

## DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30 Svømmebassinet åbner  
**Kl. 07.45 Morgenmad**  
Kl. 08.45 Morgensamling  
med morgengymnastik  
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  
med kaffe

## MEDVIRKENDE

Anders Bune, forfatter, maler mm  
Julietta P. Jensen, højskolelærer  
Kristian Tikjøb, højskolelærer  
Maria Kangas, højskoleforstander  
Lise Rokkjær, højskolelærer  
Asger Gyldenkerne, højskolelærer  
Sisse Skovbakke, højskolelærer  
og kursusleder

## PRAKTISK INFO

Husk varmt og praktisk tøj og sko til årstidens vejr og vind, da vi skal ud i naturen.

Vi går uanset vejr og vind.

*Ret til ændringer forbeholdes*

## TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11  
Email: [kontor@seniorhoejskolen.dk](mailto:kontor@seniorhoejskolen.dk)  
Web: [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk)

**KURSUSPRIS: 4.250,-**  
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 400,-

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nissum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk)

11. marts 2019

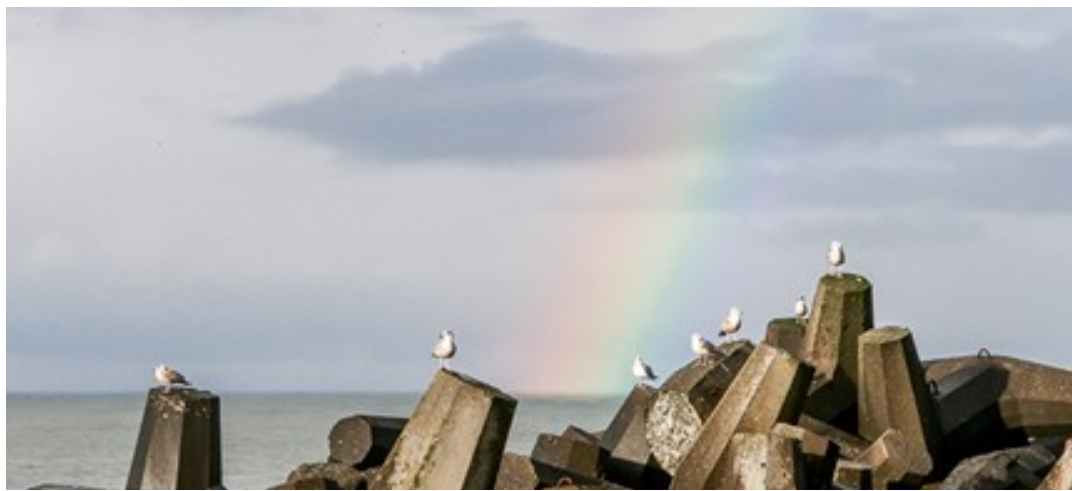
20. MARTS - 26. MARTS 2019

8B



**Livsforandringer**  
- Find vej gennem livets kriser

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M



# Livsforandringer

## - Find vej gennem livets kriser

### Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nisum

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN  
SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 92 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

#### FACILITETERNE

Værelserne har egen indgang og toilet med bad, og alle, der ønsker det, kan få enkeltværelse. Enkeltværelserne ligger parvis med fælles indgang, men med hvert sit værelse og badeværelse. Der er en tillægspris på enkeltværelserne på 400 kr. Derudover har skolen 4 lejligheder i grundplan, hvor det er muligt at bo flere sammen med delt bad/toilet til dobbeltværelsespris.

### Om kurset

Hvad stiller vi op, når livet byder på forandringer, og vi er nødt til mere eller mindre frivilligt at følge med?

Sammen belyser vi de psykologiske temaer, som bevæger os i forandringsfaser også sent i livet, og med udgangspunkt i samtaler om livslinjer og relationer vil underviserne formidle tilgængelig viden indenfor kriseteori og bearbejdning, så det vil blive lettere at finde eller genvinde fodfæstet også i tider med turbulens.

I kurset er der også fokus på Vestkysten med tur til Vesterhavet.

Et kursus med let fysisk aktivitet, indsigt og debat samt natur- og kulturoplevelser, foredrag og fællessang.

#### EKSKURSIONSMÅL

Vesterhavet  
Agger Tange, Vestervig & Heltborg

#### FOREDRAGSHOLDER

Anders Bune, forfatter, maler og initiativtager

#### UNDERVISERE

Gitte Bitsch & Sisse Skovbakke.

**Medvirkende:** Maria Kangas - MK  
Sisse Skovbakke - SS  
Gitte Bitsch - GB

Lise Rokkjær - LR  
Julietta P. Jensen - JJ

Kristian Tikjøb - KT  
Asger Gyldenkærne - AG

## PROGRAM

**8B**

### Onsdag 20. marts

**DAG 1**

- Kl. 13-14 Indkvartering
- Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe
- Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne v/GB
- Kl. 19.30 "På kryds og tværs i højskolesangbogen" v/SS

### Torsdag 21. marts

**DAG 2**

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/MK
- Kl. 14.00 "Livslinier" v/GB
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/JJ

### Fredag 22. marts

**DAG 3**

- Kl. 09.30 "Kriseteori og/ -bearbejdning" v/GB
- Kl. 14.00 "Relationer og livsforandringer" v/SS
- Kl. 19.30 "Papfar & Callesen" - når papir bliver til kunst v/KT

### Lørdag 23. marts

**DAG 4**

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion til Thy** v/AG
  - Agger Tange
  - Vestervig
  - Heltborg
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/AG

### Søndag 24. marts

**DAG 5**

- Kl. 09.30 "Stress og balance i livet" v/GB
- Kl. 14.00 "Fortællinger fra Fjaltring - levede liv" v/Anders Bune
- Kl. 19.30 "Da Jeppe var dreng" v/LR

### Mandag 25. marts

**DAG 6**

- Kl. 09.30 "Vitalitet i fremtiden" v/GB
- Kl. 14.00 "Fremtid og retning" v/SS
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 26. marts

**DAG 7**

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.30 Afgang med bus til Struer Station