit - første del er en kronologisk gennemgang af de forskellige kurser. Anden del er en mere detaljeret gennemgang af valgfagene, præsenteret af hhv. skolens lærere og gæstelærere.

Ved beskrivelsen af de enkelte 2 ugers kurser finder du en lille henvisning til den anden del af kataloget, hvor de udbudte valgfag er beskrevet mere detaljeret. I modsat fald - hvis man ønsker at granske valgfagene og ud fra dem finde et kursus, så nævnes kursusnummeret efter hver valgfagsoverskrift.

Vi mener på denne måde, at jeres valg af kursus bliver lettere og mere overskueligt. I 2. afsnit findes også personalefoto og tilmeldingsblanketten ikke at forglemme!

HUSK, du kan altid blive dagskursist for ½ pris - du deltager i alt på kurset, incl. alle måltider - blot skal du sove hjemme.

God fornøjelse og god jagt - og på forhåbentligt gensyn!



15.01 - 20.01.2018  
6 DAGE - KR. 3.300,-



## Seniorordans 2018

SeniorHøjskolen byder op til dans, når vi lukker dørene op for 6 aktive dage, hvor seniordans, foredrag og ekskursioner er med til at lyse op i januar mørket.

Udover den megen muntre dans, er der også mulighed for at lytte til foredrag, gå til ølsmagning, synge og tage med på ekskursion.

### Ekskursion

- Lemvig, også kendt som Lidenlund med byvandring og museumsbesøg

### Medvirkende

Solveig Baunsgaard, instruktør  
Gitte Mouritzen, instruktør  
samt flere af skolens lærere.

### Kursusleder

Kristian Tikjøb



15.01 - 20.01.2018  
6 DAGE - KR. 3.300,-



## Trivsel i den 3. alder

- For dig, der ikke vil nøjes med at håbe

Er du optaget af trivsel i den 3. alder, og har du lyst og mod til at sætte dig selv i spil og dykke ned i et holistiske sundheds-psykologisk bud på trivsel?

Med oplæg og teorier på den ene side - og øvelser, der kan booste din energi i dagligdagen, på den anden - vil vi bruge dette kursus til at blive klogere på trivsel og velvære, på balance og gode rytmer.

Hvordan fastholder jeg en positiv udvikling frem mod den bedste udgave af mig selv?

- Skal jeg dyrke hård motion eller er det meditation, der er svaret?
- Skal jeg læse tykke bøger for at holde mig åndsfrisk, eller er det bedre at løse svære matematikopgaver?
- Skal jeg bearbejde de sorger og temaer, jeg tumler med, eller er det for sent... eller bliver jeg for sårbar af at rippe op?
- Skal jeg dyrke yoga eller holde mig til senior-svømning?

Forløbet vil være en vekselvirkning mellem oplæg, blid motion og bevægelse, fælles refleksioner og erfaringsopsamling.

Vi vil gennem hele forløbet afprøve redskaber, der kan optimere samspillet mellem krop, sind og følelser. Formålet er, at du går hjem fyldt op af ideer og opdagelser, der kan styrke netop din trivsel.

### Ekskursion

- Stubbergård Sø

### Kursusledere

Gitte Bitsch & Maria Kangas Christensen

22.01 - 27.01.2018  
6 DAGE - KR. 3.300,-



## Oplyste vinterdage

- På SeniorHøjskolen 2018

“Dagene længes - vinteren strenges”, Sådan skrev Brorson i 1746 - og selvom vi ikke lever under forhold som Brorson, kan det være en trist tid - Og netop derfor er der brug for lysglimt i form af gode foredrag, sang og musik og ture ud i den vestjyske natur.

Vi har bundet en buket sammen af foredrag, historie og litteratur samt fællessange med kendte og mindre kendte sange. Pynget med ekskursioner ud i vinterlandskabet - hvor vi naturligvis også skal stå på kanten og beundre Vesterhavet.

Men endnu vigtigere er måske fællesskabet, med tid til samtale og samvær i SeniorHøjskolens smukke omgivelser.

I programmet er desuden også indlagt en tur til Holstebro - byen med de mange kunstværker.

Sammen vil vi på SeniorHøjskolen trods mørket og kulden og vinterens tristesse!

### Foredragsholder

- Anders Laugesen

### Ekskursion

- Holstebro Kunstmuseum

### Kursusleder

Asger Gyldenkærne

29.01 - 04.02.2018  
1 UGE - KR. 4.100,-

1

## Musikuge for kor og orkester

- Med hovedvægt lagt på det lettere klassiske repertoire

**Musikugen** er et højskolekursus, der er åbent for alle med netop denne fælles interesse. Udover spil og sang er der morgensang, foredrag, fællesarrangementer og ekskursion, ligesom kurset naturligvis slutter med en koncert.

**Koret** arbejder med stof fra det traditionelle repertoire med sange og viser samt eksempler fra det klassiske repertoire. En vis erfaring med noder og korsang er en fordel - men ikke et krav.

**Koret** ledes af Ole Jørgensen og Martin Ravn.

**Orkestret** beskæftiger sig ligeledes med et bredt og blandet repertoire med både folkemusik og klassisk musik. Vi henvender os til folk, der spiller på akustiske instrumenter. En vis erfaring med nodelæsning er en fordel - men ikke et krav. Der vil kun være plads til 2 pianister.

**Orkestret** akkompagnerer også nogle af de sange, som koret arbejder med.

**Orkestret** ledes af Charlotte Andersen.

### Arrangement

• Koncert med Strejf, brasiliansk folkemusik- og jazzband

### Ekskursion

• Thorsminde Strandingsmuseum

### Medvirkende

Ole Jørgensen, korleder, solist og musicalsanger mm.  
Charlotte Andersen, paukist, janitshar og dirigent,  
Martin Ravn samt flere af skolens øvrige lærere.

### Kursusleder

Martin Ravn



## “Rimfrost på hver en gren”

- 2 ugers højskole med valgfag, foredrag og ekskursioner

På kurset har du muligheden for at vælge 2 af de nævnte valgfag. Du vælger 1 fra hver af de to grupper, som du så følger i et forløb over 12 timer hver.

Derudover er der fælles foredrag, ekskursioner og aftenarrangementer.

### Valgfag 1

MG: Samfund - Store tanker om hverdagslivet

OJ: Musik - Syng, syng, syng. Guddommelige toner og sange med ture ud i det blå

AG: Historie - 1. Verdenskrig

BK: Kreativt værksted - Kernelæder

### Valgfag 2

JJ: Natur - Vandreture ved hav og fjord, 4-6 km over stok og sten

MR: Musik - Let løb gennem musikhistorien

LR: Litteratur - Den litterære scene anno 2018

HM: Kreativt værksted - Akryl

### Temadag - “På den yderste tange - mellem æ haw og æ fywer”.

Foredrag med udgangspunkt i livet på Harboøre Tange og Thyborøn med efterfølgende ekskursion

### Ekskursioner

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset
- Viborg Domkirke
- Dollerup Bakker
- Skovgård Museet

### Arrangement

- Koncert med Christian Vuust Duo

### Kursusleder

Maria Kangas Christensen



BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG  
KAN LÆSES PÅ SIDE 43-51

21.02 - 27.02.2018  
1 UGE - KR. 3.900,-

3<sup>A</sup>

## Livskraft, latter & let på tå

- I bevægelse hele livet

Et højskolekursus for dig, der bare ikke kan sidde stille. Vind i håret, sved på panden og smil på læben, når der åbnes op for sang, musik, dans, rytmik og naturvandring ved hav og klit.

Giv slip, og giv dig selv lov til bevægelse - i både krop og sind.

Et højskolekursus til inspiration og glæde. Der kræves ingen forudsætninger - kom som du er!

### Ekskursioner

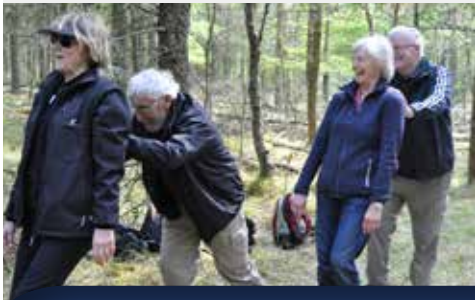
- Vesterhavet
- Bovbjerg Fyr
- Trans
- Fjaltring
- Nationalpark Thy

### Arrangementer

- Vild med dans v/Henrik Brynning
- Rytmik & stomp v/Christine Dueholm
- Thy Folklore

### Kursusleder

Julietta P. Jensen



21.02 - 27.02.2018  
1 UGE - KR. 3.900,-

3<sup>B</sup>

## Ny dansk litteratur

- Kærlighed til læsning

En uges højskole i godt selskab - med den nyeste danske litteratur og et udpluk af særlige gode historier og fortællinger.

Gad vide, om litteratur kan hjælpe os med at forstå verden? Og gad vide, om læsning af en bog kan bringe erkendelse, som man ellers ikke havde fået?

Det vil vi diskutere og debattere.

Der vil være foredrag, fælles læsning, litterære ekspedition og, som noget nyt, litteratursalon. Her opfordres du som højskolekursist til at medbringe: Den bog, der optager dig lige nu, den bog, du vedbliver at vende tilbage til - eller den bog, der driller dig.

Fælles knækker vi læsningen og nyder duften og knækket af bogryggen på en helt ny bog.

### Ekskursion

- Thy - et særligt litteratursted

### Foredragsholder

- Fortæller Jens Smærup Sørensen kommer og præsenterer sin nyeste bog "Refleksioner"

### Kursusleder

Lise Rokkjær



21.02 - 27.02.2018  
1 UGE - KR. 3.900,-

3<sup>C</sup>

## På kanten af kulturarven

- Fra fattigmandsfortællinger og forstadsliv til forsamlingshuse og festsange

Nogle mennesker skænkes mere spalte- og skærmpads end andre. Noget byggeri anses for mere bevaringsværdigt end andet. Forsamlingshuset er igennem tiden blevet udfordret af både romfromage, fjernsyn og finkultur - lejlighedssangen af quizzer og lange PowerPoint-præsentationer. Og livet bag ligusterhækken lugter lidt... kedeligt!

Men forstadsfolket, forsamlingshuset og festsangen er også en del af vores kulturarv - og Historien om Danmark. Og måske en langt livligere en af slagsen end den støvede, grå og kedelige overflade, som mange forbinder den med?

I denne uge dykker vi ned i historie- og samfundsfortællinger tæt på folk og fæ og almindeligt levet liv, som - måske af samme grund - ikke levnes helt så mange linjer i mediebilledet og historiebøgerne som de kendte, de kongelige, krig og kriminelle.

Kurset byder på foredrag, fortællinger og erfaringsudveksling. Vi taler om, hvornår noget er fint nok eller en god nok historie til at få spaltepads, og om det folkelige og familiære har fået som fortjent. Og melder lysten sig, er der også mulighed for selv at fortælle/skrive lidt fra "kanten af kulturarven".

### Kursusledere

Lotte Printz & Kristian Tikjøb

28.02 - 13.03.2018  
2 UGER - KR. 5.300,-

4

## “Nu efter vinter kommer vår”

- 2 ugers højskole med valgfag, foredrag og ekskursioner

På kurset har du muligheden for at vælge 2 af de nævnte valgfag. Du vælger 1 fra hver af de to grupper, som du så følger i et forløb over 12 timer hver.

Derudover er der fælles foredrag, ekskursioner og aftenarrangementer.

### Valgfag 1

LR: Litteratur - Den litterære scene anno 2018

OJ: Musik - Syng, syng, syng. Guddommelige toner og sange med ture ud i det blå

KT: Kunsthistorie - læs billeder & billedanalyse

JR: Kreativt værksted - akryl, akvarel og farvekridt

### Valgfag 2

JJ: Natur - Vandreture ved hav og fjord, 4-6 km over stok og sten

GB: Psykologi - Mental sundhed gennem hele livet. En sag der kræver omtanke!

OD: Historie - 1. Verdenskrig og Sønderjylland

CL: Kreativt værksted - Glasformning

### Temadag - “På den yderste tange - mellem æ haw og æ fywer”.

Foredrag med udgangspunkt i livet på Harboøre Tange og Thyborøn med efterfølgende ekskursion.

### Ekskursioner

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset
- Vesterhavet
- Strandingsmuseet i Thorsminde
- Vedersø Præstegaard
- mm

### Arrangement

- Solokonzert med Signe Svendsen

### Kursusleder

Maria Kangas Christensen



**BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG  
KAN LÆSES PÅ SIDE 43-51**

14.03 - 20.03.2018  
1 UGE - KR. 4.000,-

5<sup>A</sup>

## I form til livet

- Vandreture 5 - 7 km, vandmotion og spinning

En uges højskoleophold med fokus på krop og sjæl, fællesskab, foredrag og musik - med vandreture i vidunderlige Vestjylland, vandmotion og spinning.

Et højskoleophold for dig, som ønsker at være fysisk aktiv - og derigennem få det bedre fysisk og psykisk.

Vi går, uanset vejr og vind - så husk vandrestøvler samt praktisk tøj til årstiden.

Medbring også badetøj og idrætstøj.

### Ekspeditioner

- Vesterhavet
- Limfjorden
- Klosterheden Plantage

### Foredragsholdere

- Margrethe Neergaard
- Anne Nørgaard
- Susanne Findsen, fysisk træner

### Kursusledere

Julietta P. Jensen & Susanne Findsen



14.03 - 20.03.2018  
1 UGE - KR. 4.000,-

5<sup>B</sup>

## Vestkystekspeditioner

- Krigens og kulturens spor

Enhver landsdel har sin historie, som igen samles i hele Danmarks historie. Vestjyllands historie er særlig interessant, for her er sporene i særdeleshed markante. Det er dem, vi søger og fordyber os i gennem foredrag og ekskursioner.

Vi vil have følgende nedslagspunkter:

**Strandinger** - med besøg på det nyindrettede Strandingsmuseum i Thorsminde med dets unikke samling i en moderne præsentation.

**1. Verdenskrig** og Danmark - besøg på Sea War Museet i Thyborøn og mindesmærket for 1. Verdenskrigs største søslag ud for Thyborøn med mere end 9.000 ofre.

**2. Verdenskrig** med dens omfattende bunkersbyggeri langs Jyllands vestkyst. Vi følger sporene af de mere end 250.000 tyske flygtninge, som endte i Danmark i krigens sidste måneder og uger.

Og endelig vil vi kigge på de kirkelige brydninger, som blev særligt markante i Vestjylland - med Harboøres stærke missionske præg på den ene side og Bøvlings grundtvigske menigheder på den anden

### Ekspeditioner

- Sea War Museet i Thyborøn
- Strandingsmuseet i Thorsminde
- Harboøre & Bøvling
- Hanstholm Fæstningen
- Vesterhavet

### Foredragsholder

- Erik Flyvholm

### Kursusleder

Asger Gyldenkærne

14.03 - 20.03.2018  
1 UGE - KR. 4.000,-

5<sup>C</sup>

## Europas mange kriser

- Om at være dansk og europæer i globaliseringens tid

Et samtalekursus om, hvad det vil sige at være dansker i dag - i en verden, hvor vi både styres fra Washington, Bruxelles og København - plus Moskva, Beijing og Mellemøsten.

Vi kommer til at tale om Catalonien og folkenes selvbestemmelsesret, de højreradikale i Europa, flygtningene og de økonomiske migranter, Brexit, Merkel-Macron linjen og hvad der ellers optager os.

Skal vi sætte bom ved Rudbøl grænse? Skal vi opfatte os selv som verdensborgere? Eller er det bedre at sige med digteren Per Højholt: "Jeg har brug for et land at være europæer i"?

Demokrati og velfærdsstat bygger på en forestilling om en fælles identitet - et "vi". Hvem er så dette "vi" i dag? Og hvad er vores ansvar? Det taler vi om.

### Kursusledere

Ole Aabenhus & Maria Kangas Christensen



24.03 - 28.03.2018  
5 DAGE - KR. 3.600,-  
BØRN - KR. 1.800,-

6

## Generationer på højskole

- Bedsteforældre og børnebørn

Fem fantastiske dage fyldt med grin og gode oplevelser.

Programmet er sprængfyldt med musik og leg, fysiske udfoldelser, spøg og spræl.

### Der er 3 formiddage med værksteder

- Natur
- Musik og leg
- Outdoor-leg med rafter og snor

### Samt en hel dag med cirkus

#### Ekskursioner

- Vesterhavet og Strandingsmuseet Thorsminde
- Klosterheden Plantage

På kurset medvirker skolens faste stab og Cirkus Panik.

Medbring badetøj samt udetøj til årstidens vind og vejr - husk udetøj, der gerne må blive beskidt.

**NB. Kurset henvender sig til bedsteforældre med børnebørn i skolealderen 0. - 4. klasse - og der kan maksimalt tilmeldes to børn per voksen deltager.**

**BEMÆRK - børnene skal tilmeldes separat!**

#### Kursusleder

Julietta P. Jensen



04.04 - 10.04.2018  
1 UGE - KR. 4.200,-

7

## Forårsfesten

- Livsoplysning for livsnydere

### Livet er en dejlig gave, jorden er en herlig jord...

Fest er godt - forår er godt - SeniorHøjskolen er et godt sted at være - derfor er der god grund til FORÅRSFEST og livsnydelse.

En fest indeholder god mad, gode og festlige indslag, masser af musik, sang og dans, de gode taler (foredrag) og kan endda byde på en oplevelse eller to ud i det grønne (ekskursioner) - derfor finder du selvfølgelig også alt det i vores **Forårsfest-Program**.

Vi skal fejre foråret i hinandens gode selskab med oplivelse, oplysning og oplevelser.

#### Ekskursioner

- Vestervig Kirke
- Lyngby
- Cold Hawaii

#### Foredragsholder

- Anders Laugesen

#### Arrangementer

- Koncert ved Anker Sigfusson
- Danseaften ved Henrik Brynning

#### Kursusleder

Ole Jørgensen



11.04 - 17.04.2018  
1 UGE - KR. 4.200,-

8 A

## Fugletræk og fantastiske fuglesteder

- Fuglelokaliteter i Nordvestjylland

Forunderlige og fantastiske fortællinger om fugle - med ekskursioner til Agger Tange, Agerø, Klosterheden Plantage, Veststadil fjord, Geddal Strandenge, Vejlerne og Bulbjerg Fuglefjeld.

Et højskoleophold sprængfyldt med naturoplevelser, korte vandreture, foredrag, fællesskab, sang og musik.

Der kræves ingen forudgående kendskab til fugle.

Du skal medbringe vandrestøvler og tøj til årstidens vejr og vind, da vi skal være rigtig meget ude. Medbring desuden gerne din egen kikkert, et siddeunderlag samt en lille turrygsæk til madpakke og vandflaske.

Vi er ude uanset vind og vejr.

### Ekskursioner

- Klosterheden Plantage
- Agger Tange & Agerø
- Veststadil fjord
- Geddal Strandenge
- Vejlerne
- Bulbjerg Fuglefjeld

### Kursusleder

Julietta P. Jensen



11.04 - 17.04.2018  
1 UGE - KR. 4.200,-

8 B

## Vestkysten og Limfjorden

- Fortællinger og ekskursioner

Få et frisk pust fra nordvest: havet og Limfjorden har meget at byde på af natur og kultur. Og gennem foredrag og ekskursioner tager vi dig med ind i et smukt hjørne af Danmark.

### Ekskursioner

- Limfjordsperlen Fur
- Det nyrenoverede Strandingsmuseum i Thorsminde
- Den gamle herregård Nørre Vosborg
- Flyvholm redningsstation
- Harbøre kirke

### Kursusleder

Martin Ravn





## “Den søde grønne vår”

- 2 ugers højskole med valgfag, foredrag og ekskursioner

På kurset har du muligheden for at vælge 2 af de nævnte valgfag. Du vælger 1 fra hver af de to grupper, som du så følger i et forløb over 12 timer hver.

Derudover er der fælles foredrag, ekskursioner og aftenarrangementer.

### Valgfag 1

AG: Samfund - Kulturekspeditioner i Nordvestjylland

SS: Litteraturværksted - Skriv i dit liv

OD: Historie - 1. Verdenskrig og Sønderjylland

KS: Natur - Vandreture i Bakkers og Bølgers Land, 4-6 km

### Valgfag 2

JJ: Natur - Natursafari - Med naturvejlederen på forårstur

LR: Litteratur - Det litterære landskab - særlige steder, særlige stemmer

MR: Musik - Let løb gennem musikhistorien

KT: Kreativt værksted - Raku - Keramik i røg og damp

### Temadag - “På den yderste tange - mellem æ haw og æ fywer”.

Foredrag med udgangspunkt i livet på Harboøre Tange og Thyborøn med efterfølgende ekskursion.

### Ekskursioner

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset
- Viborg Domkirke
- Dollerup Bakker
- Skovgård Museet

### Arrangement

- “Kærlighed og konsekvenser i krigens kølvand”  
- fortællinger fra Krigsbørnskaravanen

### Skolekredstilbud

Rabat til medlemmer kr. 700,-

**Skolekredsens generalforsamling 26. april 2018.**

### Kursusleder

Maria Kangas Christensen



**BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG  
KAN LÆSES PÅ SIDE 43-51**

02.05 - 08.05.2018  
1 UGE - KR. 4.400,-

10<sup>A</sup>

## Forårshøjskole

- Fantastiske Vestjylland

Naturen er fantastisk i Vestjylland - storslået og barsk.

Kulturen er rundet af disse omstændigheder. Landbrug, fiskeri og masser af tilknyttede små-erhverv er vokset ud af de muligheder, som områdets geografi har budt på.

Den store åbne himmel flade har givet et specielt lys, som kunstnerne har taget til sig - og menneskets virke under samme, har været til stor inspiration for litteraturen.

Med dette kursus sætter vi fokus på noget af det, der kendetegner egnen og dykker også lidt ned under overfladen.

### Ekskursioner

- Strandingsmuseet
- Thorsminde
- Fjaltring
- Salling
- Mors
- Sydthy
- Geddal Enge
- Heltborg Museum

### Kursusleder

Kristian Tikjøb



02.05 - 08.05.2018  
1 UGE - KR. 4.400,-

10<sup>B</sup>

## Cykelkursus - Over havet under himlen

- Nationalpark Thy fra top til bund- og en bid af den jyske vestkyst, 30-50 km/dag

Med start i Hanstholm og klitlandskabets nationalpark jagter vi den gode fornemmelse i krop og sjæl, som en tur i sadlen og naturen altid giver garanti for. Vi cykler gennem storslåede landskaber, oplever klitheden og møder stort udsyn.

Vi bevæger os langs Vestkysten - med mål ved Vedersø/Søndervig. Undervejs nyder vi højskolefællesskab og får spændende kulturhistoriske fortællinger.

Vi kører ikke om kap, men I skal være parate til fem dage med lange distancer.

**Medbring egen cykel, som skal have gode gear og rimeligt brede dæk, da vi cykler en del på stier og grusveje. Din cykel (eller el-cykel) skal være velholdt og med lave gear. Sørg for, at cyklen er i topform før turen.**

### Ekskursioner

- Hanstholm, Isbjerg, Nors Sø, Nystrup Klitplantage, Bøgsted Rende, Nr. Vorupør
- Stenbjerg Landingsplads, Lodbjerg Kirke, Lodbjerg Fyr, Agger Tange, Thyborøn
- Thyborøn, Flyvholm Redningsstation, Ferring, Bovbjerg Fyr, Trans Kirke, Fjaltring
- Fjaltring, Strandings Museet i Thorsminde, Vedersø
- Remmerstrand, Humlum, Oddersund

**Medbring også tøj til årtidens cykelvej (vind og vand), lappe-grej, cykelhjelm, en lille rygsæk med vandflaske og en lille termoflaske.**

### Kursusleder

Lise Rokkjær



09.05 - 15.05.2018  
1 UGE - KR. 4.400,-

11<sup>A</sup>

## Forårshøjskole

- Musik, kulinariske oplevelser og ekspeditioner

I det vestjyske, hvor SeniorHøjskolen er placeret, bydes der på den smukkeste natur, spændende museer, fjor, hav, lokale specialiteter med mere.

Vi skal i denne uge besøge nogle af disse smukke steder - opleve naturen og kulturen - smage på lokale retter. Alt dette sammen med spændende foredrag, fællessang, bevægelse og sang.

En uge, hvor vi hylder foråret

En uge i det gode selskab

En uge, hvor der kan være risiko for latter

En uge med stærke ord, personer og smukke toner

En uge med gode oplevelser og stemning

En uge, du absolut ikke vil gå glip af

### Ekskursioner

- Vedersø præstegård
- Lemvig
- Venø

### Foredragsholder

- Anders Laugesen

### Arrangement

- Koncert ved Anker Sigfusson

### Kursusleder

Ole Jørgensen



09.05 - 15.05.2018  
1 UGE - KR. 4.400,-

11<sup>B</sup>

## Forårsvandring over stok og sten

- Bulbjerg, Nationalpark Thy, Vestkystens åbne vidder og Klosterheden Plantage, 12-16 km/dag

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture - krydret med forunderlige fortællinger om folk, flora og fauna.

Bulbjerg Fuglefjeld, bæverekskursion til Klosterheden Plantage med spisning i skoven, Kilen rundt samt Nationalpark Thy.

En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, sang og foredrag.

### Vandreture

- Bakkers og Bølgers Land ved Limfjorden
- Klosterheden Plantage
- Kilen
- Bulbjerg Fuglefjeld
- Vestkysten
- Nationalpark Thy

Medbring vandrestøvler, tøj til årstidens vind og vejr, badetøj, turrygsæk til madpakke og vandflasker, en lille termoflaske til kaffe/te, siddeunderlag samt evt. kikkert. Vi går uanset vejr og vind!

### Kursusleder

Julietta P. Jensen



15.05 - 20.05.2018  
**FORBEREDELSESKURSUS**  
5 DAGE - KR. 3.500,-

20.05 - 27.05.2018  
**REJSE - BELGIEN**  
8 DAGE - KR. 9.450,-

**12** <sup>A</sup>

## Belgien, fra øst til vest

- Kulturrundrejse til Belgien - Ardennerne og fantastiske middelalderbyer

Højskolerejsen i foråret 2018 går til Belgien. En rejse i historie, kunst, pomfritter, vafler, chokolade og øl.

Vi tager landet på tværs - fra øst til vest - og besøger Ardennerne og en perlerække af middelalderbyer og museer.

Turen starter med et forberedelseskursus, hvor vi får lejlighed til at lære hinanden at kende og får skabt det fællesskab, der gør en højskolerejse til noget særligt.

Samtidig skal vi gennem foredrag høre om baggrunden for turens højdepunkter. Endelig er der naturligvis en udflugt ud i det charmerende, vindblæste Vestjylland.

### Forberedelseskurset omfatter bl.a.:

- Rejsen i detaljer
- Slaget om Ardennerne
- Vallonsk og flamsk - det delte Belgien
- Flamsk maleri
- Surrealisten Magritte

### Turen tilbyder:

- Liège, hovedstaden i Vallonien
- Natur og kultur i Ardennerne
- Bastogne War Museum
- Grotte de Han
- Dinant, Citadel, svævebane og sejlads på Meuse
- Bruxelles med Magrittemuseum, Grand Place og Manneken Piss
- Gent og Sint Baafskathedraal
- Brügge Groeningemuseum og kanalrundfart
- Mechelen og bryggeriet Het Anker
- Hardewijk Holland

Turen foregår i en 4-stjernet langtursbus. Vi bor på gode mellemklassehoteller, hvor alle værelserne har bad, toilet, tv og telefon. På hotellerne er der morgenmad hver dag, før vi starter. Aftensmaden spiser vi forskellige steder, så vi får et indtryk af Belgisk madkultur.

På turen har vi en erfaren chauffør, der kender SeniorHøjskolen og dens kursister.

Undervejs vil guiderne servicere og fortælle om områderne, som vi kører igennem.

### Enkeltværelsestillæg

Kr. 2.250,-

### Teknisk rejsearrangør

Gislev Rejser

### Max antal rejsedeltagere

45

### Kursus- og rejseledere

Kristian Tikjøb & Hanne Eriksen





16.05 - 22.05.2018  
1 UGE - KR. 4.600,-

12<sup>B</sup>

## Sommerhøjskole

- Kulturekspeditioner i Vestjylland

Vestjylland er fantastisk!

En storslået natur med åbne landskaber, klitter og hav og dunkle plantager.

En natur, der har præget sin befolkning og dets erhvervsliv, landbrug og fiskeri, men også har givet inspiration for kunstnere og andet godtfolk.

En tilværelse, der ofte har budt på store udfordringer, vil altid præge sine folk, og forme deres karakter, både dengang og i dag, hvor udfordringerne nok er nogle andre men ikke mindre. Hvor snak om udkant mødes med virkestrang.

Alt dette vil vi tage op i opholdet på højskolen, hvor foredrag om fortid og nutid, ture og hyggeligt samvær vil være i højsædet.

### Ekskursioner

- Nationalpark Thy
- Vestervig
- Lyngby
- Cold Hawaii
- Arne Haugen Sørensen Museet

### Foredragsholder

- Erik Paabøl Andersen

### Kursusleder

Asger Gyldenkærne

**INDHOLD &  
REFLEKSIONER**



## “Du lyse friske sommer”

- 2 ugers højskole med valgfag, foredrag og ekskursioner

På kurset har du muligheden for at vælge 2 af de nævnte valgfag. Du vælger 1 fra hver af de to grupper, som du så følger i et forløb over 12 timer hver.

Derudover er der fælles foredrag, ekskursioner og aftenarrangementer.

### Valgfag 1

AG: Historie - Grundtvig - i fortid og nutid

OJ: Musik - Syng, syng, syng. Guddommelige toner og sange med ture ud i det blå

SS: Litteraturværksted - Skriv i dit liv

JR: Kreativt værksted - Akryl, akvarel og farvekridt

### Valgfag 2

JJ: Natur - Forårsvandring ved hav og fjord, 4-6 km over stok og sten

LR: Natur - Jernhesten, kulturlandskab og fortællinger på cykel

MR: Samfund - Kulturekspeditioner i Nordvestjylland

BK: Kreativt værksted - Hæklerier og små vævninger

### Temadag - “På den yderste tange - mellem æ haw og æ fywer”.

Foredrag med udgangspunkt i livet på Harbøre Tange og Thyborøn med efterfølgende ekskursion.

### Ekskursioner

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset
- Vestevig Kirke
- Cold Hawaii
- Lyngby

### Arrangement

Koncert med Malene Kjærgård Trio

### Kursusleder

Maria Kangas Christensen



BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG  
KAN LÆSES PÅ SIDE 43-51

06.06 - 12.06.2018  
1 UGE - KR. 4.600,-

14<sup>A</sup>

## Klostre og kultursteder

- Synd eller salighed

Klosterkulturen kom til Danmark for godt 900 år siden. I dag er det kun en lille del af de bygninger, der skød op i landet, der er bevaret i form af klosterbygninger, kirker og inventar. Men de historiske steder findes.

Vi skal besøge stederne og høre om klostertiden i foredrag og fortællinger.

På højskolevis vil vi snuse til kulturen og klosterlivet og fornemme, hvad det var for et liv, de unge mænd og kvinder gik ind til i middelalderens klostre.

Hvad var det, der forsvandt med reformationen og blev klostrenes endeligt?

### Ekskursioner

- Gudum Kloster og Kloster Mølle
- Stubber Kloster, Ørslev Kloster og Tvis Kloster
- Mors, Dueholm Kloster, og Vestervig Kirke
- Salling, Grinderslev Kloster og kulturstedet Jenle
- Gudum Kirke

### Foredragsholder

- Maria Helleberg "Kærlighed og magt i reformationens Danmark", forfatterforedrag om romanen "Stormene"

### Kursusleder

Lise Rokkjær



06.06 - 12.06.2018  
1 UGE - KR. 4.600,-

14<sup>B</sup>

## '68

- Hippier, ungdomsoprør og rødstrømper

*"Der har aldrig været et år som 1968, og det kommer der sandsynligvis heller aldrig igen. På et tidspunkt, hvor nationer og kulturer stadig var adskilte og meget forskellige - og i 1968 var Polen, Frankrig, USA og Mexico langt mere forskellige fra hinanden, end de er i dag - blev oprørsk sind verden over spontant antændt"* (Poul Porskær Poulsen, Ph.d. i Historie).

I halvtredsåret for ungdomsoprøret søger kurset, gennem nedslag i historien, at afdække, hvad der var på færde dengang i 60'erne - og hvilke aftryk, det har sat sig i samfundet i dag!

Gennem foredrag, sang og ekskursioner vil vi lade '68 komme til os igen - og med et vestjysk twist. For selv herude mod vest kan oprøret stadig aflæses: skolerne i Tvind, Thylejren, Folkecentret for vedvarende energi og også fortællingen om en lille landsby med ryggen mod muren og havet - Fjaltring. Alle gik de mod strømmen og autoriteterne - og måske er der stadig efterdønninger af, hvad der blev sat i gang dengang i '68.

### Ekskursioner

- Tvind
- Thorsminde
- Fjaltring
- Kirsten Kjær's Museum
- Nordisk Folkecenter for Vedvarende Energi

### Foredragsholder

- Jette Tikjøb Olsen

### Kursusleder

Martin Ravn



13.06 - 19.06.2018  
1 UGE - KR. 4.600,-

15<sup>A</sup>

## Vandreture i sommerlandet

- Vestkysten, Limfjordslandet, Thy og Jegindø, 12-16 km/dag

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke sommerens vind og vejr på 5 fantastiske vandreture i en smuk og storslået natur i Nordvestjylland.

Dejlige vandreture krydret med forunderlige fortællinger om folk, flora og fauna.

En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, sang og foredrag.

### Vandreture

- Kabbel
- Tannebækdalen
- Jegindø
- Søndbjerg
- Tambohus
- Nationalpark Thy
- Limfjorden - Kås hoved og Gyldendal
- Stubbergård Sø

Medbring vandrestøvler, tøj til årstidens vind og vejr, badetøj, turrigsæk til madpakke og vandflasker, en lille termoflaske til kaffe/te, siddeunderlag samt evt. kikkert. Vi går uanset vejr og vind!

### Kursusleder

Julietta P. Jensen



13.06 - 19.06.2018  
1 UGE - KR. 4.800,-

15<sup>B</sup>

## Borge og herregårde

- Steder og fortællinger ved Salling og Limfjorden

En uges sommerhøjskole, hvor vi kigger tilbage i historien på den tid, hvor Danmark var beriget med middelalderborge, herregårde og hovedgårde. De var i enkelte egne strøet med løs hånd, og Salling og Skiveegnen er kendetegnet ved, at stederne her lå tæt.

Kom med ud på ekskursioner, hvor vi besøger stederne, hører om historien, får fortællingerne og nyder naturen.

Få en speciel historie om dengang Skipper Clement gæstede Kjeldgård Hovedgård - og åd dem ud af kælder, køkken og alle gemmer.

Vi ser og oplever også den gamle Herregård Nørre Vosborg og Kaj Munks Præstegård i Vedersø.

Begge steder handler det om fortællinger og stedernes historie.

### Ekskursioner

- Salling
- Middelalderborgen Østergaard
- Herregården Nørre Vosborg med fortælling om H.C. Andersen
- Vedersø Præstegård
- Kabbel Hovedgård
- Spøttrup - Danmarks bedst bevarede middelalderborg
- Vi besøger forfatter Marianne Jørgensen på Kjeldgård Hovedgård - og hører om hendes historiske roman "De tavse vidner"
- Jeppe Aakjærs Jenle

### Kursusleder

Lise Rokkjær





20.06 - 03.07.2018  
2 UGER - KR. 6.900,-

16

## Jylland på kryds og tværs

- Med 3 jyske nationalparker

"Jylland mellem tvende have..." På dette kursus vil vi krydse mellem Vesterhav og Kattegat og mellem syd og nord. Her får du en enestående chance for at besøge tre danske nationalparker med hver deres særkende og unikke natur.

Vi har tilrettelagt et kursus med et overflødigshorn af foredrag og fremragende ekskursioner, der vil belyse naturen, geografien, historien og de mennesker, der er rundet heraf.

For at få fuldt udbytte af kurset, er det en fordel at kunne gå nogle kilometer i terræn.

### Vi skal bl.a. besøge:

- Agger Tange
- Stenbjerg
- Vorupør
- Klitmøller
- Hanstholm fæstningen
- Mændø
- Ribe
- Ribe domkirke
- Vadehavscentret
- Kalø Vig
- Agri Bavnehøj
- Kalø
- Strandkær
- Knebel Kirke m.fl.

En gang vil der undervejs være overnatning et andet sted end på SeniorHøjskolen. Vi skal overnatte på vandrehjem i Ribe, hvor der overnattes på dobbeltværelser. Så selvom du har tilmeldt dig kurset på enkeltværelse, vil du denne ene gang skulle sove på dobbeltværelse - selvfølgelig med en af samme køn.

### Kursusleder

Kristian Tikjøb

04.07 - 10.07.2018  
1 UGE - KR. 4.600,-

17<sup>A</sup>

## Cykelkursus - Korte ture 20 km/dag

- Sommer, samvær og cykler

Vi cykler, vi oplever, vi laver højskole.

Kom og vær med til dejlige cykeloplevelser i det storslåede, vestjyske landskab krydret med historier om kultur og landskab. Højsommer og højt til himlen, storslået udsigt over Limfjord, istidsrand og morænebakker. Hyggelige kroge, fortællinger om de mennesker, der levede her engang, og det liv, der stadig leves i den vestjyske egn.

Cykelturene vil være i lokalområdet, men vi benytter os af muligheden for at transportere os selv og cyklerne med bus, når det er nødvendigt.

Vi kører ikke om kap, men I skal være parate til fem dage, hvor vi cykler 20 km/dag.

**Medbring egen cykel (eller el-cykel) som skal være velholdt og med lave gear. Sørg for, at cyklen er i topform før turen.**

### Ekskursioner

- Remmerstrand, Humlum, Odde Sund Broen, Odde Sund
- Tambohuse og Jegindø Kirke
- Naturskolen Kjærgård Mølle og lille tur i skoven
- Klosterheden Plantage
- Kappel Hovedgård ved Lem Vig

**Medbring desuden tøj til årtidens cykelvej (vind og vand), lappegrej, cykelhjelm, en lille rygsæk med vandflaske og en lille termoflaske.**

### Kursusleder

Lise Rokkjær



## Vandreture i Hardangervidda, Norge

- Lofthus, Eidfjord, Vøringsfossen - 9-18 km/dag

Vandretur i Norge - Fjelde, fjorde og foss - den ultimative naturoplevelse.

Et højskoleophold sprængfyldt med fysisk aktivitet, foredrag og fællesskab;

Naturoplevelser, samvær, glæde og energi.

Det er en særlig oplevelse at vandre på Hardangervidda - Europas største højfeltsplateau - her er der ikke meget, der forstyrrer det perfekte 360 graders panorama. Plateauet ligger 1000-1400 m.o.h.

Hallingskarvet (1933 m.o.h.) rejser sig som en kulisser mod nord, Gausta (1690 m.o.h.) skimtes mod syd og Hardangerjøkulen skyder op i terrænet med sin massive iskalot. Smågrupper af får går og græsser, og i området findes Europas største stamme af vildrener, ca. 10.000 dyr.

### Særlige programpunkter på forberedelseskurset og rejsen:

- Fjaltring, Bovbjerg Fyr, Ferring sø og Vestkysten
- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy
- Limfjordslandet
- Hardangervidda fra Tinnhølen til Stigstuv
- "Dronningstien" fra Lofthus til Kinsarvik
- Fra Kinsarvik igennem Husedalen til Hardangervidda
- Hardangervidda Kjeldebo-Duranut
- Buarbreen, Folgafonna Nationalpark
- Vøringsfossen, Måbødalen
- Kjeldebu

**Det anbefales, at du skal være i rigtig god form. Gå 6 - 10 km i rask tempo 2 - 3 gange i ugen i kuperet og ujævnt terræn, samt rigtig mange trappetrin op og ned. Du skal træne, så du får sved på panden og pulsen op.**

### Vandreturenes sværhedsgrad

Vi vandrer fra 3 til 5-6 timer om dagen i regn, kulde, blæst, sne, sol og varme - Dronningstien tager 10-11 timer, hvis du går med på hele turen.

Der kræves rigtig gode vandrestøvler, super godt regntøj, vintertøj (hue, vanter) og badetøj. Vejret kan være rigtig barskt og meget omskifteligt oppe på fjeldet (koldt, vådt eller varmt - husk solcreme).

Vi skal vandre på skovveje, grusveje, smalle stier med jord og sten, i fjeldterræn uden for vej og sti samt i sump og mose-områder. Det kan være glat og meget vådt. Vi skal springe over små vandløb, gå fra sten til sten over vandløb og så går det op op og ned ned ned.

Der er højdestigninger - for det er Norge, vi skal vandre i, ikke Danmark.

### Medbring

Vandrestøvler, regntøj, vintertøj, svedabsorberende tøj inderst, fleece, regnslag, turrygsæk, siddeunderlag og lille termoflaske til kaffe/te, solcreme samt myggespray.

Dit udetøj anbefales at være af god kvalitet, da det ellers ikke holder til en god omgang dagsregn.

Er du vant til at bruge vandrestave - så tag dem med.

### Bemærk

Der er 10 dobbeltværelser med eget bad og toilet samt 10 dobbeltværelser med fælles bad og toilet på gangene på Hardanger Folkehøjskole (alle enkeltsove, ingen køjesenge) - det er først til mølle princippet. De, der tilmelder sig først, får de bedste værelser. Der er ingen salg af enkeltværelser, så du skal være indstillet på at dele dobbeltværelse med en anden person (af samme køn) i Norge.

### Kursus- og rejseleder

Julietta P. Jensen

### Teknisk rejsearrangør

Alfa Travel

### Max antal rejsedeltagere

36

Gå evt. ind på youtube for at se billeder fra turen i 2017 og få en fornemmelse af sværhedsgraden.

### [www.youtube.com/seniorhoejskolen](http://www.youtube.com/seniorhoejskolen)

søg på Hardangervidda



# Det gode køkken

Friske råvarer, hjemmebag og lækre retter er kernen i den mad, vi serverer på SeniorHøjskolen.

Mad skal være en oplevelse - på samme måde, som det er en oplevelse at være på SeniorHøjskolen.

Vi hylder de klassiske danske retter og sommetider med et twist. Vi elsker også at supplere med nye og spændende menuer. Kun fantasien sætter grænser...

Vi laver mad, vi kan li', for så smager det bedst!  
Vi foretrækker årstidens bedste råvarer.

Hos os er personalet en vigtig del af højskolen. Derfor er det også dem, der hver dag præsenterer maden, inden kursister griber kniv og gaffel. For maden er lavet med opmærksomhed og bør nydes med opmærksomhed.

Til aften serverer vi buffet, som oftest består af lune retter, brød med pålæg og salater.

**Vi tilbereder mest muligt fra bunden. Det vil sige, at vi bl.a. selv:**

- bager rugbrød, hvedebrød og kager
- koger marmelade og sylter rødbeder, rødkål og agurkesalat
- pisker vores egen mayonnaise

Så kom og smag - på Vestjylland, på oplevelserne og på maden.

Med venlig hilsen

*Mai Rud Bohlsen*  
Køkkenleder



11.07 - 17.07.2018  
1 UGE - KR. 4.700,-

18

## Korstævne

- Med dirigenterne Sisse Skovbakke & Erling Lindgren

Traditionen tro byder vi igen ind til korstævne i højsommeren. Det er nu 13. år i træk og mon ikke, det igen bliver en fantastisk intens uge med latter, samtale og masser af sangglæde.

Igen i år bliver det korleder, komponist og sangskriver Sisse Skovbakke, der sammen med organist, korleder, og komponist Erling Lindgren fører koret trygt igennem både kendt og ukendt sangmateriale. Det vil i denne sæson, som i de tidligere, være et repertoire med eksempler fra det traditionelle og lettere klassiske repertoire, ligesom der også skal synges rytmiske satser.

Kurset afsluttes som sædvanligt med en koncert i en af egnens kirker.

### Ekskursion

- Klosterheden Plantage

### Kursusleder

Sisse Skovbakke



18.07 - 24.07.2018  
1 UGE - KR. 4.700,-

19

## Gospel

- Med Ole Jørgensen

Har du lyst til at synge?

Har du lyst til at være en del af et energisk, sprudlende fællesskab? Et anderledes fællesskab, hvor der er plads til alle?

Har du lyst til at få inspiration og energi ned i rygsækken?

Så er Gospel på SeniorHøjskolen lige noget for dig!

Vi skal arbejde en uge med Gospelsange i energiske, harmoniske arrangementer. I løbet af ugen vil vi smage på forskellige stilarter inden for gospelgenren - vi vil dog lægge vægt på den klassiske og traditionelle gospelstil - spirituals m.m.

Vi vil arbejde med at få det til at swinge - fokusere på dynamik, klang og intensitet. Tolkning og frigørelse i sangen vil være en stor del af indholdet. Vi vil naturligvis også arbejde med det rytmiske og bevægelse til musikken - og lade musikken bevæge os. Vi vil, derudover, arbejde med let sangteknik alt efter, hvor meget det ønskes.

Ugen afsluttes med en GOSPELKONCERT i Struer Kirke.

Der er ingen musikalske krav for at deltage - nodekendskab er intet krav - blot et kreativt, åbent sind til at fordybe sig i disse energiske sange.

Alle kan deltage - både den erfarne korsanger og du, som aldrig har sunget i kor før, men altid har haft lyst.

Det kræver heller ingen gospelerfaring - Det er lysten, der skal drive værket.

### Ekskursion

- Klosterheden Plantage

### Arrangement

- Koncert med Christian Alvad & Anna Wirsén

### Kursusleder

Ole Jørgensen

## Vikingernes Jylland

- 2 ugers højskole

"Engang Du Herre var i hele Norden, bød over England - nu Du kaldes svag..." Vi skal tilbage i vikingetidens storhedstid.

Gennem foredrag dykker vi ned i deres kunst, kultur og livsvilkår. Og på ekskursionerne, ud i det jyske landskab, besøger vi nogle af de mest markante steder, hvor vi stadig kan se sporene efter dem.

Vikinge-bragesnakken fylder en del, men vi har også krydret kurset med anden undervisning.

### Vi skal bl.a. besøge:

- Aggersborg
- Sjørring volde
- Lindholm høje
- Fyrkat
- Sahl, Lem & Lihme
- Ramme Dige
- Vesterhavet
- Moesgaard
- Kongernes Jelling
- Ribe Vikingecenter

To gange vil der undervejs være overnatning et andet sted end på SeniorHøjskolen. Vi skal overnatte på vandrehjem i Ribe og på hotel i Aalborg. Begge steder vil der være overnatning i dobbeltværelse. Så selvom du har tilmeldt dig kurset på enkeltværelse, vil du disse to gange skulle sove på dobbeltværelse - selvfølgelig med en af samme køn.

### Kursusleder

Kristian Tikjøb



08.08 - 14.08.2018  
1 UGE - KR. 4.700,-

21

## Sommerhøjskole

- Skønne Vestjylland

Naturen er fantastisk i Vestjylland - storslået og barsk.

Kulturen og sproget er rundet af disse omstændigheder og ligeledes har erhvervene; landbrug, fiskeri og masser af tilknyttede små erhverv, traditionelt set været knyttet til de muligheder, områdets geografi bød på.

Kunsten har et særpræg, et særkende - lyset og luften. Og troen står også i manges bevidsthed, som noget specielt her på egnen.

Med dette kursus sætter vi fokus på noget af det, der kendetegner området, og dykker også lidt ned under overfladen.

### Ekskursioner

- Nationalpark Thy
- Vesterhavet
- Klosterheden Plantage
- Limfjordsøen Venø

### Kursusleder

Lise Rokkjær



15.08 - 28.08.2018  
2 UGER - KR. 5.900,-

22

## “Kornet modnes i sommervind”

- 2 ugers højskole med valgfag, foredrag og ekskursioner

På kurset har du muligheden for at vælge 2 af de nævnte valgfag. Du vælger 1 fra hver af de to grupper, som du så følger i et forløb over 12 timer hver.

Derudover er der fælles foredrag, ekskursioner og aftenarrangementer.

### Valgfag 1

KT: Kunsthistorie - Læs billeder & billedanalyse

SS: Musik - Find din stemme og brug den

KS: Natur - Vandreture i Bakkers og Bølgers Land, 4-6 km

MG: Litteratur - Liv og skæbner i nyere nordisk litteratur

### Valgfag 2

KT: Historie - Åndens huse - kirkens kunst og arkitektur

OJ: Musik - Ind i musikken - klassisk musik

LR: Natur - Jernhesten, kulturlandskab og fortællinger på cykel

CL: Kreativt værksted - Glasformning

### Temadag - “På den yderste tange - mellem æ haw og æ fywer”.

Foredrag med udgangspunkt i livet på Harboøre Tange og Thyborøn med efterfølgende ekskursion.

### Ekskursioner

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset
- Vestervig Kirke
- Cold Hawaii
- Lyngby

### Arrangement

Koncert med Bent & Anders Bro

### Kursusleder

Maria Kangas Christensen

**BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG  
KAN LÆSES PÅ SIDE 43-51**

29.08 - 04.09.2018  
1 UGE - KR. 4.600,-

23

## Sensommerhøjskole

- Skønne Vestjylland

Naturen er fantastisk i Vestjylland - storslået og barsk.

Kulturen og sproget er rundet af disse omstændigheder og ligeledes har erhvervene; landbrug, fiskeri og masser af tilknyttede små erhverv, traditionelt set været knyttet til de muligheder, områdets geografi bød.

Kunsten har et særpræg, et særkende - lyset og luften. Og troen står også i manges bevidsthed, som noget specielt her på egnen.

Med dette kursus sætter vi fokus på noget af det, der kendetegner området, og dykker også lidt ned under overfladen.

### Ekskursioner

- Nationalpark Thy
- Vesterhavet
- Klosterheden Plantage
- Limfjordsøen Venø

### Kursusleder

Ole Jørgensen



05.09 - 18.09.2018  
2 UGER - KR. 5.800,-

24

## ”Den unge rug af mulden gror”

- 2 ugers højskole med valgfag, foredrag og ekskursioner

På kurset har du muligheden for at vælge 2 af de nævnte valgfag. Du vælger 1 fra hver af de to grupper, som du så følger i et forløb over 12 timer hver.

Derudover er der fælles foredrag, ekskursioner og aftenarrangementer.

### Valgfag 1

- OJ: Musik - Syng, syng, syng. Guddommelige toner og sange med ture ud i det blå  
OD: Historie - Den Kolde Krig  
KS: Natur - Vandreture i Bakkers og Bølgers Land, 4 - 6 km  
BK: Kreativt værksted - Sy småt, men godt

### Valgfag 2

- JJ: Natur - Svampejagt, skovkomfurer og sanselige smagsoplevelser  
SS: Litteraturværksted - Skriv i dit liv  
AG: Samfund - Kulturekspeditioner i Nordvestjylland  
HM: Kreativt værksted - Akryl

### Temadag - ”På den yderste tange - mellem æ haw og æ fywer”.

Foredrag og ekskursion om livet i Thyborøn og på Harboøre Tange

### Ekskursioner

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset
- Fur - Fur Museum, Langsted Huller og Bispehuen
- Sahl Kirke

### Arrangement

- Verdens Mindste Bigband med Stefan Rasmussen & Knud Hansen

### Kursusleder

Maria Kangas Christensen

**BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG  
KAN LÆSES PÅ SIDE 43-51**

19.09 - 25.09.2018  
1 UGE - KR. 4.400,-

25<sup>A</sup>

## Efterårsvandringer

- Over stok og sten, 12-16 km/dag

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke årstidens vind og vejr. 5 vandreture ved hav og fjord, åbne vidder, bakker og bølger, og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sjæl. Vandreture krydret med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna.

### Vandreture

- Limfjordslandet - Nørre Nissum
- Klosterheden Plantage
- Ydby Hede
- Skibsted Fjord
- Limfjordsøen Livø
- Nationalpark Thy

### Arrangement

- Spisning i skoven blandt brølende brunsthjorte

Medbring vandrestøvler, tøj til årstidens vind og vejr, badetøj, turrysæk til madpakke og vandflasker, en lille termoflaske til kaffe/te, siddeunderlag samt evt. kikkert. Vi går uanset vejr og vind!

### Kursusleder

Julietta P. Jensen



19.09 - 25.09.2018  
1 UGE - KR. 4.400,-

25<sup>B</sup>

## '68

- Hippier, ungdomsoprør og rødstrømper

*"Der har aldrig været et år som 1968, og det kommer der sandsynligvis heller aldrig igen. På et tidspunkt, hvor nationer og kulturer stadig var adskilte og meget forskellige - og i 1968 var Polen, Frankrig, USA og Mexico langt mere forskellige fra hinanden, end de er i dag - blev oprørske sind verden over spontant antændt"*  
(Poul Porskær Poulsen, Ph.d. i Historie).

I halvtredsåret for ungdomsoprøret søger kurset, gennem nedslag i historien, at afdække, hvad der var på færde dengang i 60'erne - og hvilke aftryk, det har sat sig i samfundet i dag!

Gennem foredrag, sang og ekskursioner vil vi lade '68 komme til os igen - og med et vestjysk twist. For selv herude mod vest kan oprøret stadig aflæses: skolerne i Tvind, Thylejren, Folkecentret for vedvarende energi og også fortællingen om en lille landsby med ryggen mod muren og havet - Fjaltring. Alle gik de mod strømmen og autoriteterne - og måske er der stadig efterdønninger af, hvad der blev sat i gang dengang i '68.

### Ekskursioner

- Tvind
- Thorsminde og Fjaltring
- Nordisk Folkecenter for Vedvarende Energi
- Kirsten Kjærs Museum

### Foredragsholdere

- Jette Tikjøb Olsen
- Asger Hougaard

### Kursusleder

Martin Ravn





26.09 - 02.10.2018  
1 UGE - KR. 4.400,-

26<sup>A</sup>

## Kreative værksteder

- Maleri eller Raku

På kurset tilbydes et af to værksteder: Du kan enten vælge malerværkstedet eller det keramiske værksted med Raku. Det er ikke muligt at deltage i begge værksteder.

Undervisningen i malerværkstedet er ved billedkunstner Johanne Randen. Hun tager udgangspunkt i forskellige malerteknikker, som akrylmaling, akvarel og farvekridt. Du får her muligheden for at fordybe dig i en eller flere af disse teknikker.

Østens forunderlige keramik, Raku, forestås af højskolelærer Kristian Tikjøb. Efter formgivningen og den første brænding starter rakuprocessen. Vi lægger glasur på emnerne, og så er vi klar til den rene magi! Udendørs forglødes dine emner på ny, og siden reduceres de under savsmuld. Det giver ild og røg - men kort tid efter kan du fiske dit emne ud af bålet og nyde dets overraskende skønhed.

Begge kreative værksteder er for såvel øvede som uøvede.

### Undervisere

Johanne Randen & Kristian Tikjøb

### Ekskursioner

- Holstebro Kunstmuseum
- Vesterhavet
- Fjaltring

### Kursusleder

Kristian Tikjøb

26.09 - 02.10.2018  
1 UGE - KR. 4.400,-

26<sup>B</sup>

## Livskraft, latter & let på tå

- I bevægelse hele livet

Et højskolekursus for dig, der bare ikke kan sidde stille. Vind i håret, sved på panden og smil på læben, når der åbnes op for sang, musik, dans, rytmik og naturvandringer ved hav og klit.

Giv slip, og giv dig selv lov til bevægelse - i både krop og sind.

Et højskolekursus til inspiration og glæde. Der kræves ingen forudsætninger - kom, som du er!

### Ekskursioner

- Vesterhavet
- Bovbjerg Fyr
- Trans
- Fjaltring
- Nationalpark Thy

### Arrangementer

- Vild med dans v/Henrik Brynning
- Rytmik & stomp v/Christine Dueholm
- Thy Folklore

### Kursusleder

Julietta P. Jensen



03.10 - 16.10.2018  
2 UGER - KR. 5.300,-

27

## “Bronzeblomsters glød”

- 2 ugers højskole med valgfag, foredrag og ekskursioner

På kurset har du muligheden for at vælge 2 af de nævnte valgfag. Du vælger 1 fra hver af de to grupper, som du så følger i et forløb over 12 timer hver.

Derudover er der fælles foredrag, ekskursioner og aftenarrangementer.

### Valgfag 1

AG: Historie - 1. Verdenskrig

MR: Musik - Fra Blues til Rock. Nedslag i den rytmiske musiks historie

MG: Samfund - Store tanker om hverdagslivet

JR: Kreativt værksted - Akryl, akvarel og farvekridt

### Valgfag 2

JJ: Natur - Natursafari - Med naturvejlederen på efterårstur

LR: Litteratur - Det litterære landskab - særlige steder, særlige stemmer

GB: Psykologi - Trivsel i den 3. alder. For dig, der ikke vil nøjes med at håbe!

KT: Kreativt Værksted - Raku - Keramik i røg og damp

### Temadag - “På den yderste tange - mellem æ haw og æ fywr”.

Foredrag med udgangspunkt i livet på Harboøre Tange og Thyborøn med efterfølgende ekskursion.

### Ekskursioner

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset
- Vestervig Kirke
- Cold Hawaii
- Lyngby

### Arrangement

- Verdens Mindste Bigband med Stefan Rasmussen & Knud Hansen

### Kursusleder

Maria Kangas Christensen



BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG  
KAN LÆSES PÅ SIDE 43-51

24.10 - 30.10.2018  
1 UGE - KR. 4.100,-

28<sup>A</sup>

## Kunsthistorie

- Blik for billeder

På kurset skal vi blive klogere på vor tids kunst og få redskaber til at gå i dialog med denne. Vi skal diskutere og analysere en hel masse billeder og opleve fantastiske værker på lokale museer.

Billedanalysen er en disciplin, hvor der gives redskaber til at diskutere og tolke kunstværker. Der findes ingen universel billedanalyse - til gengæld er der flere forskellige, der kan anvendes i forhold til, om det drejer sig om maleri, skulptur eller videoværker.

Der bliver taget udgangspunkt i værker fra nyere tids kunst, men der er også åbent for at inddrage relevant kunst efter ønske fra deltagerne.

### Ekskursioner

- Videbæk Kirke
- Arne Haugen Sørensen Museet
- Holstebro Kunstmuseum
- Museet for Religiøs Kunst

### Foredragsholder

- Peter Haarbø, kunstformidler

### Kursusleder

Kristian Tikjøb



24.10 - 30.10.2018  
1 UGE - KR. 4.100,-

28<sup>B</sup>

## I form til livet

- Vandreture 5 - 7 km, vandmotion og spinning

En uges højskoleophold med fokus på krop og sjæl, fællesskab, foredrag og musik - med vandreture i vidunderlige Vestjylland, vandmotion og spinning.

Et højskoleophold for dig, som ønsker at være fysisk aktiv - og derigennem få det bedre fysisk og psykisk.

Vi går, uanset vejr og vind - så husk vandre-støvler samt praktisk tøj til årstiden.

Medbring også badetøj og idrætstøj.

### Ekskursioner

- Vesterhavet
- Limfjorden
- Klosterheden Plantage

### Foredragsholdere

- Margrethe Neergaard
- Anne Nørgaard
- Susanne Findsen, fysisk træner

### Kursusledere

Julietta P. Jensen & Susanne Findsen



24.10 - 30.10.2018  
1 UGE - KR. 4.100,-

28<sup>C</sup>

## Mental sundhed gennem hele livet

- En sag, der kræver omtanke

Med teorier om systemisk relations psykologi, på den ene side og jeres livsklogskab på den anden, vil vi i fællesskab bruge dette forløb til at blive klogere på os selv og de historier, der har gjort os til dem, vi er.

En lang række "personlige" livstemaer er faktisk fælles for os alle og hører til bestemte faser i livet. Vi bliver klogere på os selv ved at fortælle om egne - og ved at lytte til andres historier - så lad os snakke om det!

Forløbet her vil være en vekselvirkning mellem oplæg om teori og praksis, fælles refleksioner og erfaringsopsamling, fra Kierkegaard, Gergen og Brinkman til deltagerne egne historier.

Mental sundhed kræver samklang mellem tanker, følelser og krop - hvornår og hvordan oplever vi det?

### Ekskursion

- Stubbergård Sø

### Kursusledere

Gitte Bitsch & Maria Kangas Christensen



31.10 - 13.11.2018  
2 UGER - KR. 5.300,-

29

## “Blomsterne sukke, det sner”

- 2 ugers højskole med valgfag, foredrag og ekskursioner

På kurset har du muligheden for at vælge 2 af de nævnte valgfag. Du vælger 1 fra hver af de to grupper, som du så følger i et forløb over 12 timer hver.

Derudover er der fælles foredrag, ekskursioner og aftenarrangementer.

### Valgfag 1

LR: Litteratur - Mesterværker og udødelige historier

KT: Kunsthistorie - Læs billeder & billedanalyse

SS: Musik - Find din stemme og brug den

### Valgfag 2

JJ: Natur - Vandreture ved hav og fjord, 4-6 km over stok og sten

OD: Historie - Den Kolde Krig

HM: Kreativt Værksted - Akryl

### Temadag - “På den yderste tange - mellem æ haw og æ fywer”.

Foredrag med udgangspunkt i livet på Harboøre Tange og Thyborøn med efterfølgende ekskursion.

### Ekskursion

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset
- Vesterhavet
- Strandingsmuseet i Thorsminde
- Vedersø Præstegaard

### Arrangement

- “Kærlighed og konsekvenser i krigens kølvand”  
- fortællinger fra Krigsbørnskaravanen

### Kursusleder

Maria Kangas Christensen

BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG  
KAN LÆSES PÅ SIDE 43-51

31.10 - 06.11.2018  
1 UGE - KR. 4.100,-

29 A

## Erindringsværksted v/Lotte Printz

- Din, min og vores historie

Kurset sætter fokus på, hvordan du kan formidle dit liv videre til eftertiden og, hvordan du blandt andet kan bruge vores fælles historie og omgivelser som afsæt eller ramme.

Hvordan var det at gå i skole, da du var barn?

Hvad spiste I derhjemme?

Hvad lavede du i din fritid?

Hvad følte du, da du stod foran alteret - eller da Præsident Kennedy blev skudt?

Hvorfor formede dit liv sig, som det gjorde?

DIT liv har en historie - med dit unikke fingeraftryk på - og det vil være en uvurderlig gave til kommende generationer, når du selv fortæller historien (på skrift eller i tale).

Vi forventer ikke, at du går fra højskolen med en samling færdigfortalte erindringer. Men du skulle gerne få begyndt processen og få lysten, skubbet, inspirationen og nogle redskaber til at arbejde videre med den.

### Ekskursion

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset

### Kursusledere

Lotte Printz & Maria Kangas Christensen



14.11 - 20.11.2018  
1 UGE - KR. 4.100,-

30<sup>A</sup>

## Efterårslitteratur

- Klassikertid

Velkommen til en højskoleuge i godt selskab med nogle af de store klassiske fortællinger.

Vi vil sammen læse uddrag og diskutere det særlige stof en klassiker er gjort af. Vi vil dvæle særligt ved "Den Store Gatsby"- det litterære værk, der over tid er blevet filmatiseret hele to gange. Samtidig vil vi kippe med flaget for Tove Ditlevsen, der har været, om ikke klassiker, så en særlig forfatter på den danske litteraturscene - både dengang og nu.

Hemingway og Stygge Krumpen - jo, jo! De er skam klassikere hver for sig.

Kurset byder også på foredrag samt litteratursalon, hvor du som højskolekursist opfordres til at medbring din yndlingsklassiker - den bog, du gang på gang vender tilbage til - dén vender vi i fællesskab.

### Ekskursion

- Lemvig og Museet for Religiøs Kunst

### Arrangementer

- Koncert med Birgit Lyngholm
- Korkoncert ved SeniorHøjskolens kor-kursister

### Kursusleder

Lise Rokkjær



14.11 - 20.11.2018  
1 UGE - KR. 4.100,-

30<sup>B</sup>

## Efterårskorstævne

- Med Ole Jørgensen & Martin Ravn

### Syng syng syng og vær glad...

Har du lyst til at synge...

Har du lyst til at være en del af et energisk, sprudlende fællesskab?

Et anderledes fællesskab, hvor der er plads til alle?

Har du lyst til at få inspiration og energi ned i rygsækken?

Så er efterårskorstævnet lige noget for dig!

Tag en håndfuld dansk sang, et drys musical, en skefuld evergreens, et drys kanon og et stænk af gospel. Det hele pyntes med godt humør og masser af smil og serveres sidst på kurset i en livsbekræftende koncert.

Vi vil arbejde intenst med klang, energi i sangen, tolkning og det at nå "ud over scenekanten."

Vi vil også arbejde lidt med sangteknik - efter behov og ønsker... Der er ingen musikalske krav for at deltage - nodekendskab er intet krav - blot et kreativt, åbent sind til at fordybe sig i disse energiske sange.

Alle kan deltage - både den erfarne korsanger og dig, som aldrig har sunget i kor før, men altid har haft lyst!

Det er lysten, der skal drive "kor" værket og lysten til et fantastisk fællesskab, som kun musik kan give.

### Ekskursion

- Klosterheden Plantage

### Arrangement

- Koncert med Birgit Lyngholm

### Kursusledere

Ole Jørgensen & Martin Ravn



21.11 - 04.12.2018  
2 UGER - KR. 5.300,-

31

## ”Når øde mark står hvid”

- 2 ugers højskole med valgfag, foredrag og ekskursioner

På kurset har du muligheden for at vælge 2 af de nævnte valgfag. Du vælger 1 fra hver af de to grupper, som du så følger i et forløb over 12 timer hver.

Derudover er der fælles foredrag, ekskursioner og aftenarrangementer.

### Valgfag 1

- LR: Litteratur - Mesterværker og udødelige historier
- AG: Historie - Danmarks historie 1926 til i dag
- MR: Musik - Fra Blues til Rock. Nedslag i den rytmiske musiks historie
- KT: Kreativt værksted - Akvarel, få kulør på tilværelsen

### Valgfag 2

- JJ: Natur - Vandreture ved hav og fjord, 4-6 km over stok og sten
- KT: Historie - Åndens huse - Kirkens kunst og arkitektur
- OJ: Musik - Ind i musikken - klassisk musik
- BK: Kreativt værksted - Enkelt broderi og strikning

### Temadag - ”På den yderste tange - mellem æ haw og æ fywer”.

Foredrag med udgangspunkt i livet på Harboøre Tange og Thyborøn med efterfølgende ekskursion.

### Ekskursioner

- Struer - Struer Museum, Struer Jernbanemuseum, B&O Museet og Lyduniverset
- Skive Museum og Skive-egnen

### Arrangement

- Koncert med Gospel D’Light

### Kursusleder

Maria Kangas Christensen

**BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG  
KAN LÆSES PÅ SIDE 43-51**

21.12 - 03.01.2019  
2 UGER - KR. 8.400,-

32

## “Da høre vi julesang på ny”

- 2 ugers højskole henover jul og nytår

Julen er for rigtig mange mennesker en tid med plads til både fællesskab og fordybelse. En tid til hygge, sang og den gode mad. Men også til ro og eftertanke.

Nytåret er tiden, hvor vi både glæder os til det, der kommer. Men også gør det med afsæt i tanker om det, der er gået.

Derfor er julen og nytåret også en god tid at tilbringe på højskole.

I mere end 15 år har vi på SeniorHøjskolen inviteret til jule- og nytårskursus. Netop fordi tiden rummer muligheden for alt det, som højskolen står for.

Vi sætter pris på alle de traditioner, der omkranser tiden. Der bliver tid til julegudstjeneste, julemiddag og julesang, Dronningens nytårstale, fyrværkeri mm.

Men vi vil også lave god højskole med inspiration gennem foredrag, samtaler, musik, kunst, litteratur, historie og fortællinger. Og selvfølgelig gennem ekskursioner ud i den smukke - og barske - vestjyske natur.



21.12 - 27.12.2018  
1 UGE - KR. 6.400,-

32<sup>A</sup>

## Jul på SeniorHøjskolen

- 1 uges højskole

Se kursus 32

28.12 - 03.01.2019  
1 UGE - KR. 6.400,-

32<sup>B</sup>

## Nytår på SeniorHøjskolen

- 1 uges højskole

Se kursus 32



# OPLIVELSE & OPLYSNING







## SKOLENS PERSONALE

### ***Fra venstre:***

Sisse Skovbakke, højskolelærer  
Finn Jensen, pedel  
Karina Hjorth, køkkenassistent  
Karina Jørgensen, bogholder  
Michelle Kragelund, kontorassistent  
Martin Ravn, højskolelærer  
Lise Rokkjær, højskolelærer  
Bibi Poulsen, køkkenassistent  
Pia Hoelgaard, oldfrue  
Maria Kangas Christensen, forstander  
Karina Kjelsø, køkkenassistent  
Asger Gyldenkærne, højskolelærer  
Lotte Halgaard Wille, kok  
Hanne Eriksen, køkkenassistent  
Susse Chapman, sekretær  
Poul Bak, pedelmedhjælper  
Kristian Tikjøb, højskolelærer  
Mai Bohnsen, køkkenleder

### ***Derudover:***

Julietta P. Jensen, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer



## SKOLENS FORSTANDER & FASTE LÆRERE

### FASTE LÆRERE

MK: Maria Kangas Christensen  
AG: Asger Gyldenkærne  
JJ: Julietta P. Jensen  
KT: Kristian Tikjøb  
LR: Lise Rokkjær  
MR: Martin Ravn  
OJ: Ole Jørgensen  
SS: Sisse Skovbakke

### GÆSTELÆRERE

BK: Bodil Keldorff  
OD: Ole Due  
MG: Marianne Gyldenkærne  
GB: Gitte Bitsch  
CL: Clara Lundby  
JR: Johanne Randen  
HM: Hans Morten Kristensen  
KS: Knud Sørensen



500 G DYREKØD I TERN  
4 FED HVIDLØG  
2 SPSK. SMØR  
3 SPSK. HVEDEMEL  
1/2 FLASKE RØDVIN  
300 G SVAMPE, EKS. PORTOBELLO,  
MARKCHAMPIGNON, KANTARELLER  
ELLER ØSTERSHATTE  
50 G SMØR  
2 1/2 DL FLØDE  
50 G TØRREDE TRANEBÆR

# OPSKRIFT

vildtgryde med svampe og tranebær  
4 personer

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Varm smørret op i en stor stegegryde, svits kødet heri sammen med finthakket hvidløg. Krydr med salt og peber og drys med mel. Hæld rødvinen over, kom låg på og lad det småsimre i en times tid eller til kødet er mørt.

Rengør svampene og skær dem ud i mundrette stykker. Svits dem godt i smør på en pande. Sæt dem til side.

Når kødet er mørt, tilsættes fløde, de brunede svampe og tranebær.

Lad det simre 10 min - smag det til med salt og peber.

Server gryden til kartoffelmos - gerne med krydderurter og en grøn salat.

# ASGER GYLDENKÆRNE - AG

## Grundtvig - i fortid og nutid

### Kursus 13

Få har, som Grundtvig, kunnet skille vandene i for og imod - og få har, som ham, præget det danske samfund - kirkeligt, kulturelt og politisk.

Hvem var Grundtvig? Hvad ville han med det danske folk, og lever han stadig? Er der stadig, i vores samfund, tid og plads til Grundtvigs frihedsbegreber?

Gennem foredrag og samtale vil vi kigge på forskellige sider af det grundtvigske. Vi vil beskæftige os med personen Grundtvig, hans skole og kirketanker - og endelig også se på Grundtvig som politiker og slutte med spørgsmålet, om han stadig er aktuel.

I valgfaget indgår en ekskursion, hvor vi besøger en valgmenighed og friskole og naturligvis drikker kaffe i det lokale forsamlingshus.

*Ekstraudgifter på dette valgfag til buskørsel kr. 100,-*

## Danmarks historie 1926 til i dag

### Kursus 31

1929 brød aktiemarkedet sammen på Børsen i New York. Det startede et lavineskred, der medførte krise i hele verden, rystede de ikke for stabile demokratier og åbnede døren for nazismen i Tyskland. Også Danmark mærkede konsekvenserne. Dette og meget andet skal vi gennemgå i foredrag og samtale, hvor vi følger de store linjer i Danmarkshistorien op til vor tid.

*Ekstraudgifter på dette valgfag til buskørsel kr. 150,-*

## 1. verdenskrig

### Kursus 2 - 27

1. Verdenskrig vendte op og ned på den verden, man kendte. Store riger blev opløst, revolutioner brød ud og krigen endte med et nyt Europakort, der adskilte sig markant fra det, man kendte. Og så er der historikere, der mener, at 2. Verdenskrig blot var en forlængelse af den første med en pause på 20 år. Har de ret?

Vi vil følge optakten til krigen, dens gang, den russiske revolution og dens betydning samt Danmark under krigen. Puslingelandet, der hyggede sig ro, mens verden brændte om dets vugge. Endelig kigger vi på det nye Europa og kigger på, hvorfor det ikke blev krigen, der skulle gøre ende på krige.

*Kurset indeholder en ekskursion til Sea War Museet i Thyborøn. Pris kr. 50,-*

## Kulturekspeditioner i Nordvestjylland

### Kursus 9 - 24

Rundt om i hele Danmark finder vi historiens spor - men få steder så markante som her i Vestjylland. Her er fuldt af spor og minder, som vi vil opsoge:

Kirke og tro - med en markant deling i den grundtvigske og den missionske retning, eksemplificeret i Bøvlingbjerg og Harboøre.

1. Verdenskrig - hvor vi vil fordybe os i Danmarks rolle og dets muligheder med besøg i det nye Sea War museum, med dets store samling fra Jyllandsslaget. Det største søslag under 1. Verdenskrig.

Og endelig sporene efter 2. Verdenskrig med besøg i Hanstholm, hvor Europas største bunkersanlæg findes. Samtidig vil vi komme ind på flygtningestrømmen i slutning af verdenskrigen og deres skæbner.

*Ekskursioner kr. 150,-*



## JULIETTA P. JENSEN - JJ

### Vandreture ved hav og fjord, 4-6 km over stok og sten

#### Kursus 2 - 4 - 29 - 31

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke årstidens vind og vejr i vidunderlige Vestjylland. 5 raske ture ved hav og fjord, åbne vidder, bakker, bølger og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sjæl. Turene krydres med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna. Medbring godt udetøj og sko - vi går uanset vind og vejr!

*4 Busture ud til vandreturenes startsted medfører en ekstraudgift på i alt kr. 250,-*

### Natursafari - med naturvejlederen på forårstur

#### Kursus 9

Tag med ud og fang foråret på dejlige ekskursioner i vidunderlige Vestjylland, med fortællinger om årstidens små og store mirakler - fra det mindste kryb og kravl og det rene pip - til kronhjortens kastestænger, ulvehyl, bævere og gæs i tusindvis. Medbring godt udetøj og sko - vi tager afsted uanset vind og vejr!

*Valgfaget byder på 3 eftermiddagsekskursioner og 1 heldagstur, og medfører derfor en ekstraudgift på kr. 250,-*

### Natursafari - med naturvejlederen på efterårstur

#### Kursus 27

Vild, vildere Vestjylland - tag med ud på tur i vidunderlige Vestjylland med fortællinger om årstidens små og store mirakler - fra det mindste kryb og kravl, og det rene pip - til kronhjortens brunstbrøl, ulvehyl, bævere og gæs i tusindvis. Medbring godt udetøj og sko - vi tager afsted uanset vind og vejr!

*Valgfaget byder på 3 eftermiddagsekskursioner og 1 heldagstur, og medfører derfor en ekstraudgift på kr. 250,-*

### Forårsvandring ved hav og fjord, 4-6 km over stok og sten

#### Kursus 13

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke årstidens vind og vejr i vidunderlige Vestjylland. 5 raske ture ved hav og fjord, åbne vidder, bakker, bølger og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sjæl. Turene krydres med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna. Medbring godt udetøj og sko - vi går uanset vind og vejr!

*4 Busture ud til vandreturenes startsted medfører en ekstraudgift på i alt kr. 250,-*

### Svampejagt, skovkomfurer og sanselige smagsoplevelser

#### Kursus 24

Et svampekursus, hvor du lærer en håndfuld gode og sikre spisesvampe at kende. Vi tager på svampejagt i skoven, indsamler svampe, som vi tilbereder enkelt og lækkert, og sætter smagsløgene i sving. Vi vil også indsamle planter og lave et par kryddersnaps. Vi har alle sanser åbne og griber de naturoplevelser, vi møder på vores vej. Medbring godt udetøj og sko - vi tager afsted uanset vind og vejr!

*Valgfaget byder på 3 busture ud af huset, hvilket medfører en ekstraudgift på kr. 200,-*



# SAMVÆR & SAMSKABELSE

## KRISTIAN TIKJØB - KT

### Læs billeder - Kunsthistorie og billedanalyse

#### Kursus 4 - 22 - 29

I valgfaget arbejder vi med metoder til at analysere den kunst, du kan møde på museer og gallerier. Hvordan læses et realistisk, et abstrakt eller et konceptuelt værk? Vi vil se på kunstværker fra forskellige tider og genrer - og vi tager gerne udgangspunkt i kunst, der optager dig.

Dette valgfag er i samarbejde med gæstelærer Peter Haarby

*Ekskursionsudgift på kr. 250,-*

### Åndens huse - Kirkens kunst og arkitektur

#### Kursus 22 - 31

Bliv klogere på kirkens kunst og arkitektur. Vi skal se på kirker fra den romanske periode til i dag - og dermed se eksempler på næsten tusinde år stilhistorie. Eksempler på spændende kirkekunst vil også præge valgfaget. Alt belyst gennem foredrag og ekskursioner til udvalgte lokale kirker og kirker på Herning egnen.

*Ekskursionsudgifter kr. 250,-*

### Raku - Keramik i røg og damp

#### Kursus 9 - 27

Raku er en mageløs, keramisk proces, der oftest ender med meget smukke resultater. Først former du dine emner i ler. Det kan være skåle, fåde, vaser, krukke, relief og skulpturer. Så følger tørring, forglødning og arbejde med glasur. Herefter er det ren magi! Udendørs forglødes dine emner på ny, og siden reduceres de under savsmuld. Det giver ild og røg men kort tid efter, kan du fiske dit emne ud af bålet og nyde dets overraskende skønhed. Et valgfag for såvel øvede som uøvede.

Dette valgfag gennemføres i samarbejde med gæstelærer Hanne Eriksen

*Der må påregnes kr. 300,- i udgift til materialeforbrug*

### Akvarel - Få kulør på tilværelsen

#### Kursus 31

Vi vil arbejde med hurtige skitser men også med gennemarbejdede billeder. Du kommer til at male landskab, opstilling, portræt og ganske frit. Et valgfag for såvel øvede som uøvede.

*Der må påregnes kr. 100,- i udgifter til materialeforbrug*



## LISE ROKKJÆR - LR

### Den litterære scene anno 2018

#### Kursus 2 - 4

Vi læser uddrag af den helt nye litteratur og diskuterer litteraturens relation til virkelighed og samfund. Vi vil undersøge skønlitterære bestsellere, men også kaste blikket på den klassiske litteratur, der stadig kan ægge og vække nye læsere. Valgholdet fungerer som studiekreds, hvor der læses, diskuteres og formes indlæg som del af det fælles højskolesamvær.

*Der indgår en heldagsekskursion i valgfaget, derfor er der en ekstraudgift på kr. 100,-*

### Det litterære landskab - særlige steder, særlige stemmer

#### Kursus 9 - 27

Litteratur og steder, fortællinger og landskaber hænger sammen i egnen omkring Limfjorden. Livet leves i landskaber, der knyttes erfaringer til steder, og litteraturen lever af erfaringerne. Valgfaget byder på ekskursioner, hvor vi besøger steder, der har dannet grobund og fundament for digtere og forfatterskaber. Vi skal også møde stedernes fortælling gennem foredrag og levende billeder.

*Valgfaget byder på 3 eftermiddagsekskursioner og 1 heldagstur, derfor er der en ekstraudgift på kr. 250,-*

### Jernhesten - kulturlandskab og fortællinger på cykel

#### Kursus 13 - 22

Den nære geografi omkring højskolen byder på forunderlige landskaber. Vi cykler korte ture i en smuk, varieret og afvekslende natur. Landskaberne rummer mange fortællinger om både de istider, der skabte landskaberne, om os, der bor der nu, og om vore forfædres livsbetingelser. Med tramp i pedalerne, kaffe på termokanden og vidt udsyn bliver vi klogere på, hvor digteren Thøger Larsen hentede sin inspiration og egnens malere fandt malerkasserne frem.

*Ønsker du at deltage på dette valgfag, anbefaler vi, at du medbringer egen cykel og cykelhjelm.*

### Mesterværker og udødelige historier

#### Kursus 29 - 31

Mens de fleste bøger går i glemmebogen, viser andre sig særligt holdbare og slidstærke. Store værker, der overlever tiden fra generation til generation - fordi de er i en klasse for sig. I fællesskab vender vi forskellige værker og bliver sammen klogere på, hvad det er, der gør dem så gode.

Vi kigger ind i: Thomas Mann "Døden i Venedig", F. Scott Fitzgerald "Den store Gatsby", Ernest Hemingway "Solen går sin gang". Vi læser korte uddrag, diskuterer værkernes tid og temaer og krydrer det hele med filmklip.



## MARTIN RAVN - MR

### Let løb gennem musikhistorien

#### Kursus 2 - 9

Musik har altid været der og præget det daglige liv, det fromme liv og været et statussymbol for konger og fyrster. Vi slår ned forskellige steder og i forskellige perioder for at skaffe os et overblik - og vi vil hele tiden lave paralleller til, hvad der sker i Danmark. Der vil også blive tid til at snakke om værkerne, deres komponister og tilblivelseshistorie. Vi må haste gennem barokken, klassikken for at nå romantikken frem til musikscenen i dag. Så det bliver til let løb mellem Bach, Mozart, Beethoven, Tjajkovskij og vore egne: Weyse, Gade, Carl Nielsen og Rued Langgaard. Og hvis ikke tempoet sætter pulsen op, så vil vi sikkert få åndenød af al den skønne musik, vi skal lytte til, synge og tale om!

### Fra Blues til rock - nedslag i den rytmiske musiks historie

#### Kursus 27 - 31

Nedslag i den rytmiske musiks historie. Vi prøver at følge tendenser og udvikling af musikken, hvis egentlige rødder stammer fra Afrika, og op til den vidt forgrenede rytmiske musik i dag. Gennem musikseksempler, gamle filmklip og fællessang sporer vi os ind på sammenhænge og på den skønne musik!

### Kulturekspeditioner i Nordvestjylland

#### Kursus 13

Nordvestjylland byder på storslået natur - og kultur. Vi vil gennem foredrag og ekspeditioner søge af få et klarere billede af vort område, hvordan naturen har formet menneskene, og få et indtryk af de mennesker, der har beskrevet deres hjemegn gennem poesi og sange.

Vi vil besøge Limfjordsøen Venø, lydens by Struer, havnebyen Thorsminde og endelig Klosterheden Plantage.

*Ekskursionsudgifter kr. 200,-*

## OLE JØRGENSEN - OJ

### Ind i musikken - klassisk musik

#### Kursus 22 - 31

Musikkens verden er forunderlig, vidunderlig og udtømmelig.....

Vi vil lytte til klassisk musik - og se lidt på historien bag.

Vi vil se lidt på opbygningen af værker - prøve at læse et partitur og se på de redskaber, musikeren bruger og arbejder med.

Vi skal opleve, nyde, "smage" og forhåbentlig blive lidt klogere - men også bare lære at modtage uden at analysere eller gennemgå.

Forsøge at finde vores egen oplevelse og historie i musikken.

Måske byder faget også på en "live koncert" - man ved jo aldrig.

Dette er for dig der kan lide klassisk musik - men også for dig, der gerne vil prøve at udforske genren.

### Syng, syng, syng - guddommelige toner og sange med ture ud i det blå

#### Kursus 2 - 4 - 13 - 24

Vi skal selvfølgelig synge en masse - nye sange, gamle sange, revy, viser, danske sange og hvad vi nu finder på.

Det krydrer vi med gode historier, lytter og møder forskellige kunstnere, unge mennesker, der arbejder med sang - lytter til kor m.m.

Vi vil tale om, hvad sangen gør ved os - og se på de muligheder sangen giver som et redskab i forbindelse med velvære, behandlingsform, terapi osv.

Samtidige går vi efter din oplevelse med sangen - din historie.

*Ekskursionsudgifter kr. 100,-*



## SISSE SKOVBAKKE - SS

### Skriv i dit liv

#### Kursus 9 - 13 - 24

Skriveværksted med livsfortællinger, refleksioner, minder, "Det glemte Brev", inspiration, kreativ udforskning og udvikling af skriftsproget. Valgfaget krydres med islæt af udgivne erindringsglimt af mere eller mindre kendte skribenter.

Besøg af gæstelærer Mads Ellegård Skovbakke med workshoppen "Tegn dit liv - erindringsstriber" om at kondensere og koncentrere sit udtryk.

### Find din stemme og brug den

#### Kursus 22 - 29

Stemme-fag om en støttende og kreativ tilgang til sang og tale, så vi ikke bliver "uhørlige", når stemmen får rynker. Vi arbejder med åndedræt og stemme som indgang til personlig gennemslagskraft.

Besøg af proceskonsulent og stemmecoach Malene Bichel med workshop om "Stemmen som værktøj til velvære".



## BODIL KELDORFF - BK

### Kernelæder

#### Kursus 2

I boligmontager ser vi for tiden, hvordan naturmaterialer har stor plads i boligen, f. eks skind, pels, træ og læder. Her vil vi arbejde i kernelæder i naturfarve, og vi vil også prøve at indfarve læderet med narvsværte. Vi laver ikke kun boligting som æsker og krukker, men også brugsting som bæltter, punge, etuier og små tasker.

*En mindre udgift til materialer må påregnes.*

### Hæklerier og små vævninger

#### Kursus 13

Hækling er blevet meget populært igen. Det gælder både det klassiske med "oldemor-firkanter" og moderne små figurer, punge, halstørklæder og hatte. På større arbejder, som f. eks. puder med teknikken "tunesisk hækling", får det et meget fint udtryk.

Enkel vævning på rammer kan blive til små, sjove ophæng, da det her er muligt at bruge andet end garn: f. eks. papir, billeder, stof og grene, hvilket er en moderne måde at lave ophæng på

*Der må påregnes en mindre udgift til materialeforbrug.*

### Sy småt, men godt

#### Kursus 24

Med en stor portion stofrester vil vi udføre mindre, men færdige arbejder, såsom poser, punge, puder og tasker. Sammensætning af farver og mønstre kan give nye og spændende udtryk - og med symaskinen vil disse blive til færdige arbejder til gaver eller egen glæde.

*Der må påregnes en mindre udgift til materialeforbrug.*

### Enkelt broderi og strikning

#### Kursus 31

Det er ikke vores bedstemøders store broderier, vi skal lave, men derimod en moderne måde at udnytte mindre broderier på færdige ting til udsmykning eller til små billeder.

Strikning, som teknik, vil altid være der, men lige nu er det meget populært. Det vil være muligt at prøve f. eks. teknikker i både tykke og tynde garner og evt. brodere på strikarbejder.

*Der må påregnes en mindre udgift til materialeforbrug.*



## OLE DUE - OD

### Den kolde krig

#### Kursus 24 - 29

Valgfaget "Den kolde Krig" vil blive opdelt i delemner, der indeholder følgende overskrifter:

- Fra jerntæppetale 1946 til Sovjetunionens opløsning 1991
- Atomtruslen og frygten for ragnarok
- Truslen mod Danmark. Var Danmark forberedt på en evt. atomkrig?
- Begivenheder, som bragte verden tæt på afgrunden:
  - Cubakrisen i okt. 1962
  - Efteråret 1983
- Berlin som frontlinje under Den kolde Krig:
  - Blokaden af Berling og luftbroen 1948-49
  - Berlins deling 1961-1989
  - Tiden op til murens fald i november 1989
  - Livet i DDR under overvågning af STASI

### 1. Verdenskrig og Sønderjylland

#### Kursus 4 - 9

For at få den fulde forståelse af Sønderjyllands omtumlede historie, tages der udgangspunkt i den tiltagende spænding mellem dansk og tysk i tiden op til Den 1. Slesvigske Krig 1848-50.

Også Danmarks skæbneår 1864, samt, de 56 år under tysk styre, vil blive grundigt behandlet.

Da Ole Due er født sønderjyde, vil der blive rig lejlighed til at høre om forskellige familiemedlemmers skæbne under Den store Krig 1914-18.

Den 1. Verdenskrig og Genforeningen vil i øvrigt indtage en stor del af den tid, der er afsat til kurset, idet det er en periode, som i høj grad har præget Sønderjylland og sønderjyderne gennem årene.



## CLARA LUNDBY - CL

### Glasformning

#### Kursus 4 - 22

Valgfaget henvender sig både til øvede og uøvede. Her bliver fantasien sat i gang.

Vi arbejder med glasset, når det er koldt - og det brændes efterfølgende i en keramikovn. Vi starter ud med at lave fine ting lavet af skår fra vinflasker, og så bevæger vi os over til at bruge både vinduesglas og Bullseye-glas.

Der kan laves smykker, lysstager, ophæng eller små skåle. Her vil vi få skarpe, kantede glasskår til at blive smukke og afrundede.

*Der vil blive afregnet pr. kg:*

*Vinduesglas kr. 150,- pr. kg. og Bullseye-glas kr. 250,- pr. kg.*

## GITTE BITSCH - GB

### Mental sundhed gennem hele livet - en sag der kræver omtanke!

#### Kursus 4

Med teorier om systemisk relations-psykologi, på den ene side og jeres livsklogskab på den anden, vil vi i fællesskab bruge dette forløb til at blive klogere på os selv og de historier, der har gjort os til dem, vi er.

En lang række "personlige" livstemaer, er faktisk fælles for os alle og hører til bestemte faser i livet. Vi bliver klogere på os selv ved at fortælle om egne historier - og ved at lytte til andres - så lad os snakke om det!

Forløbet her vil være en vekselvirkning mellem oplæg om teori og praksis, fælles refleksioner og erfaringsopsamling, fra Kierkegaard, Gergen og Brinkman til deltagerne egne historier.

Mental sundhed kræver samklang mellem tanker, følelser og krop - hvornår og hvordan oplever vi det?

*Ekskursionsudgift kr. 50,-*

### Trivsel i den 3. alder - for dig, der ikke vil nøjes med at håbe!

#### Kursus 27

Er du optaget af trivsel i den 3. alder, og har du lyst og mod til at sætte dig selv i spil og dykke ned i et holistiske sundheds- psykologisk bud på trivsel?

Med oplæg og teorier på den ene side - og øvelser, der kan booste din energi i dagligdagen, på den anden - vil vi bruge dette kursus til at blive klogere på trivsel og velvære, på balance og gode rytmer.

Hvordan fastholder jeg en positiv udvikling frem mod den bedste udgave af mig selv?

- Skal jeg dyrke hård motion eller er det meditation, der er svaret?
- Skal jeg læse tykke bøger for at holde mig åndsfrisk, eller er det bedre at løse svære matematikopgaver?
- Skal jeg bearbejde de sorger og temaer, jeg tumler med, eller er det for sent... eller bliver jeg for sårbar af at rippe op?
- Skal jeg dyrke yoga eller holde mig til senior-svømning?

Forløbet vil være en vekselvirkning mellem oplæg, blid motion og bevægelse, fælles refleksioner og erfaringsopsamling.

*Ekskursionsudgift kr. 50,-*

## KNUD SØRENSEN - KS

### Vandreture i Bakkers og Bølgers land, 4-6 km

#### Kursus 9 - 22 - 24

En, ikke uvæsentlig, del af Danmarks kyst smyger sig langs Limfjordens krumninger og Vesterhavets dramatiske lerskrænter ved Bovbjerg og viser sig gang på gang i et smukt samspil mellem morænelandskabet, fjorden og havet - og i dette landskab skal vi ud at vandre.

*Busture ud til vandreturenes startsted medfører en ekstraudgift på kr. 300,-*

## HANS MORTEN - HM

### Akryl

#### Kursus 2 - 24 - 29

Akryl-farver er kraftige farver med mange muligheder. På kurset afprøver vi nogle af dem.

Vi ser på de grundlæggende ting ved billedopbygning: komposition, rytme, farver mm. Og ud fra det gennemarbejder vi fore malerier. Tag gerne billeder med fra fotoalbummet, der kan inspirere dig - f.eks fra en rejse, du har været på.

*En mindre udgift til materialer må påregnes*

## JOHANNE RANDEN - JR

### Akryl, akvarel & farvekridt

#### Kursus 4 - 13- 27

Vi vil fordybe os i emnet "mennesket og naturen". Vi vil se, om vi kan møde både vildskab og farlighed, dæmoni og idyl.

Naturen opfattes forskellig fra periode til periode - og fra kultur til kultur. Vi mennesker ser os ofte som stående uden for naturens verden - men er der virkelig så stor en opdeling mellem mennesket og naturen?

Naturen kan leve uden os - men kan vi leve uden naturen? Vi kan påvirke naturen og få en følelse af, at det gør os i stand til at kontrollere den. Men gør vi det? Har mennesket stadig drømmen om natur i sig?

Vi vil arbejde med fortrinsvis akrylmaleri men også udforske andre muligheder og materialer.

*En mindre udgift til materialer må påregnes.*



## MARIANNE GYLDENKÆRNE - MG

### Store tanker om hverdagslivet

#### Kursus 2 - 27

Vi mennesker har brug for tænkepauser i en effektiv verden, hvor vi hele tiden bliver målt på vore præstationer. Hverdagstemaer som kærlighed og tilgivelse, skyld og skam, sorg og angst, livsmod og tro belyses med inddragelse af litteratur og kunst, kristendom og filosofi. Filosof og teolog Søren Kierkegaard, den jødiske filosof Hannah Arendt og den islandske forfatter Jón Kalman Stefánson vil blive inddraget til inspiration.

*Ekskursionsudgift kr. 50,-*

### Liv og skæbner i nyere nordisk litteratur

#### Kursus 22

Med udgangspunkt i en række nyere bøger af nordiske forfattere og en enkelt af ældre dato sættes der fokus på menneskeliv og skæbne under den nordiske himmel.

Vi begynder i det velkendte danske med Ida Jessens seneste bog "En ny tid" (2016) og drager til Norge og forfatteren Roy Jacobsen og "De usynlige" (2014). Derfra går turen til Island til en billedrig og poetisk roman "Himmerige og Helvede" (2010) af Jón Kalmar Stefánsson, som er en af Islands største nulevende forfattere. Han spiller på alle livets strenge i sit smukke sprog og poetiske skildringer af livet, døden og kærligheden.

Frå Island går turen til Færøerne og et spring tilbage i tiden til Jøren-Frantz Jacobsens bog "Barbara" (1939). Vi ser Niels Malmroses film "Barbara".

Turen rundt i det nyere nordiske slutter i Sverige med klassikeren "Ulveskindet" (2000-2004), der genfortælles i sin helhed om jordemoderen Hillevi og de kvinder, der fulgte i hendes spor - en fortælling over næsten 100 år og den udvikling, der skete fra 1900 tallets begyndelse til i dag.

Nordisk litteratur skaber ikke blot en særlig stemning i sprog og naturskildringer, men bruger også naturens stærke kræfter - både det stormfulde og det stille hav - som sindbillede på menneskelivet..

*Ekskursionsudgift kr. 50,-*



# SENIORHØ1SKOLEN

N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22  
7620 Lemvig

T: 9789 1011  
W: [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk)  
E: [kontor@seniorhoejskolen.dk](mailto:kontor@seniorhoejskolen.dk)

**Foto:** Julietta P. Jensen, Kristian Tikjøb, Susse Chapman, Peter Chapman, Lise Rokkjær, Knud Sørensen, Complot m.fl.



# TILMELDING 2018

Send denne blanket eller tilmeld dig direkte på [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk)

JEG VIL GERNE TILMEDES SENIORHØJSKOLENS KURSUS

NR:

JEG ØNSKER ALTERNATIVT KURSUS

NR:

PERSONNUMMER (CPR):

FORNAVN(E):

EFTERNAVN:

GADE/VEJ:

POSTNUMMER:

BY:

TELEFON:

KONTAKTPERSON VED SYGDOM:

KONTAKTPERSONS TELEFONNUMMER:

Af hensyn til kosten, indkvartering og praktisk tilrettelæggelse vil vi gerne vide om du: (sæt kryds)

Er gangbesværet:

JA

NEJ

Er diabetiker:

JA

NEJ

Er vegetar: +fisk + kylling

JA

NEJ

Lider af coliak:

JA

NEJ

Lider af laktoseintolerance:

JA

NEJ

Ønsker enkeltværelse:

JA

NEJ

Ønsker dobbeltværelse sammen med anden kursist:

JA

NEJ

Navn:

Har du været her før?

JA

NEJ

DATO:

UNDERSKRIFT:

JA\*

E-MAIL:

\*Udfyldes, hvis du ønsker at få tilsendt bekræftelse og praktiske oplysninger til din mail!

Frankeres  
som brev

SENIORHØ1SKOLEN  
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22  
7620 Lemvig