



KURSUSKATALOG  
**2024**



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



SeniorHøjskolen startede i 1971, og vi fejrede vores 50-års fødselsdag i 2021. Vi er verdens ældste seniorhøjskole, og ønsker at give lys, luft og fællesskab til vores mange livsglade kursister. Vi tror på, at man kan lære nyt og møde nye mennesker gennem hele livet.

Vi har plads til 90 kursister - og udbyder omkring 80 forskellige kurser i 2024. Vi har egen svømmesal med 29 grader varmt vand og tilbud om vandmotion 2 gange om ugen. Dagen lang er der både kaffe, the og postevand ad libitum.

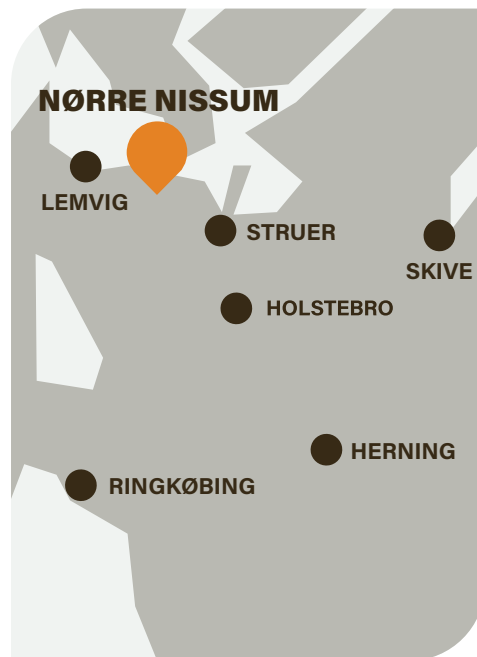
SeniorHøjskolen ligger særdeles naturskønt, og naturen er et besøg værd året rundt.

I 2023 er vi - med støtte fra Nordea-fonden - gået i gang med at etablere en ny forsamlingspark: "Degnemarken" - med æblehave, sansehave, urtehave, vilde blomster, et stort orangeri, bålplads og masser af biodiversitet. I kan også gå en rask travetur på "Hjertestien" eller tage en dyst på petanquebanen i parken.

På alle højskoleophold indgår ekskursioner til blandt andet Vesterhavet og forskellige andre af egnens seværdigheder. Vi bestræber os hele tiden på at finde nye attraktioner, der er et besøg værd.

I de små stuer og i Havestuen kan I om aftenen nyde et glas vin, se dagens nyheder og hygge jer med de andre.

Vi er godt 20 faste medarbejdere og lige så mange gæstelærere, der alle bidrager til at skabe højskole for cirka 2500 kursister om året.



## INDHOLD

Kursuskategorier	4-5
Kursusoversigt og priser	6-7
Kursusbeskrivelser 2024	8-51
Personale	52
Praktisk om SeniorHøjskolen	53
Valgfagsbeskrivelser	54-63
Tilmeldingsblanket	64

*Ret til ændringer forbeholdes.*

# Et godt seniorliv er et grønt seniorliv

Velkommen til farvernes landskab i Vestjylland, hvor der er lys, luft og fællesskab til alle.

På SeniorHøjskolen er vi optaget af at vise det smukke Vestjylland og det vilde Vesterhav til alle vores kursister. Vi bor midt i Bakkers og Bølgers Land, som Thøger Larsen så poetisk skrev i 1912 i digtsamlingen af samme navn. Egnet er kuperet – og gang på gang åbenbarer sig den ene spektakulære udsigt efter den anden i vores fantastiske istidslandskab. Man taber nu og da pusten. Både fordi vi bliver forpustet af en skøn gåtur – men også fordi vi møder en overvældende natur.

Det er sandt, at "Blæsten går frisk over Limfjordens vande". Vi kender alle Erik Bertelsens hyldest fra 1939 af Limfjorden, det friske vejr, det skiftende lys over vandet og landet. Man fornemmer straks den friskhed og energi, som Limfjorden giver enhver, der kommer den nær. Blæsten sætter liv i både mennesker og natur – og landskabet toner os alle.

I 2023 støttede Nordea-fonden os, så vi kunne anlægge en ny park på SeniorHøjskolen. Midt i parken står et stort Orangeri, hvor kursister, byens borgere og Nørre Nissums mange skolebørn og studerende kan mødes. Det tager nogle år, før parken er vokset til med æblegård, sansehøje, højbede og vilde engblomster. Du vil kunne følge parkens udvikling, når du kommer på et kursus.

SeniorHøjskolen ønsker at blive stadig grønnere og mere bæredygtig. Inde i kataloget kan du læse mere om vores bestræbelser, som alle er iværksat ud fra den værdi, at et godt seniorliv er et grønnere seniorliv. Det skal du mærke, når du kommer på SeniorHøjskolen.

Jeg håber, vi ses i 2024 på en stadig mere grøn SeniorHøjskole.

Bedste hilsner



Jesper Vinther  
Højskoleforstander



**GRATIS  
STATIONSBUS PÅ  
ALLE KURSER**

# KURSER

## for enhver smag

Kurserne på SeniorHøjskolen er delt ind i vores 6 hovedtemaer:

Natur & bevægelse, Litteratur & filosofi, Samfund & historie, Sang & musik, Kunst & kultur samt Kunst- & Håndværk.

Med de 6 kategorier er det enkelt at orientere sig i kataloget og blive inspireret. På vores 14-dages kurser går indholdet på tværs af temaerne. Og selvfølgelig indeholder de fleste af vores kurser en god blanding tilsat et ordentligt skud Vestjylland. Fælles for kurserne er, at ingen rejser hjem fra SeniorHøjskolen i Nørre Nissum uden at være fyldt med oplevelser, der emmer af vestjysk natur, kultur og lokalhistorie. På alle kurserne vil I opleve foredrag, fællessang, fordybelse og ekskursioner.



**GRATIS  
STATIONSBUS  
PÅ ALLE KURSER**

14

## 14-DAGES KURSER

med god tid til fordybelse og fællesskab

SeniorHøjskolens 14-dages kurser byder på højskole dage fyldt med alle de kendte højskoleelementer: Morgen- og aftensamlinger, foredrag, fællessang, ekskursioner og lækker mad. På flere af kurserne vælger du mellem en række valgfag, der giver mulighed for fordybelse i et emne eller aktivitet.

Når vi er sammen i 14 dage, er der tid til at dvæle lidt længere ved emnerne, højskolesangbogen og fællesskabet. Mange kursister får nye venner, og bekendtskaberne rækker ofte ud over højskoleopholdet. Man deler mailadresser, man mødes privat - og mange aftaler at tage sammen afsted på endnu et kursus på SeniorHøjskolen.

På 6 af 14-dages kurserne tilbyder vi valgfag indenfor en bred vifte af højskolens fag, emner og aktiviteter. Det kan blandt andet være indenfor historie, samfund, eksistens, naturfag, sang, udeliv, fortælling og kreative fag. Så der er noget for hænder, hoved og hjerte - som kan give dig inspiration og ny energi. Du kommer ikke på SeniorHøjskolen uden, at du er i berøring med Limfjorden, Vesterhavet eller Klosterheden. Vi viser den lokale natur og kultur frem, der rummer fortællinger om nogle af vores allerstørste forfattere og kunstnere. På mange kurser er der også indlagt en koncert eller en foredragsholder udefra.

Læg mærke til de mange TEMADAGE, som er på 14-dages kurserne. På en temadag giver vi os tid til at dykke ned og fordybe os i stoffet. Der kan indgå en ekskursion eller koncert i forbindelse med temaet.

Mange kursister nyder at være på højskolen i hele 14-dage. Det giver en særlig følelse af hjemlighed og hygge. Der er tid til gode samtaler med de andre kursister og personalet - og du lærer flere at kende.

Det er vores ønske, at har du været afsted 14 dage på SeniorHøjskolen, så vender du klogere, gladere og sundere hjem. Og vi tager opvasken.



## NATUR & BEVÆGELSE

Få den vestjyske natur ind under huden på vores naturkurser. Vi tilbyder muligheder for at vandre, cykle, finde svampe, se på fugle, diskutere naturpolitik og opleve det særlige vestjyske istidslandskab.



## KUNST- & HÅNDVÆRK

De kreative værkstedskurser og valgfag favner både keramik, akryl, broderi, naturværksted, pileflet, plantesafari og skriveværksted mm. På alle disse kurser/valgfag vil I blive udfordret i selv at producere værker, håndarbejder og tekster



## SAMFUND & HISTORIE

Gennem ekskursioner, diskussioner og foredrag sætter vi fokus på historie, religion, filosofi og vores samtid – både hjemme og ude i den store verden. Europa står overfor en række valg, demokratiet er under forandring, og samfundet er i det hele taget i bevægelse. Med udsyn og indsigt ser vi både tilbage og fremad i tiden – og vi kommer omkring emner som religionens betydning for mennesker, Vikingetiden, Den Kolde Krig, udkantsproblematikker og iværksætteri især i Vestjylland.



## SANG & MUSIK

Kurserne er fyldt med sang, korsang, sammenspil, bevægelse og musiklytning - og uanset tema, så fokuserer vi på at skabe nogle gode, fælles musikalske oplevelser. Fælles for "Sang & musik" er, at glæden ved musikudøvelse, musikoplevelse og musikforståelse er i centrum. Kurserne spænder vidt - og fokus kan blandt andet være på flerstemmig korsang, stemmebrug, rytme, klang, musikanalyse, musikhistorie, komponister og kunstnere.



## LITTERATUR & FILOSOFI

Litteraturen og filosofien får plads gennem værkanalyse, foredrag, diskussion og ekskursioner. Her kan I bl.a. møde store værker, nye værker og værker, vi sammen analyserer og skiller ad. Vi diskuterer, drager på tur og oplever litteraturen og filosofien sammen på forskellige måder - både nyt og gammelt er med.



## KUNST & KULTUR

Oplev kunst og kultur gennem diskussion, analyse, oplæg og ture. Her finder I både kunst- og kulturhistorie, gennemgang af forskellige stilarter samt fokus på deres indflydelse og påvirkning af deres samtid. Vi drager ud og ser udstillinger, stilarter og arkitektur, samt diskuterer kunsten arkitekturen og kulturens indflydelse på samtid og fremtid.

NR.	KURSUSOVERSIGT 2024 - 1. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
1A	Udeliv i Vinterlandet - skov, fjord og hav, vi går 6-8 km/dag	4.350 kr.	10.01 - 16.01.24	1 uge
1B	5 danse på 5 dage - vi danser for sjov	4.350 kr.	10.01 - 16.01.24	1 uge
2A	Fortæl dit liv - grav, find og gengiv dine erindringer	4.350 kr.	17.01 - 23.01.24	1 uge
2B	Kreativt værksted - akvarel, farvekridt og blyant	4.350 kr.	17.01 - 23.01.24	1 uge
2C	Vild med film - alt det, der fascinerer os ved gode og stærke film	4.350 kr.	17.01 - 23.01.24	1 uge
3	Musikuge for kor og orkester - med Per Odgaard & Erik Sommer	4.750 kr.	24.01 - 30.01.24	1 uge
4A	Rusland alene i verden - fra Perestrojka til Putin	4.700 kr.	31.01 - 06.02.24	1 uge
4B	Vild, vildere med natur - i have, hæk og hegn, 3-5 km/dag	4.700 kr.	31.01 - 06.02.24	1 uge
4C	Den grønne omstilling - og vores fremtid	4.700 kr.	31.01 - 06.02.24	1 uge
5	"Vintergæk er brudt af mulden" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	6.750 kr.	07.02 - 20.02.24	2 uger
6A	Storm over Europa - et kontinent går til valg	4.700 kr.	21.02 - 27.02.24	1 uge
6B	5 religioner på 5 dage - på sporet af verdens største og ældste religioner	4.700 kr.	21.02 - 27.02.24	1 uge
6C	Broderi og design - kreativitet med nål og tråd	4.700 kr.	21.02 - 27.02.24	1 uge
7A	Så syng da, Danmark - højskolesangbogen + moms	4.850 kr.	28.02 - 05.03.24	1 uge
7B	Gad, Gadedrenge og gentlemen - hvad vi kan lære af fortidens gentlemenidealer	4.850 kr.	28.02 - 05.03.24	1 uge
8A	Mageløse Middelalder - nyt lys på den mørke Middelalder	4.850 kr.	06.03 - 12.03.24	1 uge
8B	Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet, vi går 5-7 km/dag	4.850 kr.	06.03 - 12.03.24	1 uge
9A	Vi synger Danmarkshistorien - fra folkeviser til nye højskolesange	4.950 kr.	13.03 - 19.03.24	1 uge
9B	Under halvmånen - arabisk forår og demokratisk efterår	4.950 kr.	13.03 - 19.03.24	1 uge
9C	Mental Sundhed nu - en sag, der kræver omtanke	4.950 kr.	13.03 - 19.03.24	1 uge
10A	Bøf, bæver & bordeaux - 5 dage, 5 naturekspeditioner, 5-7 km/dag	5.050 kr.	20.03 - 26.03.24	1 uge
10B	Forårslitteratur - fra Conan Doyle til Kerstin Ekman	4.950 kr.	20.03 - 26.03.24	1 uge
10C	Vandgymnastik - som en fisk i vandet	5.050 kr.	20.03 - 26.03.24	1 uge
11A	Forårsforkælelser & vestjysk safari - sol, sæl og smagfulde oplevelser	5.150 kr.	03.04 - 09.04.24	1 uge
11B	Smurte stemmelæber og gode ben - fællessang og vandreture, vi går 3-5 km/dag	5.050 kr.	03.04 - 09.04.24	1 uge
12A	Fugletræk og fantastiske fuglelandskaber - i Nord- og Vestjylland	5.250 kr.	10.04 - 16.04.24	1 uge
12B	Danmarkshistorie på vestjysk - Tørvetillere, Brunkulsbisser og studeprangere	5.050 kr.	10.04 - 16.04.24	1 uge
13	"Blæsten går frisk over Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.050 kr.	17.04 - 30.04.24	2 uger
14	Øhop - 3 øer og 1 nationalpark	5.450 kr.	01.05 - 07.05.24	1 uge
15A	Limfjordslandet - ringborge, kalkgruber og vide kyster	5.350 kr.	08.05 - 14.05.24	1 uge
15B	Fem byer på fem dage - konger, kunst & kultur	5.350 kr.	08.05 - 14.05.24	1 uge
16	Øhop - Livø, Fur, Venø og Vestkysten, vi går 3-5 km/dag	5.600 kr.	15.05 - 21.05.24	1 uge
17A	Forsommerfest og folketro - Sagn, trylleviser og kædedans	5.350 kr.	22.05 - 28.05.24	1 uge
17B	Forårsvandringer - over stok og sten, vi går 12-16 km/dag	5.350 kr.	22.05 - 28.05.24	1 uge
18A	Sommerkor - fra Beethoven til Beatles og alt derimellem	5.350 kr.	29.05 - 04.06.24	1 uge
18B	Qi gong, Tai Chi og Pilates - krop, ro og balance	5.500 kr.	29.05 - 04.06.24	1 uge
19A	Gotland på kryds og tværs - lange vandreture 8-14 km/dag. Rejseforberedelse	4.350 kr.	05.06 - 10.06.24	5 dage
19B	Gotland på kryds og tværs - kulturhistoriske traveture 4-5 km/dag. Rejseforberedelse	4.350 kr.	05.06 - 10.06.24	5 dage
REJSE	Gotland på kryds og tværs, lange vandreture og korte traveture	Foreligger 1. okt.	10.06 - 16.06.24	7 dage
19C	Musikken, der formede os - dansk rockmusik fra 50'erne til 80'erne	5.300 kr.	05.06 - 11.06.24	1 uge
20	Sommerhøjskole - nationalpark, kystland og vide kyster	5.450 kr.	12.06 - 18.06.24	1 uge

Der er gratis stationsbus Struer-SeniorHøjskolen tur/retur på alle kurser.

NR.	KURSUSOVERSIGT 2024 - 2. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
21	"Du danske sommer, jeg elsker dig" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.250 kr.	19.06 - 02.07.24	2 uger
21A	Vidunderlige Vestjylland - i H.C. Andersens fodspor	5.350 kr.	19.06 - 25.06.24	1 uge
21B	Big Band - vi spiller og swinger	5.350 kr.	26.06 - 02.07.24	1 uge
22A	Vestkysten & Limfjorden - Vestjylland og Thy	5.550 kr.	03.07 - 09.07.24	1 uge
22B	Sommervandring - over stok og sten, vi går 12-16 km/dag	5.550 kr.	03.07 - 09.07.24	1 uge
23	Øhop - på spring med Peder & Asger	5.650 kr.	10.07 - 16.07.24	1 uge
24	Sommergospel - i Nørre Nissum	5.450 kr.	17.07 - 23.07.24	1 uge
25	Bakkers og Bølgers Land - 14 dages sommerhøjskole med foredrag, fællesskab og ekskursioner	7.550 kr.	24.07 - 06.08.24	2 uger
26A	Sommerfristelser - fra fjord til bord, Fur og Nationalpark Thy	5.550 kr.	07.08 - 13.08.24	1 uge
26B	Cykelture i vidunderlige Vestjylland - el-cykler 30-50 km/dag på landevej og grusveje	5.550 kr.	07.08 - 13.08.24	1 uge
27A	Brumbasser & brumbiner - vi blæser på, hvad andre siger og synger med egne stemmer!!	5.350 kr.	14.08 - 20.08.24	1 uge
27B	Kald det kærlighed - fem fortolkninger af begrebet kærlighed	5.350 kr.	14.08 - 20.08.24	1 uge
28	Sensommer i Vestjylland - Limfjordsland og kultur møde	5.650 kr.	21.08 - 27.08.24	1 uge
29	"Lyset slår blink over Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.050 kr.	28.08 - 10.09.24	2 uger
29A	Vandgymnastik - som en fisk i vandet	5.550 kr.	28.08 - 03.09.24	1 uge
29B	Skriv - forfatterskole på højskolen	5.450 kr.	04.09 - 10.09.24	1 uge
30A	Baltiske Perler - kulturrejse til Vilnius og Riga. Rejseforberedelse	4.350 kr.	11.09 - 17.09.24	1 uge
REJSE	Baltiske Perler - kulturrejse til Vilnius og Riga	14.995 kr.	17.09 - 23.09.24	7 dage
30B	Efterårsvandring - over stok og sten, vi går 12-16 km/dag	5.350 kr.	11.09 - 17.09.24	1 uge
31A	Klostre, borge & Herregårde - Vestjylland i rigdom og magt	5.350 kr.	18.09 - 24.09.24	1 uge
31B	Fugle og Landskab - på opdagelse i det vestjyske fugleparadis	5.350 kr.	18.09 - 24.09.24	1 uge
32A	Så syng da, Danmark - højskolesangbogen + moms	5.250 kr.	25.09 - 01.10.24	1 uge
32B	Verdens vigtigste plan - på sporet af FN's verdensmål	5.250 kr.	25.09 - 01.10.24	1 uge
32C	Erindringsværksted - mit liv, mine erindringer	5.250 kr.	25.09 - 01.10.24	1 uge
33	"Limfjord, jeg elsker dit blå humør" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	6.750 kr.	02.10 - 15.10.24	2 uger
34A	Da Putin og Xi vækkede vesten - global politik i oprørte vande	5.250 kr.	16.10 - 22.10.24	1 uge
34B	Natur og nysgerrig på verden - vind i håret, vraggods og kæmpemøller på kanten, 4-6 km/dag	5.350 kr.	16.10 - 22.10.24	1 uge
35A	Musikfesten - et overflødigehorn af skønne musikalske oplevelser	5.350 kr.	23.10 - 29.10.24	1 uge
35B	Vikingernes Vestjylland - de vilde i Vest	5.150 kr.	23.10 - 29.10.24	1 uge
36A	USA i centrum - det amerikanske skæbnevalg	5.150 kr.	30.10 - 05.11.24	1 uge
36B	Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag	5.250 kr.	30.10 - 05.11.24	1 uge
37A	Efterårslitteratur - danske Nobelpristagere (og to, der burde have fået den)	4.950 kr.	06.11 - 12.11.24	1 uge
37B	Spillemandsmusik - vi spiller nordisk folkemusik	4.950 kr.	06.11 - 12.11.24	1 uge
37C	Yoga - en skøn uge med yoga og meditation	4.950 kr.	06.11 - 12.11.24	1 uge
38A	Efterårskor - blandede bolsjer i ord og toner	4.950 kr.	13.11 - 19.11.24	1 uge
38B	Hvad tror danskerne på? - levende religioner i en foranderlig verden	4.950 kr.	13.11 - 19.11.24	1 uge
39	"Længsel er saltet i Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	6.750 kr.	20.11 - 03.12.24	2 uger
40	"Nu tændes tusind julelys" - jule- og nytårsdage på SeniorHøjskolen	8.950 kr.	20.12 - 02.01.25	2 uger
40A	Juledage på SeniorHøjskolen	7.050 kr.	20.12 - 27.12.24	1 uge
40B	Nytårsdage på SeniorHøjskolen	7.050 kr.	27.12 - 02.01.25	1 uge

Tillæg for enkeltværelse 600 kr. - tillægget gælder både på uge- og 14-dages kurser.

På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner.

10.01 - 16.01.24  
1 UGE 4.350 KR.



## Udeliv i Vinterlandet

- skov, fjord og hav, vi går 6-8 km/dag

1A

Tag varmt tøj på og oplev naturen, når alt er koldt, mørkt og smukt - her er der tid til hygge, samtale og knitrende bål.

Kurset er for dig, der har lyst til vintervandringer. Vi tager de gode steder hen og oplever vinterlandet i Stråsø Plantage, vinterskoven i Klosterheden samt plukker friske og vinterkolde østers i Limfjorden.

På kurset får du også højskole-classic med morgensamlinger, fælles foredrag, fællessang og højskolens lækre køkken.

### EKSKURSIONER

- Bovbjerg Fyr
- Stråsø Plantage, naturnationalpark
- Retro Museet i Ulfborg
- Klosterheden Plantage
- Limfjorden

### ARRANGEMENT

- Østerssafari

### UNDERVISER

Jens Hedevang, naturvejleder

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



10.01 - 16.01.24  
1 UGE 4.350 KR



## 5 danse på 5 dage

- vi danser for sjov

1B

SeniorHøjskolens lærere har taget danseskoene på, inviteret et par gæstelærere med og nu er der lagt i kakkellovnen til en skøn uge med en masse af dans, bevægelse og godt humør.

I løbet af ugen vil du komme til at danse folkedans, kædedans, standarddans, linedance og salsa - alt sammen præsenteret, så alle kan være med.

Der vil være foredrag om blandt andet "Kædedans og folkedans", "Musicalens store danse" og "Salsa - dansen, musikken & livet"

Der vil være to koncerter leveret af højskolens ansatte: Ole Jørgensen med "Cole, Sinatra & Presley" og Jesper Vinther, der sammen med musikerkolleger, laver syng-med-koncert med "Latin 'n' Nielsen".

Alt krydres som sædvanlig med morgensamlinger, højskolens gode køkken og masse af lys, luft og fællesskab.

### EKSKURSION

- Vesterhavet

### ARRANGEMENTER

- Latin 'n' Nielsen - Carl Nielsen-syng-med-koncert
- Koncert - Cole, Sinatra & Presley

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther





17.01 - 23.01.24  
1 UGE 4.350 KR.



## Fortæl dit liv

- grav, find og gengiv dine erindringer

2A

**"Far, fortæl noget fra dit liv!"**  
**"Mormor, fortæl noget om din barndom!"**

Alle har en livshistorie. De fleste har taknemlige tilhørere. Men stopklodserne hober sig op. *"Jeg kan ikke huske ret meget". "Mit liv er ikke interessant". "Jeg kan ikke fortælle".* Jo, det kan alle!

Dette kursus vil åbne for et kildevæld af erindringer, der bare venter på at blive fortalt. Ivar Brændgaard vil være fortæller og inspirator ved at åbne op om sit eget liv, der kom fri af roerækkerne og tog overraskende drejninger. Kursisterne vil hjælpe hinanden med at finde erindringsglimt frem og få øvelse i at fortælle.

Ønsk dette kursus i julegave og opdag, at børn og børnebørn bliver henrykte, fordi de vil få noget værdifuldt tilbage. Tøv ikke. Det kan hurtigt blive for sent.

### EKSKURSION

- TV MIDTVEST

### UNDERVISER

Ivar Brændgaard, tidl. direktør ved TV MIDTVEST

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

17.01 - 23.01.24  
1 UGE 4.350 KR.



## Kreativt værksted

- akvarel, farvekridt og blyant

2B

Et kursus til dig, der har lyst til at fordybe dig i male- og tegneteknikker på godt papir. Gennem små, enkle øvelser arbejder vi med de grundlæggende teknikker, der knytter sig til akvarel og farvekridt.

Vi skal arbejde med farvelære, perspektiv og rumskabende virkemidler samt iagttagelsesmaleriets kvaliteter i forhold til kopiering. Du får oplæg om landskabsmaleri, opstillinger, brug af skabeloner og abstrakt maleri. Vi vil se på kunstnere, som anvender akvarellen og farvekridtet på eksemplarisk vis.

Vi har materialer og farver klar, men medbring gerne egne materialer, hvis du foretrækker at bruge eller supplere med disse. Materialeforbrug er inkluderet i prisen.

Kurset er tilrettelagt for såvel øvede som uøvede.

### UNDERVISER

Kristian Tikjøb

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



17.01 - 23.01.24  
1 UGE 4.350 KR.



## Vild med film

- alt det, der fascinerer os...

2C

På kurset vil vi arbejde med alt det, der fascinerer os ved gode og stærke film.

Der kræves absolut ingen forudsætninger for kurset - kun lysten til at lære lidt om film. Vi vil se på litterære oplæg til film, Filmens historie, Dokumentaren, instruktører, samfundstendenser, der afspejles i film, virkemidler og meget andet. Herudover skal vi synge filmmelodier, synge efter højskolesangbogen og selvfølgelig se et par gode, stærke film sammen.

Kom, og vær med!

### EKSKURSIONER

- TV MIDTVEST
- Vesterhavet

### ARRANGEMENTER

- Syng-med-koncert
- Filmmelodier, vi kan synge med på

### UNDERVISER

Kristian Kaaberbøl

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther





## Et godt seniorliv er et grønnere seniorliv

På SeniorHøjskolen arbejder vi på at blive stadig mere grønne. Vi er altid i gang med at øge vores biodiversitet - og skridt for skridt arbejder vi mod at bliver mere og mere bæredygtige.

De senere år har vi fået etableret bede mellem værelsesfløjene, lavet krathegn, opsat insekthoteller, fået solceller på taget, lavet affaldssortering i spisesalen, indført genbrugsmadkasser - og stadig kommer der nye tiltag til. Senest har Nordea-fonden støttet os i 2023, og vi er i fuld gang med at etablere en ny forsamlingspark med forsamlingsdrivhus (Orangeri), æblegård, sansehøje, højbede med skæreblomster, historiske urtebede og store arealer med forskellige vilde engblomster, der er gode for insekter og fugle.

Den nye park, der hedder Degnemarken, vil blive inddraget på mange kurser - og indgår naturligt i samvær og undervisning på højskolen.

Det er vores ønske at arbejde med bæredygtighed og biodiversitet på en praktisk og konkret måde. Alle, der kommer forbi højskolen, skal tage herfra med ny inspiration og gejst - med håb og handlekraft - og gå hjem og gøre livet lidt grønnere. Vi tror på, at et godt seniorliv er et grønnere seniorliv.

24.01 - 30.01.24  
1 UGE 4.750 KR.



## Musikuge for kor og orkester

- med Per Odgaard & Erik Sommer

3

Musikugen er for dig, der elsker at synge i kor og spille sammen med andre. Ugen igennem hygger vi os og arbejder med musikken - vi skal opleve gode morgensamlinger, høre foredrag og på fællestur til Vesterhavet. Aftenerne plejer at fyldes med samvær, musik og sang - den tradition, holder vi fast ved.

Koret synger et bredt og blandet repertoire fra klassiker-hylden med sange og viser, lettere klassiske satser og lidt godt til hjertets skatkammer. Orkestret byder på nyt og gammelt, klassisk og folkeligt, fra både ude og hjemme - her er passende udfordringer til både de mere og de mindre rutinerede musikere. En del af repertoireet er fælles for kor og orkester, så alle medvirkende kommer til at optræde sammen ved koncerten.

Oplys ved tilmelding, hvilket instrument, du spiller/ stemmegruppe, du tilhører.

### EKSKURSION

- Vesterhavet

### ARRANGEMENT

- Koncert - Nedslag i swingmusikkens historie ved Kaaberbøl og Vinther

### UNDERVISERE

Per Odgaard, orkester- og korleder, tidligere musikskoleleder  
Erik Sommer, orkester- og korleder, komponist og tidligere højskoleforstander

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



31.01 - 06.02.24  
1 UGE 4.700 KR.



## Rusland alene i verden

- fra Perestrojka til Putin

4A

Euforien fra Berlinmurens fald er for længst forsvundet, og troen på et fredeligt europæisk kontinent er forduftet som dug for solen.

Rusland er trådt frem som en trussel mod Ukraine, Balterne, Georgien mfl.

I denne uge tager vi pulsen på den aktuelle konflikt mellem Rusland og Vesten samt stiller spørgsmålet, om Rusland er alene i verden?

I forsøget på at blive klogere på det russiske verdenssyn, dykker vi ned i Ruslands kulturkampe og dramatiske historie, mens vi trækker trådene op til nutidens internationale politiske spil.

Det hele krydres med højskolesang og hyggeligt samvær.

### EKSKURSION

- Nationalpark Thy

### KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



31.01 - 06.02.24  
1 UGE 4.700 KR.



## Vild, vildere med natur

- i have, hæk og hegn, 3-5 km/dag

4B

### Havedrømme & korte vandreture

Er du glad for natur og drømmer om en have fyldt med liv og magiske naturoplevelser, så se her!

Her er en uges højskoleophold spækket med naturoplevelser og foredrag med fokus på biodiversitet og bæredygtighed - med blik for at give håb og handlekraft. Der vil være masser af inspiration til at invitere naturen indenfor i din have, og der er mange måder at gøre det på. Gør livet lidt lettere, giv naturen lidt mere plads og få de mest forunderlige og forrygende naturoplevelser på nærmeste hold - det kan kun blive godt!

Kurset byder på både foredrag, fællesskab, sang og flere naturekspeditioner med masser af vind i håret - så husk det varme vintertøj og praktisk fodtøj.

Der vil være korte vandreture på 3-5 km på de forskellige ekskursioner.

### EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy
- Havebesøg
- Ud i det grønne Vestjylland

### FOREDRAGSHOLDER

Laila Sølager, gartner og havearkitekt

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen

31.01 - 06.02.24  
1 UGE 4.700 KR.



## Den grønne omstilling

- og vores fremtid

4C

Det er svært at spå - især om fremtiden, sagde Storm P. Andre humorister har påstået, at det eneste sikre i livet, er skatterne og døden. Men vi tør godt spå om, at de fleste af os bliver gamle og, at der er pensioner til os.

Fremtiden rummer både muligheder og usikkerheder. På kurset vil vi undersøge, om det danske pensionssystem er så godt, som man siger - og høre om, hvordan det hele startede med arbejdsmarkedspensioner? Hvordan går det med den grønne omstilling? Hvordan står det til med klimaet? Hvilke udfordringer og dilemmaer er der i fremtiden - og kan det betale sig at spare op? Vi slutter kurset af med en debat om den grønne omstilling og pensionsformuerne.

Det hele krydres med højskolesang, foredrag om arbejdersangenes idéhistorie og masser af højskolestemning med lys, luft og fællesskab til alle.

### EKSKURSIONER

- Thyborøn
- Klimatorium, Lemvig og grønne virksomheder

### FOREDRAGSHOLDER

Bjarke Møllerup Bitsch

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

07.02 - 20.02.24

2 UGER 6.750 KR.

14

## "Vintergæk er brudt af mulden"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

5



Kursets titel er hentet fra åbningslinjen i Johannes V. Jensens digt "Tidlig vaar". Måske er vi så heldige, at et tidligt forår kigger ind på dette 14-dages kursus, der serverer lyse øjeblikke til alle i februar:

*"Vintergæk er brudt af mulden, kækt erantis trodser kulden. Spurven solforrykt i sind, tjipper i en nøgen lind"* (Johannes V. Jensen, 1926).

Vi har fået et nyt, stort, flot Orangeri på skolen, og når solen skinner i februar, så vil man kunne sidde sammen med sine medkursister - med en lun trøje på og varm kaffe i koppen - og få lys, luft og fællesskab indendørs.

Der er en bred og farverig palette af valgfag på kurset inden for sang, historie, vandgymnastik, keramik, natur, frihåndsbroderi, æstetik og filosofi. På nogle valgfag sidder man mest hjemme og lytter, nørkler og taler sammen - mens man på andre valgfag skal være i bevægelse og ud og gå op til 6 kilometer dagligt i kuperet terræn og alt slags vejr. Højskolens køkken vil som sædvanlig

tilberede lækker mad - ofte kendte retter, der har fået en twist og et pift. På dette ophold vil køkkenet byde på en spændende fiskebuffet til afskedsmiddagen, så vi slutter højskoleopholdet ekstra festligt af.

Der vil desuden være koncert med **Vestjysk Big Band**, som kommer forbi med deres swingende og medrivende fortolkninger af en række af de kendte Bigband-standarder.

Der er morgensamlinger med sang, foredrag og morgengymnastik - og vi slutter dagene af med interessante aftensamlinger, hvor du møder en mangfoldighed af emner, der giver sol og lys i sindet på en ellers mørk aften i februar.

På kurset skal du vælge 2 valgfag - 1 fra hver gruppe - og på den måde skræddersy dit helt eget højskoleophold! De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

### VALGFAG 1

- OJ/JV: Syng, syng, syng
- JN: Kunstens mange ansigter - stilhed, passion og store armbevægelser
- AC: Qi gong, Tai Chi, pilates og vandgymnastik
- AB: Keramik for begyndere

### VALGFAG 2

- JJ: Naturvandring ved hav & fjord, 4-6 km
- AG: Besættelsestidens historie
- MG: Franske litterære godbidder og filosofiske smuler
- AH: Tekstiltrykkeri og frihåndsbroderi

### TEMADAGE

Fastelavn

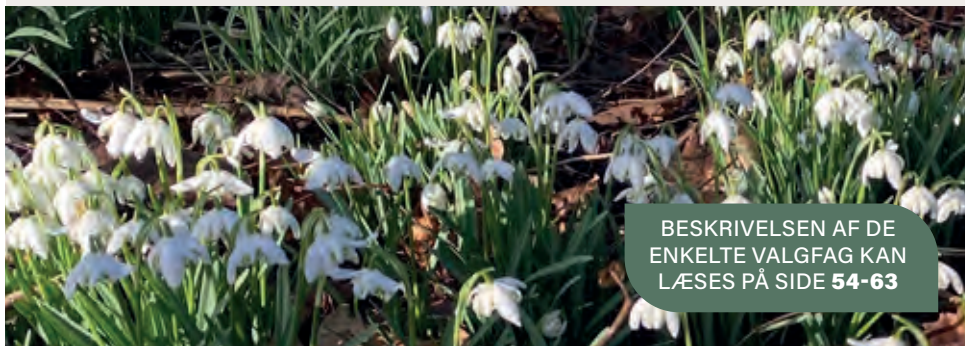
Havet, høfderne, havnen og himlen  
De store strandinger langs den jyske vestkyst

### EKSKURSIONER

- Vesterhavet & Thyborøn
- Thorsminde & Strandingsmuseum St. George
- TUSKÆR, Kulinarisk Kunst- og Kulturcenter
- Stubbergård Sø og Klosteruin
- Sevel Kalkværk

### ARRANGEMENTER

- Koncert med Vestjysk Big Band



BESKRIVELSEN AF DE ENKELTE VALGFAG KAN LÆSES PÅ SIDE 54-63

21.02 - 27.02.24  
1 UGE 4.700 KR.



## Storm over Europa

- et kontinent går til valg

6A

I 2024 går europæerne til stemmeurnerne. En af verdens mest magtfulde, politiske unioner afholder valg, og det betyder, at et helt nyt persongalleri skal lede EU de næste 5 år.

Vi sætter det europæiske fællesskab under lup og gransker de udfordringer og perspektiver, der lurder i horisonten. Krigen i Ukraine, den grønne omstilling, populistiske bevægelser og meget mere former i disse år EU i nye retninger.

Glæd dig til en uge i Europas tegn - med højskolesang, demokratiske debatter og hyggeligt samvær.

### EKSKURSION

- Vesterhavet - Harbøre kirke og Flyvholm Redningsstation

### ARRANGEMENT

- Temadag om EP-valget

### FOREDRAGSHOLDER

Lars Johannsen, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet

### KURSUSLEDER

Nels Bjørn Wied



21.02 - 27.02.24  
1 UGE 4.700 KR.



## 5 religioner på 5 dage

- på sporet af verdens største og ældste religioner

6B

Hvad sker der i Mekka under pilgrimsfærden? Hvem er min næste, og er man enige om det? Er man buddhist, hvis man dyrker yoga i det lokale fitnesscenter?

Velkommen til en uge, hvor vi stiller skarpt på Jødedom, Kristendom, Islam, Hinduisme og Buddhismen. Vi undersøger religionernes historie og oprindelse - og forsøger at forstå deres ritualer, traditioner, etik og karismatiske ledere. Med afsæt i et foredrag om Asatro ved museumsinspektør Tissel Lund-Jacobsen, skal vi undersøge, hvad det vil sige at blive anerkendt som trossamfund i Danmark. Vi skal besøge lokale trossamfund og opleve, hvordan religionerne praktiseres i 2024 og danne os overblik over, hvordan det religiøse landskab ser ud i dag.

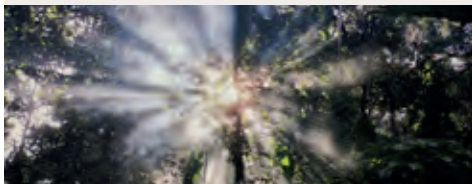
Kom til Vestjylland, og bliv klogere på verden!

### EKSKURSIONER

- Trossamfund i det vestjyske
- Vesterhavet - Harbøre Kirke og Flyvholm Redningsstation

### KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



21.02 - 27.02.24  
1 UGE 4.700 KR.



## Broderi og design

- kreativitet med nål og tråd

6C

**Velkommen til en uge i kreativitetens tegn!** Vi arbejder med upcycling og fornyelse af tøj og tekstil med f.eks. ecoprint og broderi - og syr gamle duge og broderier om til tasker, jakker og andre kreationer. Vi starter ugen med en inspirationsworkshop og en tur i nogle af egnens genbrugsbutikker for at samle inspiration og materiale til ugens arbejde. Herefter fordyber vi os i at skabe de gamle klude om til nye, lækre stykker tøj. I løbet af ugen får vi også inspirationsbesøg af en designer, der arbejder med at skabe genbrugstekstiler om til nyt tøj, og en historiker, der har specialiseret sig i gamle broderier.

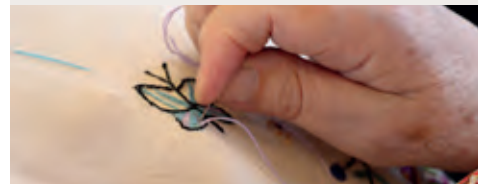
Du er meget velkommen til at medbringe tøj eller andet materiale, du gerne vil arbejde med i ugens løb. Har du det bedst med at sy på din egen symaskine, må du også gerne tage den med. Ellers deles vi om højskolens maskiner.

### EKSKURSION

- Vi jagter genbrugsguld i genbrugsbutikkerne

### KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



28.02 - 05.03.24  
1 UGE 4.850 KR.



## Så syng da, Danmark

- Højskolesangbogen + moms

7A

**"Hvor ord svigter, taler musikken."** (H.C. Andersen).  
Sang giver velvære og livsglæde. Sang åbner op for den gode historie. Sang har humor og humør. Sang giver et godt fællesskab, og fællessang er et godt selskab at være i! Derfor er "Så syng da Danmark" for dig, der ikke kan få nok af den gode fællessang, det gode fællesskab og gerne vil risikere glæde, tårer og et godt grin.

Som noget helt særligt for dette kursus vil vi tage en tur med det store FÆLLESSANGSTOG fra Lemvig til Thyborøn. (Særtog - specielt til lejligheden). Vi hopper i toget - inviterer andre med - og så spilles der ellers op til fællessang på tur med den lokale jernbane (Det tidligere VLTJ). Vi synger meget fra Højskolesangbogen, men vi synger også filmsange og viser, revy krydret med dine ønsker og historier - og selvfølgelig skal vi også synge et par nye sange...

Ugen byder også på foredrag, ekskursioner og koncerter.

### EKSKURSION

- Thyborøn

### ARRANGEMENTER

- Det store Fællessangstog
- Aftensang i Nørre Nissum Kirke
- Swing, ballade og fællessang

### KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



28.02 - 05.03.24  
1 UGE 4.850 KR.



## Gad, gadedrenge og gentlemen

- hvad vi kan lære af fortidens gentlemen-ideal

7B

Efter 1864 var gentlemanidealet det rådende - ikke kun i England og USA, men også i Danmark. Det fik afgørende betydning for udbredelsen af idræt, sport, spejderbevægelse, FDF - og jakkesættet. Men Første Verdenskrigs rædsler rystede verden og alle dets hidtidige idealer. Ungdomsoprøret i 1967-70 gav gentlemanidealet dødsstødet og sendte det på idealernes losseplads.

I dag, 50 år efter, er det, som om vi mangler noget. MeeToo-bevægelsen er f.eks. på mange måder en genkomst af gentlemanidealet om magtfulde personers korrekte opførsel over for underordnede. Men hvordan kan vi i dag, med radikalt ændrede kønsroller, tage ved lære af fortidens gentlemanideal, der dengang forudsatte, at der var en skønjomfru i nød, der gerne ville reddes af en ridderlig mand?

Velkommen til en uge på højskole med højt til loftet, lys og luft, samtale, oplevelser og fællesskab i det gryende forår.

### EKSKURSIONER

- Skrædder Sjølin, Herning
- FCMs talentskole, Ikast
- Vesterhavet & Trans kirke

### UNDERVISER

Viggo Ernst Thomsen, foredragsholder, tidligere provst og seminarielektor

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



06.03 - 12.03.24  
1 UGE 4.850 KR.



## Mageløse Middelalder

- nyt lys på den mørke Middelalder

8A

Vi sætter nyt lys på "Den Mørke Middelalder", som ikke var så mørk endda. Faktisk var Middelalderens 500 år på mange måder med til at lægge grunden til vores moderne samfund. Vi undersøger nogle af Middelalderens mange opfindelser, kigger på magtens landskab, undersøger fundamentet for det moderne retssamfund igennem Middelalderens retssager, besøger klostre, borge og kirker og oplever Middelalderens rige kunstverden i billeder og musik.

Vi skal gå i ridderen Niels Bugges fodspor ad stier og trapper rundt på hans borg og opleve stemningen i nonnernes kirkerum på det nyrestaurerede Ørslev Kloster. Vi skal danse kædedans til middelaldermusik, smage på Middelalderens mad og drikke og besøge Liden Kirsten og Prins Buris grav ved Nordens største landsbykirke i Vestervig.

Velkommen til en uge på højskole med masser af fællesskab, kultur, højskolesang og oplevelser.

### EKSKURSIONER

- Ørslev Kloster
- De 5 Halder
- Vestervig Kirke

### KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



06.03 - 12.03.24  
1 UGE 4.850 KR.



## Livskraft, latter og let på tå

- i bevægelse hele livet, vi går 5-7 km/dag

8B

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture, krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse. Kurset henvender sig til dig, der har svært ved at sidde stille alt for længe ad gangen.

Vi byder ind til foredrag, sang, dans og musik samt 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 er ingen forudsætninger. Kom, som du er!

### VANDRETURE

- Vestkystvandring
- Venø
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Bakker og Bølger ved Limfjordens bred
- Geopark Vestjylland: Flynder Sø, Stubbergård Sø og langs Stampestrømmen til Sevel Kalkværk

### ARRANGEMENT

- Folkeviser, fest og kædedans

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen



13.03 - 19.03.24  
1 UGE 4.950 KR.



## Vi synger Danmarkshistorien

- fra folkeviser til nye højskolesange

9A

Kom med på en fantastisk rejse, når vi synger os gennem 1000 års Danmarks-historie. Vi begynder med Middelalderens poetiske folkeviser om riddere, lygtmænd og elverpiger - og oplever herefter det protestantiske kirkerum, mens vi synger om Reformationen. Vi synger om Enevælden, forbudte maskeballer og mægtige konger og byder "Velkommen i den grønne lund" til friluftsmøder, demokrati og grundlov. Med tændte lys i vinduerne fejrer vi befrielsen og synger om tiden under og efter Besættelsen.

På Struer Museum får vi indblik i historien om B&O - og så kaster vi os over ungdomsoprørets protestsange. Vi afslutter ugen med sange om globalisering og Klimakrise - og skal opleve Danmarkshistorien formidlet med sang og harpe.

### EKSKURSIONER

- Nørre Nissum Kirke
- Struer Museum & B&O udstillingen
- Klosterheden Plantage

### ARRANGEMENT

- Koncert ved Mariann Mikkelsen

### KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



13.03 - 19.03.24  
1 UGE 4.950 KR.



## Under halvmånen

- arabisk forår og demokratisk efterår

9B

Gennem den muslimske verden vajer halvmånen i vinden - fra Pakistans bjerge, over Aserbajdsjans promenader ved det Kaspiske hav og videre til den libyske ørken. I Mellemøsten, Nordafrika og Centralasien findes halvmånen som et aktuelt eller tidligere symbol. I denne store gruppe af lande finder vi forskellige sprog, historier, kulturer og styreformers. Men hvordan er den aktuelle politiske situation i en række af de muslimske lande. Hvordan påvirkes de af stormagtspolitik i en hastigt forandrende verden? Hvordan kan vi forstå islamiske bevægelser fra parlament til borgerkriges slagmarker?

Glæd dig til et højskolekursus med dybdegående foredrag, gode samtaler og højskolesang.

### EKSKURSION

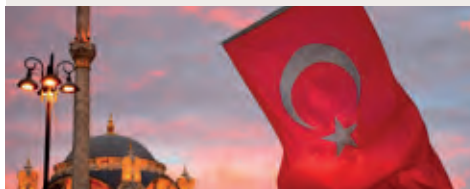
- Nationalpark Thy

### FOREDRAGSHOLDERE

Johanne Rebsdorff, antropologi stud. ved Københavns Universitet  
Mattias Gori Olesen, postdoc. Arabisk- og islamstudier ved Aarhus Universitet

### KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



13.03 - 19.03.24  
1 UGE 4.950 KR.



## Mental sundhed nu

- en sag, der kræver omtanke

9C

Med jeres livsklogskab på den ene side og teorier om systemisk relations-psykologi 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 gøre det!

Forløbet vil være en vekselvirkning mellem teori og praksis, fælles refleksioner og erfaringsopsamling - fra Kierkegaard til andre temaer relateret til deltagerne egne historier. Mental sundhed kræver samklang mellem tanker, følelser og krop. Hvornår og hvordan oplever vi det?

### EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- TUSKÆR, Kulinarisk Kunst- og Kulturcenter

### UNDERVISER

Gitte Bitsch, psykoterapeut og coach

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther





20.03 - 26.03.24  
1 UGE 5.050 KR.



## Bøf, bæver & bordeaux

- 5 dage, 5 naturekspeditioner, 5-7 km/dag

10A

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke det spirende forår på 5 enestående og meget forskellige vandreture krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse. Fredag aften griller vi bøffer i skoven og nyder et glas bordeaux, imens mørket falder på og de nataktive dyr og fugle dukker op. Vi tager også på morgentur langs Vestkysten og bliver blæst godt igennem og slutter derefter af på Tuskær med morgenkaffe.

Vi byder ind til foredrag, sang og musik samt naturvandring ved hav og klit. Et højskolekursus til inspiration og glæde. Lys, luft og fællesskab.

### VANDRETURE

- Geopark Vestjylland, bakker og bølger
- Mors, moler og magiske landskaber
- Nationalpark Thy
- Vestkysten
- Klosterheden Plantage

### ARRANGEMENT

- Koncert med Thy Folklore

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen



20.03 - 26.03.24  
1 UGE 4.950 KR.



## Forårslitteratur

- fra Conan Doyle til Kerstin Ekman

10B

### Klassiske kriminalromaner.

*Elementært, min kære Watson!* På dette kursus læser vi nogle af de bedste klassiske kriminalromaner. Vi lægger ud med **Baskervilles Hund**, som fører os til det tågede Dartmoore. Derpå læser vi os til Paris, hvor **Jules Maigret** huserer. Så bliver vi fanget på en øde ø i Agatha Christies mesterværk **En af os er morderen**. Til sidst læser vi to svenske klassikere: Sjöwall & Wahlöös **Roseanna** og Kerstin Ekmanns **Hændelser ved vand**. Vi ser også et par filmatiseringer.

Fredag aften tager vi på en (u)hyggelig tur til Klosterheden, hvor vi drikker kaffe og lytter til en kriminovelle. Vi tager også til Vesterhavet og besøger bl.a. Thyborøn.

### EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Vesterhavet og Thyborøn

### ARRANGEMENT

- Koncert med Thy Folklore

### UNDERVISER

Maja Lucas, forfatter og Ph.d.

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



20.03 - 26.03.24  
1 UGE 5.050 KR.



## Vandgymnastik

- som en fisk i vandet

10C

Elsker du vand og den lethed, hvormed du kan bevæge dig, når du bliver omsluttet af det våde element? Vægtløsheden, der visker de ellers besværede lemmers begrænsninger væk for en stund?

Så er kurset her lige noget for dig, der stadig gerne vil være rørig, sund og glad.

På kurset skal vi træne i vand hver dag. Men for at vi ikke går helt i opløsning, skal vi også på land. Her skal vi lave let gymnastik, ansigtsyoga, afspændinger, små lege, forkæle hænder og fødder, prøve kræfter med ro-fitness og lave SMART træning - altså hjernegymnastik. Samt snakke med hinanden om livet i den tredje alder.

### EKSKURSIONER

- Wellnesstur Sydthy Kurbad
- Struer & Holstebro

### UNDERVISER

Anja Christensen

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



03.04 - 09.04.24  
1 UGE 5.150 KR.



## Forårsforkælelser & vestjysk safari

- sol, sæl og smagfulde oplevelser

11A

I det vilde Vestjylland bolttrer sælerne sig i Limfjordens blå bølger, kronhjortene markerer det majestætiske landskab, mens bæverne flittigt fælder træer og bygger dæmninger. Her, midt i imponerende natur og kultur, har gæve thyboere og vestjyder udfordret de gængse forskrifter for, hvad der kan lade sig gøre og skabt et kulinarisk landskab, der får tænderne til at løbe i vand.

Glæd jer, til et kursus med smags- og naturoplevelser, foredrag og højskolesang.

### EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Vesterhavet
- Stauning Whisky
- Klosterheden Plantage

### ARRANGEMENTER

- Østerssafari
- Sælsafari
- Whiskysmagning

### KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



03.04 - 09.04.24  
1 UGE 5.050 KR.



## Smurte stemmelæber & gode ben

- fællessang og vandreture, vi går 3-5 km/dag

11B

Fællessang og natur. Hvis man nu sætter disse to ting sammen, så er der et godt grundlag for en helt vidunderlig uge. Ugen igennem vil der være fællessang hver dag, og vi skal også ud i naturen og gå en tur. Vi vil synge sange fra bl.a. Højskolesangbogen, viser, revy og gode hits - kort og godt, synge for fuld udblæsning. Der vil blive plads til et par gode historier og foredrag. Hver dag byder også på en vandretur. Vi tager en tur til hav og fjord, engvandring m.m. Vi vil vandre rundt i lokalområdet og se på det smukke, der er lige i baghaven, synge en sang om bålet, og hvad vi ellers kan finde på. Gåturene vil ikke være anstrengende men vil være i kuperet og ujævnt terræn - vi skal nyde naturen og den friske luft. Længden er ca. 3-5 km/dag.

Er det lige noget for dig? Så tag de gode ben med dig, og så smører vi stemmelæberne sammen.

### EKSKURSIONER

- Bakker og Bølger ved Kilen
- Gejlgaard Bakke & Høgsgaard Strand
- Byskov Mose
- Thyborøn & Haarum havn
- Rysensteen Herregård

### ARRANGEMENT

- Fællessang i Thyborøn Kirke

### KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



10.04 - 16.04.24  
1 UGE 5.250 KR.



## Fugletræk og fantastiske fuglelandskaber - i Nord- og Vestjylland

12A

Et kursus fyldt med forunderlige og fantastiske fortællinger om fugle og fuglenes landskaber - med ekskursioner rundt i Nord- og Vestjylland. Der kræves ingen forudgående kendskab til fugle, men en god fysisk form, da vi skal gå 4-5 km ud og rundt i lokaliteterne.

Et højskolekursus sprængfyldt med naturoplevelser, fysisk aktivitet (vandreture 4-5 km), foredrag, fællesskab, sang og musik.

### EKSKURSIONER

- Geddal strandenge
- Nissum Fjord og Veststadil Fjord
- Agger Tange, Lodbjerg Klitplantage, Nationalpark Thy
- Lille Vildmose
- Klosterheden Plantage

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen



10.04 - 16.04.24  
1 UGE 5.050 KR.



## Danmarkshistorie på vestjysk - tørvetrillere, brunkulsbisser & studeprangere

12B

Tag med på en uge i historiens tegn. Igennem en række foredrag og ekskursioner skal vi opdage og opleve den vestjyske historie - med alle dens farverige og skæve skikke og skikkelser. Vi kommer omkring så forskellige emner som brunkulsgravning, tekstilindustri, flygtningelejre og religiøse bevægelser.

Det hele bliver serveret som en kombination af foredrag på højskolen og ture ud i det vestjyske kulturlandskab - hvor vi både skal opleve museumsudstillinger og bogstavelig talt gå i fodsporene på nogle af fortidens vestjyder - langs Vestkysten, i brunkulsejerne og på heden. Husk derfor både stabilt fodtøj og en jakke, der passer til forårsvejret!

Undervejs bliver der selvfølgelig også plads til højskoleånden med masser af fællessang, foredrag og fordybelse.

### EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Tekstmuseet
- Klosterlund Museum
- Søby Brunkulsejer
- Harbøre Kirke og Flyvholm Redningsstation

### KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



17.04 - 30.04.24  
2 UGER 7.050 KR.



## "Blæsten går frisk over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

13



"Blæsten" er næsten en nationalsang for alle, der bor i Limfjordslandet - for blæsten går ofte frisk her i Vestjylland. Aprilvejr er også forårsvejr, solskinsvejr og ekskursioner i Bakkers og Bølgers Land. Og jo: Limfjord, vi elsker dit blå humør. Det kan man ikke lade være med, når man er på SeniorHøjskolen.

På valgfagene blæser en række interessante vinde, og der er noget for enhver smag. Du kan synge & vandre, komme i kunstværkstedet, tale og lære om danskernes tro, Ruslands skygge eller dansk rockmusik. Du kan komme ud at vandre 4-6 kilometer i kuperet terræn - uanset vejr og vind - eller besøge 10 museer på 5 dage.

Kurset byder på hele 4 temadage:

**"H. C. Andersens store Jyllandsrejse"** og en anden med **"Noget om fugle"**, hvor der er ekskursion til Geddal Strandenge, **"Kina, Dragen vågner"** med en historisk tour-de-force gennem Kinas historie samt

**"Søhøjlandet"**, hvor vi drager til både Moesgaard Museum, Gl. Rye og Klostermølle ved Mossø.

Kurset byder på flere koncerter: **Vestjysk Big Band** kommer og spiller swingende musik for os, Ole Jørgensen (sang) kommer sammen med Kristian Kaaberbøl (sax) og Jesper Vinther (klaver) og spiller **"Presley, Cole og Sinatra"** - og sidst, men ikke mindst, kommer **Mette Jakobsen Trio**.

Du skal vælge 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe - og på den måde skræddersy dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

Velkommen til 14 dage fyldt med højskolestemning i et forårsklædt Vestjylland.

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

### VALGFAG 1

- NW: I Ruslands skygge
- OJ: Smurte stemmelæber & gode ben
- PL: Kulturekspeditioner
- JN: Papirets poetiske potentialer - med kul, pen og pensel

### VALGFAG 2

- JØ: Hvad tror danskerne på?
- JJ: Naturvandring ved hav & fjord, 4-6 km
- AH: 10 museer på 5 dage
- HA: Dansk rockmusik fra 50'erne til 80'erne - den musik, der formede os

### TEMADAGE

Søhøjlandet  
Kina, Dragen vågner  
Noget om fugle  
H.C. Andersens store Jyllandsrejse

### EKSKURSIONER

- Vestkysten - Rammedige og Bovbjerg
- Geddal Strandenge
- Søhøjlandet ved Gl. Rye
- Moesgaard Museum
- Klostermølle

### ARRANGEMENTER

- Teaterkredsen Limfjorden
- Mette Jakobsen Trio
- Vestjysk Big Band
- Presley, Cole og Sinatra

### SKOLEKREDSTILBUD

Rabat til skolekredsmedlemmer 700 kr.  
Skolekredsens generalforsamling er 25. april 2024



BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG KAN  
LÆSES PÅ SIDE 54-63

01.05 - 07.05.24  
1 UGE 5.450 KR.



## Øhop

- 3 øer og 1 nationalpark

14

Kom med på en uge med vind i håret, smukke landskaber og spændende kulturhistorie. Vi skal opleve imponerende skrænter, hyggelige lystbådehavne og autentisk øliv - og besøger ikke mindre end tre af Limfjordens øer og den storslåede Nationalpark Thy.

Vi begynder med "Limfjordens Hjerte" **Venø**. Her skal vi en tur rundt på øen og besøge Danmarks mindste kirke, havnen og Nørskov.

På naturskønne **Jegindø** går vi en tur langs "Muslingeruten", besøger det lille fiskerimuseum "Æ Fywerhus" og taler om Indre Mission og livet ved fjorden. På **Fur** har vi brug for en hel dag til at opleve fossiler, moler og den lokale øl.

Efter en søndag derhjemme med musik og fællessang, tager vi på tur til **Nationalpark Thy**. Her skal vi bl.a. besøge surferparadiset Klitmøller, fiskerlandsbyen Stenbjerg og kystbyen Nørre Vorupør.

Vel mødt til en uge med højt humør, gode fortællinger og fællesskab. Vi glæder os!

### EKSKURSIONER

- Venø, Limfjordens hjerte
- Jegindø
- Fur
- Nationalpark Thy

### KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



## Ikke blot i live, men levende

Sådan stod der på forsiden af jubilæumshæftet, da SeniorHøjskolen havde 25-års jubilæum i 1996. Det er stadigvæk en vigtig værdi for os: Som højskole skal vi ikke blot være i live - men vi skal være levende.

På en levende højskole skal vi hver eneste dag kunne mærke, at vi er levende og i bevægelse. At være levende er en følelse. Det er at mærke gnisten, energien og friheden sammen med andre. Det er at nyde, opleve og dele måltiderne, vandreturene, fællessangen og foredragene med et andet menneske. Det er, når man glæder sig til den næste oplevelse.

At være levende er også at følge med tiden. Grundtvig ville sige, at for at kunne følge med tiden, så skal vi være i en levende vekselvirkning med hinanden og med vores verden. Grundtvig fremhæver betydningen af en levende vekselvirkning. Den opstår i mødet mellem højskolelærer og kursist, i samtalen med en medkursist, mellem fortid og nutid, mellem hånd og mund, mellem sangen og de fællessyngende, mellem poesien og den lyttende.

Det modsatte af en levende højskole er en død højskole. Det ønsker vi godt nok ikke at være. SeniorHøjskolen er for de levende liv og det levende fællesskab.

08.05 - 14.05.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Limfjordslandet

- ringborge, kalkgruber og vide kyster

15A

Limfjordslandet er et sandt skatkammer for historiske mindesmærker og naturperler. Oplev to af vikingernes mest spektakulære kulturarvsmonumenter: **Vikingeborgen Fyrkat** og **Kongernes Jelling**, der bærer vidnesbyrd om fortidens storpolitik. Flere af Harald Blåtands bygningsværker er optaget på UNESCOs verdensarvsliste, og deres konstruktion vidner om en svunden tid. Dybt under den mørke muld findes **Mønsted Kalkgruber**. Gruberne huser både flagermus, underjordiske søer, 2 km oplyste minegange, et kæmpe lager af ost samt fortællingen om kalkens og grubernes historie.

Med ekskursioner og spændende foredrag kommer vi helt tæt på både fortiden og nutiden. Det hele serveres i hyggelige højskolerammer med samvær og gode samtaler.

### EKSKURSIONER

- Fyrkat Vikingeborg
- Mønsted Kalkgruber
- Kongernes Jelling
- Vesterhavet & Klosterheden Plantage

### ARRANGEMENT

- Sælsafari

### KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



08.05 - 14.05.24  
1 UGE 5.350 KR.



## 5 byer på 5 dage

- konger, kunst og kultur

15B

Oplev fem jyske byer på fem dage, når vi tager ud i foråret og oplever en række vidt forskellige bymiljøer. Vi skal til **Holstebro**, hvor vi skal høre om byen, der har "kulturen til forskel", og hvor vi kan opleve kunst i verdensklasse - blot ved at gå en tur i byens gågade. Vi skal opleve "Lydens by" **Struer**, hvor det handler om at bygge videre på det naturlige DNA, som ligger i **Struer** på grund af lydindustriens store påvirkning. Vi bruger også en hel dag i Nørrejyllands gamle hovedby **Viborg** med det smukke domkirkekvartier. Vi oplever livets gang i Lidenlund, når vi tager til **Lemvig**. Og så skal vi tilbage til der, hvor det hele startede, og Danmark blev født. Vi tager en tur til **Jelling** og hører historien om Gorm, Harald og Thyra - og om hvordan et sted, der startede som hyldestmonument til en magtfuld kvinde, gik fra at være en søvngig lille seminarie- og stationsby til at være UNESCO verdensarv.

Hele ugen krydres selvfølgelig med tid til fordybelse, foredrag og fællessang på ægte højskolemanér.

### EKSKURSIONER

- Holstebro
- Struer
- Viborg
- Kongernes Jelling
- Lemvig

### KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



15.05 - 21.05.24  
1 UGE 5.600 KR.



## Øhop

- Livø, Fur, Venø og Vestkysten, vi går 3-5 km/dag

16

Her får du vind i håret, skumsprøjt og en mangfoldig buket af Limfjordens øer. Vi skal ud på opdagelse i **Limfjordslandet** og ved **Vestkysten** - ud at mærke det danske forår.

Et højskolekursus spækket med dejlige naturoplevelser. Der vil være traveture alle dage, en kort og en lidt længere - så vi kan komme ud og se Knudeklinten på **Fur**, komme til **Livø** by (ingen bilkørsel) - og i det hele taget komme lidt omkring. Vi tager af sted med madpakker og kaffekurv og går på opdagelse i Limfjordslandet - uanset vejr og vind - så husk regntøj.

Et kursus sprængfyldt med limfjordsnatur, kulturformidling, foredrag, sang og musik.

Velkommen til mængder af lys, luft og fællesskab.

### EKSKURSIONER

- Venø
- Livø
- Fur
- Vestkysten
- Klosterheden Plantage

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen



## Lys, luft og fællesskab til alle

På SeniorHøjskolen ønsker vi at skabe gode rammer for samvær og undervisning, der giver lys, luft og fællesskab til alle.

**Lys** betyder på en højskole "folkelig oplysning". Lyset er Grundtvigs billede på oplysning og lærdom, der kan gøre os alle lidt mere livsduelige. Han talte om "skolen for livet", som på SeniorHøjskolen skal minde os om, at vi alle kan lære nyt og blive inspireret gennem hele livet. Men ordet lys henviser også til sollyset, der giver os ny energi og godt humør. Oplysning er altid "livsoplysning" - forstået som oplysning om livet.

**Luft** betyder både "ny ilt til livet" og, at vi jo alle har brug for at trække vejret. På højskolen i Nørre Nissum er der masser af begge slags ilt - til både den åndelige og den fysiske vejrtrækning. Luft henviser også til, at der på et højskoleophold er rig mulighed for at lufte sine ideer, glæder og bryderier med alle de andre, der også er på højskole.

**Fællesskab** er helt centralt på en højskole, for vi bor sammen, spiser sammen, undervises sammen og taler sammen. Det er dét, som Grundtvig kaldte for "den levende vekselvirkning". Vi lærer af hinanden, med hinanden - i samtalen, om det vi er fælles om på højskolen: Fællessangen, fortællingerne, forundringen, naturen og kulturen i Vestjylland og meget, meget mere.

22.05 - 28.05.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Forsommerfest & Folketro

- sagn, trylleviser og kædedans

17A

Hver by har sin heks og hvert sogn sine trolde. Dem, og meget mere, skal vi blive klogere på i denne uge, hvor vi tager forskud på midsommerens magi og byder indenfor til en uge med folketroen i centrum.

Vi skal både blive klogere på, hvad folk har troet på igennem historien, men vi tager også den nutidige folketro under kærlig behandling med foredrag om forskellen imellem religion, spiritualitet og folketro. For hvad er egentlig hvad?

Vi skal kigge på, hvordan gamle myter og fortællinger er bevaret i folkeviser og sagn, vi skal opleve en gammel tro i en ny kontekst, når vi får besøg af en særlig gæst, og så skal vi slutte ugen af med kædedans, folkeviser og mjødsmagning - med musikalsk ledsagelse fra middelaldergruppen Pøbel.

Ugen krydres selvfølgelig med masser af højskolestemning, fællessang, foredrag og fordybelse.

### EKSKURSIONER

- Magiske steder i Vestjylland...

### ARRANGEMENT

- Middelaldermusik ved Pøbel

### KURSUSLEDERE

Astrid Skou Hansen & Janni Kjeldager Østergaard



22.05 - 28.05.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Forårsvandring

- over stok og sten, vi går 12-16 km/dag

17B

### Vandreture i vidunderlige Vestjylland

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture, krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En buket af forrygende landskaber og natur i særklasse.

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

### VANDRETURE

- Vestkysten - Ferring sø, Bovbjerg fyr og videre til Fjaltring Kirke
- Bakkers og Bølgers Land ved Nisum Bredning
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Kilen rundt - kildevæld, bakker, bølger og bøgeskove
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen





29.05 - 04.06.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Sommerkor

- fra Beethoven til Beatles og alt derimellem

18A

Sommerkor er for dig, der gerne vil gå mere i dybden med korarrangementerne, korklang og den gode teknik - og for dig, der ikke kan få nok af et skønt, trygt korfællesskab.

Vi skal arbejde med klassiske sange, rytmiske sange, danske sange m.m., men vi vil forsøge at tage det til nye højder i fremførelse og optræden. Derfor slutter ugen også med en koncert i Thyborøn Kirke, og det vil være formålet at levere en koncert, hvor vi når ud over scenekanten - tolker og fortæller musikalsk historie og selvfølgelig viser nydelsen i musikken.

En uge med teknik, korklang, sangteknik og scenisk fremførelse.

Nodelæsning er ingen forudsætning, og du behøver heller ikke have korerfaring, men du skal kunne holde en korstemme og elske det gode resultat.

Vi vil synge 3-4 stemmigt (som udgangspunkt Sopran, Alt og Baryton). Kom, og vær med til Kor-fest på et lækkert niveau.

### MEDVIRKENDE

Jesper Bauder, klaver  
Louise Smith, fløjte  
Mikkel Lundkvist, violin

### KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



29.05 - 04.06.24  
1 UGE 5.500 KR.



## Qi gong, Tai Chi og Pilates

- krop, ro og balance

18B

På dette kursus skal vi kredse om kroppens ydre og indre ro og balance. Qi gong har rødder i den kinesiske medicin og består af fysiske øvelser i langsomt tempo med fokus på åndedræt og koncentration. Qi gong anses for at kunne forbedre helbredet, skabe indre ro og samtidig have en positiv effekt på balance, kropsholdning og spændinger samt give øget energi. Tanken bag Tai Chi er, at bevægelserne fremmer energistrømme og derved fjerner blokeringer og ubalance. Pilates styrker din kropsbevidsthed, forbedrer din kropsholdning og giver dig en stærk og smidig krop. Når du træner pilates, arbejder du med de små stabiliserende muskler omkring leddene og får dermed smurt alle de små "indre tandhjul". Vi skal også bade og nyde saunagus med den flotteste udsigt over fjorden ved Struer, høre om og se på kunst i Holstebro og forkæles med en tur i Sydthy Kurbad.

### EKSKURSIONER

- Struer og Holstebro
- Wellness-tur til Sydthy Kurbad

### ARRANGEMENT

- Korkoncert

### UNDERVISER

Anja Christensen

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



05.06 - 10.06.24

FORBEREDELSESKURSUS - 5 DAGE 4.350 KR.

19A

## Højskolerejse til Gotland

- Gotland på kryds og tværs

### 19A - Gotland på kryds og tværs, lange vandreture, 8-14 km/dag v/Julietta Jensen

Formålet med forberedelseskurset er at lære hinanden at kende, så vi føler os som et hold og får skabt det fællesskab, der gør en højskolerejse til noget særligt. Dernæst skal vi inspireres til gode rejseoplevelser med foredrag og film om Gotlands natur, landskaber og historie. Der formidles om danskere på Gotland, kunstneren Asger Jorn og fuglemaleren Lars Jonsson. Viden og indblik giver større udsyn og oplevelser, derfor er der foredrag om Gotland om formiddagen. Om eftermiddagen tager vi ud og traver i vidunderlige Vestjylland ved hav og fjord. Et højskolekursus sprængfyldt med fysisk aktivitet og fællesskab, samvær, glæde og energi.

### EKSKURSIONER/VANDRETURE PÅ 19A:

Hanestaden Visby, Ringmuren  
Gotland Museum,  
Kærlighedsstien, Galgebjerg  
Stora Karlsö - Ekstakysten  
Nord Gotland: Fårö, Langhammars og  
Digerhuvud  
Øst Gotland: Närsholmen og Gälrum  
Sydgötland: Vämblingbo Præstegård,  
Hoburgen, Husrygg, Muskmyr

### 19B - Gotland på kryds og tværs, kulturhistoriske traveture, 4-5 km/dag v/Astrid Skou Hansen

Kurset byder på vandreture af 4-5 km. længde i Gotlands skønne natur og kulturlandskab. Vi oplever Gotlands

enestående kultur og forhistorie med besøg i bl.a. kirker, på museer og ved forhistoriske lokaliteter. Vores fokus er på kulturen og historien, men vi kommer også til at bevæge os igennem både strand, eng, klipper og ruiner for at opsøge orkideer, fuglefyjelde og forhistoriske monumenter. Så snør vandreskoene, og pak rygsækken med både solcreme og regnjakke, og tag med på eventyr i den gotlandske natur.

### EKSKURSIONER/VANDRETURE PÅ 19B:

Hanestaden Visby, Ringmuren, Gotland museum, Store Karlsö, Ekstakysten, Fröjel, Hemse Kirke, Närsholmen, Gälrum, Vämblingbo Præstegård, Fårö, Digerhuvud

### FORBEREDELSESKURSET

Vi starter i Nørre Nissum med et forberedelseskursus, hvor vi får lejlighed til at skabe det fællesskab, der gør en højskolerejse til noget særligt; lærer hinanden at kende, så vi føler os som et hold, når vi tager afsted.

Dernæst bliver vi inspireret til gode rejseoplevelser med 3 foredrag om Gotland:

- Gotlands landskaber og natur
- Gotlands historie
- Fuglemaleren Lars Jonsson og Asger Jorn

Om eftermiddagen tager vi ud og traver i vidunderlige Vestjylland ved hav og fjord. Vi skal også vandre i bævernes fodspor i Klosterheden Plantage og i

10.06 - 16.06.24

GOTLAND, REJSEN - 7 DAGE 14.995 KR.

19B



REJSE

smeltevandsbakkerne ved Gudum. Et højskoleophold fyldt med fysisk aktivitet, samvær, glæde og energi samt natur- og kulturoplevelser.

Vi starter kurset med 3 dage på højskole/ vandrehjem og tager derefter til Visby, hvor vi bliver indkvarteret på hotel. Begge rejsehold (19A og 19B) kører sammen, når det giver mening, og vi vil opleve rigtig meget sammen, men også ting hver for sig.

Den 10. juni rejser vi til Gotland.

### ENKELTVÆRELSESTILLÆG

3.500 kr.

### TEKNISK REJSEARRANGØR

Venø Bussen

### MIN ANTAL REJSEDELTAGERE

40

### MAX ANTAL REJSEDELTAGERE

50

### KURSUS- OG REJSELEDERE

Julietta Jensen

Astrid Skou Hansen



05.06 - 11.06.24  
1 UGE 5.300 KR.

## Musikken, der formede os

- dansk rockmusik fra 50'erne til 80'erne

19C



Kan du huske, vi sang med på Cæsar, Bob Dylan og Joan Baez – og senere til Trille, Sebastian og Steffen Brandt? Vi gik til pigtråds koncerter, satte musikken fri og dansede til Elvis, Tina Turner eller Lou Reed? Og det blomstrede op med festivaler og koncerter med noget på hjertet! Det var musik, som ville os noget – og som formede os. Musikken var en selvfølgelig del af et ungdomsoprør og skabelsen af en ny ungdomskultur. På kurset skal vi lytte til musikken, tale om mennesker og miljø – og sætter det hele ind i sammenhæng med tiden. Der vil blive oplæg med en række tematiske nedslag i perioden, og vi skal høre om bl.a. dansk kvindrock, protestsangen, den amerikanske indflydelse i dansk rock, den politiske musik i 70'erne, musikmiljøet i Århus i 80'erne og meget mere. Vi vil få besøg af rockfotografen Benny Vejlbj, der gennem billeder vil fortælle om sit møde med især den danske rockscene. Vi vil også tage på ekskursion, hvor vi bl.a. skal besøge spillestedet "Høloftet" og se Statens Museum Kunsts udstilling i Doverodde Gl. Købmandsgård. På kurset skal vi også spille "plader" for hinanden, og du skal udvælge en indspilning – et nummer, som du har en fortælling om, og som har været med til at forme dig – eller har haft en særlig betydning i dit liv. På kurset vil der selvfølgelig være morgen- og aftensamlinger, fællessang, fællesskab og dejlig mad fra højskolens køkken.

### EKSKURSIONER

- Doverodde Købmandsgård og SMKs udstilling
- Spillestedet "Høloftet" med foredrag og lille vinsmagning

### UNDERVISER

Henrik Adler

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



12.06 - 18.06.24  
1 UGE 5.450 KR.



## Sommerhøjskole

- nationalpark, kystland og vide kyster

20

Sommertid i Vestjylland med sol, sandstrand, salte skumsprøjt og hvide bølgetoppe. Her i Bakkers og Bølgers Land tager vi på tur ud i det smukke, danske junisommerland. Fra de vindblæste klitter i Nationalpark Thy over de bakkede istidslandskaber ved Limfjordens vande og videre ned til det tørre hedeland ved Ulfborg.

I det majestætiske og omskiftelige landskab er kysten aldrig fjern fra øje eller sind. I det fantastiske sommerlandskab kommer vi både til at se, smage og opleve med gode bus- og gåture.

Hele ugen krydres med højskolesang, foredrag, samvær og samtaler.

### EKSKURSIONER

- Thy Whisky
- Lodbjerg Fyr
- Thyborøn
- Vesterhavet
- Strandingsmuseum St. George

### ARRANGEMENTER

- Whisky-smagning
- Sælsafari
- Fra fjord til bord

### KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



## Klogere, sundere og glidere

Sloganet "Klogere, sundere og glidere" bruges af FOF, men passer jo godt til at angive kernen i alt folkeligt oplysningsarbejde. Hvis du efter et højskoleophold er blevet lidt klogere, lidt sundere og meget glidere – så "det' ik' så ringe endda".

Hovedsigtet med højskolens virke er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

I 2023 lavede højskolen en række nye tiltag, som alle er med til at fremme højskolens hovedsigtte. Vi inviterede blandt andet de lokale vestjyder ind på højskolen til spisning, fællessang og foredrag. Her var de sammen med højskolens kursister. Vi kaldte arrangementet for "En duft af højskole".

Vi afholdt også for første gang en Grundlovsfest i 2023. Der var taler, korsang, fællessang, jazzmusik, fadøl og dejlig mad. DR P4 Midt & Vest transmitterede direkte fra festlighederne, og om aftenen var vi 170 personer, der spiste sammen. Det blev en uforglemmelig dag, hvor vi talte sammen om emner som ytringsfrihed, demokrati, forsamlingsfrihed og Folketing. Sådanne arrangementer bliver vi helt sikkert lidt klogere, lidt sundere og meget glidere af at deltage i. Eller, som en kursist sagde: "Vi bliver både klogere, sundere, tungere og glidere af et højskoleophold på SeniorHøjskolen".

Du kan også opleve "En duft af højskole" og "Grundlovsfest" hos os i 2024.

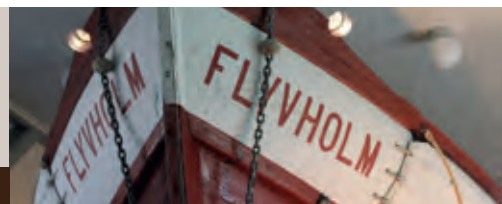
19.06 - 02.07.24  
2 UGER 7.250 KR.



## "Du danske sommer, jeg elsker dig"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

21



Sommertiden i Vestjylland er en farvepalette af grønne landskaber, gule marker, blå Vesterhav og lys himmel. Når solen skinner på SeniorHøjskolen, så er der hygge på terrasserne, fællessang omkring bålet og fuglefløjt i luften.

Vi inviterer indenfor til 14-dage med højskolelivet udfoldet i fuldt flor: Morgensamlinger, foredrag, temadage, højskolesangbogen og ekskursioner. SeniorHøjskolens køkken er i sommerhumør med friske jordbær, nye kartofler og suveræne salater. Vi holder Sankthansaften - og fylder sommeraftenerne med foredrag, oplevelser, udeliv og hygge med lys, luft og fællesskab til alle. Vi håber, at vores nye forsamlingspark "Degnemarken" er kommet i sommerhumør og fyldt med blomster. Det er parkens første år, og som kursist vil du kunne følge med, efterhånden som parken anlægges og vokser til.

Kurset byder på hele 4 temadage: **"Jenle"**, hvor I skal høre om Jeppe Aakjær og synge

hans sange. **"H. C. Andersens store Jyllandsrejse"**, hvor han i 1859 besøgte bl.a. Nørre Vosborg og Fjaltring. Så er der også temadag om **"Da Danmark blev Danmark"** med ekskursion til Kongernes Jelling. Endelig er der også en temadag om de **"Dramatiske strandinger langs Vestkysten"** med besøg i Flyvholm og Harboøre.

Der inviteres ind til 2 koncerter: Den ene er med Mette Jakobsen, der har sat musik til **H. C. Andersen** - og den anden koncert inviterer udenfor til **Jazz i Parken**, hvor forstanderen har inviteret et par musikvenner.

På kurset vælger du også 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

### VALGFAG 1

- NW: I Ruslands skygge
- JV/MR: De nye sange i Højskolesangbogen
- ML: Erindringskrivning

### VALGFAG 2

- PR: Strejftog i 200 års dansk litteratur
- AG: Højdepunkter i Danmarks historie
- KS: Ud i det blå, naturvandring 4-6 km

### TEMADAGE

Jenle  
H.C. Andersens store Jyllandsrejse  
Da Danmark blev Danmark  
Strandinger langs Vestkysten

### EKSKURSIONER

- Jenle
- Kongernes Jelling
- Vestkysten
- Flyvholm og Harboøre
- Rammedige, Fjaltring og Bovbjerg

### ARRANGEMENTER

- Koncert - H.C. Andersens sange med Mette Jakobsen
- Jazz i Parken



BESKRIVELSEN AF DE ENKELTE VALGFAG KAN LÆSES PÅ SIDE **54-63**

19.06 - 25.06.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Vidunderlige Vestjylland

- i H.C. Andersens fodspor

21A

D. 20. juni 1859 rejste H.C. Andersen til Vest- og Nordjylland, hvor han i knap 3 måneder lod sig fascinere af klitter, hedelandskaber og Vesterhav. Han besøgte bl.a. Børglum Kloster, Herregården Nørre Vosborg, Hotel Brøndum i Skagen og Papirfabrikken i Silkeborg. Overalt blev han taget imod med fest, flag og begejstring.

Den 20. juni 2024 går vi i H.C. Andersens fodspor og dykker ned i hans store Jyllandsrejse. Vi oplever nogle af de steder, som han besøgte og bliver klogere på nogle af de mange mennesker, han mødte på sin vej. Et kig på H.C. Andersens Jyllandsrejse er nemlig også et kig ind i 1800-tallets Danmark. I løbet af ugen fordyber vi os i H.C. Andersens liv og forfatterskab og særligt i fortællingen "En historie fra Klitterne", som er inspireret af rejsen i det jyske. Ugen afsluttes med et besøg af billedkunstner Gitte Klokke, som vil lære os at klippe papirklip i H.C. Andersens ånd.

Velkommen til en eventyrlig uge med litteratur, ekskursioner, koncert, fællessang og fællesskab. Vi glæder os!

### EKSKURSIONER

- Nørre Vosborg
- Lærkehøj
- Husby
- Fjaltring
- Bovbjerg
- Vesterhavet og Ramme Dige

### ARRANGEMENTER

- Koncert - H.C. Andersens sange med Mette Jakobsen
- Papirklip a la H.C. Andersen

### KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard

26.06 - 02.07.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Big Band

- vi spiller & swinger

21B

Spiller du saxofon, trombone, trompet, tværføjte eller et af Big Bandets andre instrumenter (fx klaver, bas, guitar eller trommer) - eller kan du være sangsolist i swingende jazzmusik - så er dette kursus noget for dig.

Vi vil spille noget af den "klassiske" og kendte Big Band musik. Det kan være Count Basie, Duke Ellington eller måske Glenn Miller. Repertoiret bliver først lagt, når vi kender instrument-sammensætningen - og hvis der er flere sangere, kan det være, at vi laver noget barber-/beautyshop, som kan blive akkompagneret af en rytmegruppe. Ud over at spille i Big Bandet, vil du også få alt det gode fra højskolen: Morgensamlinger, fællessang, foredrag, de gode måltider og lys, luft og fællesskab. Vi slutter af med at lave en åben koncert, hvor vi viser ugens arbejde frem. Oplys ved tilmelding, hvilket instrument du spiller.

### ARRANGEMENT

- Swingmusikkens Historie - syng-med-koncert med Kristian Kaaberbøl og Jesper Vinther

### UNDERVISER

Per Odgaard, leder af kor og Big Band, tidligere musikskoleleder

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



03.07 - 09.07.24  
1 UGE 5.550 KR.



## Vestkysten & Limfjorden

- Vestjylland og Thy

22A

### Nordvest i sol og blæst

Hver egn i Danmark har sit særpræg og sin historie - og nok ikke tydeligere end i det nordvestlige hjørne. Her finder vi en spændende natur med skov, hav, fjord og åbne landskaber. Vilkår, der naturligvis har præget de folk, som er vokset op her.

I ugens løb vil vi i foredrag og fortællinger høre om egnen og i en række ekskursioner besøge den markante vestkystegn og Thy med dens unikke natur, der er helt enestående. Det er den ene side af et højskoleophold. Den anden er fællesskab - det, at møde folk, man aldrig før har været sammen med og nyde det fællesskab, der skabes med højskolesang og måltidsfællesskab og meget, meget mere.

### EKSKURSIONER

- Agger Tange, Vestervig Kirke, Lodbjerg og Nørre Vorupør
- Thorsminde og Strandingsmuseum St. George
- Vedersø Præstegaard, Vedersø Kirke
- Flyvholm Redningsstation & Harbøre
- TUSKÆR, Kulinarisk Kunst- og Kulturcenter

### UNDERVISER

Asger Gyldenkærne

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



03.07 - 09.07.24  
1 UGE 5.550 KR.



## Sommervandring

- over stok og sten, vi går 12-16 km/dag

22B

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke det danske sommervejr på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur. En vild og mangfoldig buket af smukke vandreture ved hav og fjord, i åbne vidder, i bakker og bølger og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sind.

Vandreture krydret med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna.

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

### VANDRETURE

- Limfjordslandet ved Nissum Bredning
- Klosterheden Plantage
- Nord-Mors - moler og magiske landskaber
- Livø rundt - hele vejen rundt
- Vestkysten - fra Thorsminde til Husby Klitplantage

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen



10.07 - 16.07.24  
1 UGE 5.650 KR.



## Øhop

- på spring med Peder & Asger

23

### Mors, Livø & Jegindø

Ud over Jylland består Danmark af 443 øer. Vi kan ikke nå at besøge alle, men har til vores kursus valgt 3 perler i Limfjorden.

**Jegindø** med sin tilknytning til fiskeri - ikke mindst også den betydning, havfiskerne fra Harbøre fik, da de flyttede ind til det mindre farlige fjordfiskeri. **Mors** med molerforekomster, forsteneringer og så øens fantastiske natur og folkelige historie. Og endelig **Livø** (ingen bilkørsel), der i 1900-tallet var hjemsted for en af De Kellerske Anstalter med op til 100 alumner, der levede afsondret her på øen.

Udover dette omfatter kurset også en tur til Thyborøn og så alt det, der også hører et højskolekursus til: Foredrag, højskolesang, fællesskab og ikke mindst skolens gode mad.

### EKSKURSIONER

- Livø - med gåtur på 5 km
- Vesterhavet & Thyborøn
- Mors
- Jegindø

### UNDERVISERE

Asger Gyldenkærne  
Peder Laursen

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



17.07 - 23.07.24  
1 UGE 5.450 KR.



## Sommergospel

- i Nørre Nissum

24

### Where there is music in your soul, there is soul in your music...

Ugen, der er fyldt med glæde, energi, latter, harmoni og det bedste, livsbekræftende fællesskab... Nå ja... da også fyldt med god musik! Så kom, og oplev suset ved at synge sammen med mange, og lad dig rive med af de fede rytmer og det skønne fællesskab. I løbet af ugen vil vi smage på forskellige stilarter indenfor 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 - og sætte fokus på dynamik, klang, intensitet og ikke mindst frigørelse i sangen! Alle kan deltage - både den erfarne korsanger og dig, som aldrig har sunget i kor før, men altid har haft lyst. Der kræves ikke nodeerfaring - blot lyst til at være med til fest, glæde og blive fyldt med energi.

Kurset krydres med højskoleforedrag og højskolesang. Ugen afslutter med en GOSPELKONCERT i Struer Kirke.

### EKSKURSION

- Vesterhavet & Thyborøn

### ARRANGEMENT

- Koncert med De Splittergale

### MEDVIRKENDE

Nicolai Majland, klaver  
Kristian Kaaberbøl, sax

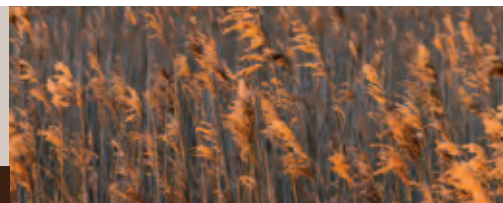
### KURSUSLEDER

Ole Jørgensen





24.07 - 06.08.24  
2 UGER 7.550 KR.



## Bakkers og Bølgers land

- 14 dages sommerhøjskole med foredrag, fællesskab og ekskursioner

25

Det er sommer, det er sol og skøn højskole med en blandet buket af farverige ekskursioner og foredrag, hvor højskolens lærere har noget på hjertet, som de gerne vil dele med kursisterne.

Sommerhøjskolen byder på hele 6 heldagsekskursioner, hvor vi tager madpakke og kaffe med ud i sommerlandet og bl.a. besøger Skjern Enge, Nationalpark Thy, Mors, Fur og Vesterhavet. Så der er lagt op til en kursus med mange ekskursioner ud i sommerlandet med skønne, spændende og seværdige oplevelser.

Kurset krydres med højskolesang og koncerter - blandt andet en syng-med-koncert om **"Dansk filmmusik fra 1930 til i dag"** med Kaaberbøl og Vinther.

Det er Thøger Larsen, som taler om "Bakkers og Bølgers Land" i digtet "Landskab" fra 1923:

*"Det suser svalt over Muld og Strand  
i Danmark, Bakkers og Bølgers Land,  
og Hvisk i Træerne, nær og fjærn,  
og Kvad, der mumler i Møllens Kværn,  
og Brus fra Brisen mod Søens Bred  
og Aandepustet fra Blomsterbed -  
er Danmarks Stemme, der moderømt  
betror dig en blid og bundløs Drøm."*

Digtet er hugget ind i mindestenen, der står ved Gjelleroddes sydstrand.

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

### VI SKAL BLANDT ANDET BESØGE

- Vestjyllands Kunstpavillon
  - Arne Haugen Sørensen Museet
  - Den Hvide Landsby & Elia
  - Ashøj
  - Mors & Moler-museet
  - Vesterhavet
  - Thorsminde
  - Strandingsmuseum St. George
  - Nationalpark Thy
  - Lodbjerg
  - Isbjerg
  - Fur
  - Spøttrup Borg
  - Staarup Håndbryg
  - Klosterheden Plantage
  - Retromuseet i Ulfborg
- Og meget mere...

### ARRANGEMENTER

- Koncert i Parken ved Kaaberbøl & Vinther
- Syng-med-koncert om "Dansk filmmusik fra 1930 til i dag"



07.08 - 13.08.24  
1 UGE 5.550 KR.



## Sommerfristelser

- fra fjord til bord, Fur og Nationalpark Thy

26A

Limfjordsområdet og Vesterhavskysten er et sandt skatkammer med kulinariske perler - og dem skal vi smage på.

På kurset blandes foredrag med ture ud i det gastronomiske naturlandskab. Turene går blandt andet til Limfjordsøen Fur, Stauning Whisky og Vesterhavets skatkammer, hvor vi skal jage og smage nogle af de delikatesser, der gemmer sig til lands og til vands.

På toppen af kranssekagen er højskolesang og hyggelig højskolestemning.

### EKSKURSIONER

- Thyborøn
- Fur
- Nationalpark Thy
- Thy Whisky

### ARRANGEMENTER

- Whiskysmagning
- Fra fjord til bord

### KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



07.08 - 13.08.24  
1 UGE 5.550 KR.



## Cykelture i vidunderlige Vestjylland

- elcykler 30-50 km/dag på landevej og grusveje

26B

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke det danske sommervejr på 6 udsøgte cykelture i en vild og storslået natur. En mangfoldig buket af smukke cykelture ved hav og fjord, i åbne vidder, i Bakkers og Bølgers Land og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sind. Cykelture krydret med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna.

Vi cykler ca. 20 km i timen og bruger el-cykler, da det giver overskud til at komme vidt omkring, nyde turene og have fokus på landskaber og natur. Du medbringer din egen el-cykel, og skal selv kunne håndtere en punktering.

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

### CYKELTURE

- Remmerstrand - Gudum
- Klosterheden Plantage
- Lemvig - Gjellerodde
- Limfjordslandet - Stubbergård Sø - Flynder Sø
- Vestkysten
- Nationalpark Thy

### KURSUSLEDERE

Astrid Skou Hansen & Julietta Jensen



14.08 - 20.08.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Brumbasser & brumbiner

- vi blæser på, hvad andre siger og synger med egne stemmer!

27A

Oplever du, at det er grænseoverskridende, når du skal synge sammen med andre? Oplever du, at stemmen slår knuder, og der ikke kommer nogen lyd ud? Har du på et tidspunkt fået at vide, at du ikke kan synge?

Men ALLE KAN SYNGE!

Sang kommer fra nogle muskler i strube og hals, og disse muskler skal trænes. Vi synger og synger og synger med den stemme, vi har, og vi vil arbejde med enkelte teknikker, der kan hjælpe stemmen på vej. Vi vil også gennem sjove og spændende øvelser forsøge at få mere lyd på.

Der er ikke tale om solosang, men sang i det store fællessangsfællesskab med grin og hygge samtidig med. Vi arbejder med sangstemmen - og skaber mod og glæde ved at synge sammen. Sang skaber energi og glæde - både hos dig selv og hos andre.

### EKSKURSION

- Klosterheden Plantage

### ARRANGEMENT

- Koncert - Jette Højgaard & drengene

### FOREDRAGSHOLDER

Katrine Frøkjær Baunvig

### KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



14.08 - 20.08.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Kald det kærlighed

- fem fortolkninger af begrebet kærlighed

27B

Vi stiller skarpt på et af de måske mest populære temaer i litteratur, kunst og musik - nemlig kærligheden. For begrebet kærlighed bruges i mange forskellige sammenhænge, og vi skal i denne uge blive klogere på nogle af dem.

Vi skal tale om håb, handlekraft og kærlighed til naturen. Vi skal synge nogle af de største og mest storladne kærlighedsballader, opleve kortfilm om kærlighed og dykke ned i højskolesangbogens kærlighedsfortællinger. På Struer Museum skal vi på besøg hos forfatter Johannes Buchholtz og hans kone Olga i deres smukke hjem fra 1911. Vi skal høre om parrets kærlighed og opleve huset, som var et populært samlingssted for digtere som Jeppe Aakjær og Thøger Larsen. Vi skal tale om kærlighed, når den er rettet mod en bestemt sag, og så skal vi forholde os til det dobbelte kærlighedsbud i kristendommen. Endelig får vi besøg af Katrine Frøkjær Baunvig, leder af Center for Grundtvigforskning, som vil fortælle os om "Kærlighed og social sammenhængskraft".

Velkommen til en uge med foredrag, højskoleånd, fællessang og samvær. Vi glæder os!

### EKSKURSIONER

- Buchholtz' hus - Struer-Museum
- Vesterhavet - Harboøre Kirke & Flyvholm Redningsstation

### FOREDRAGSHOLDER

Katrine Frøkjær Baunvig

### KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



# Hvad siger kursisterne...

## Derfor er vi ofte på SeniorHøjskolen i Nørre Nissum

*Vi har også prøvet andre højskoler, men vi fortrækker Nørre Nissum af flere årsager: Vi føler os mest hjemme på SeniorHøjskolen.*

*Udover en flot foredragssal og et nyligt indrettet aktivitetshus er der behagelige møbler i flere afdelinger på gangene, så man kan sidde i små grupper og hygge sig om aftenen og i pauserne efter at have nydt den gode mad. Desuden kan man også finde en plads i to fjernsynsstuer og i en nybygget havestue. Om sommeren kan man også nyde at sidde på de udendørs arealer.*

*Vi bruger selvfølgelig ikke Seniorhøjskolen udelukkende på grund af de gode fritidsfaciliteter. Vi kommer først og fremmest for at deltage i interessante kurser ledet af dygtige lærere. Derudover deltager man i morgensamlinger, spændende foredrag, temadage, udflugter og aften-aktiviteter.*

*Ulla og Jørn Møller Pedersen*

*Det undrer mig, at bilen altid synes at spinne ekstra blødt, når jeg kører mod Nr. Nissum. Også bilradioen indeholder altid bedre programmer på vejen, hvilket undrer og glæder mig. Når jeg lander ved Seniorhøjskolen i Nr. Nissum føler jeg glæde og forventning og forundres altid over, hvor pænt og ordentligt alting møder en.*

*Jeg undrer mig over, at jeg møder så mange smil og glade hilsner på gangene og tydeligt mærker forventningen til den kommende uges kursus i hele atmosfæren.*

*Jeg undrer mig over den glæde jeg føler, når jeg indtager mit værelse og får mig indrettet og gør klar til at være i min højskole-boble, fjernt fra hverdagens ellers gode daglige rutiner.*

*Jeg undres og glædes altid på SeniorHøjskolen!*

*Erik Knudsen*

## SKAL du nu til Nørre Nissum igen igen?

*Jo, det SKAL jeg da...*

### HVORFOR?

*Jo, det er jo en seniorhøjskole, som ligger et dejligt sted i Danmark. Og det er skønt at komme hjemmefra i nogle dage, hvor der bliver nye indtryk til hjernen. Det har man godt af i vores alder. Vi skal ikke gå i stå.*

*Og her er man i en "boble" af glæde, latter, snak, kaffe, ny viden til den indvendige side af hovedet, sang og meget mere. Og når man kommer hjem igen, "bobler" man stadig meget længe af alle de positive indtryk, der har været i ugens løb. Når man ankommer, mødes man af kompetente, dygtige, engagerede, glade og positive medarbejdere. Lige fra man træder ind ad døren og bliver budt velkommen af kursusleder, mærker man "varmen" på skolen.*

*Jeg holder især af sang- og musikkurser. Det er mig en stor glæde at synge med på korkurser, hvor vi synger og synger og afslutter med en koncert. Vi synger meget forskellige genrer. Og en gang imellem skal vi "stå lidt på tær". Og vi tror, at det når vi da ikke til koncerten.... Men vi når det altid! Det giver mig stor glæde at koncentrere mig om musik i en uge. Men kurset indeholder også altid en tur til Vesterhavet og andre ture i det pragtfulde landskab. Og evt. folkedans, morgengymnastik og foredrag om historie, ølbrygning, oste, biodiversitet og meget mere...*

*Og en anden glæde er så også, at man møder mange dejlige mennesker, som kommer fra hele Danmark, og som har den samme interesse. Snakken går, der er kaffe på kanden, venskaber opstår, og man mødes måske også til andre kurser. Og så er der for resten lige køkkenet på skolen. De er svært dygtige til at lave mad... lækker. Så jeg går altid tur i området i frokostpausen.... Husk lige at kikke ind i Nørre Nissum kirke.*

*Derfor tager jeg på SeniorHøjskolen igen og igen!*

*Birthe Lundgaard*

21.08 - 27.08.24  
1 UGE 5.650 KR.



## Sensommer i Vestjylland

- Limfjordsland og Kulturmøde

28

Tag med på en uge med sensommerhøjskole i kulturens tegn. Vi besøger magiske Mors, hvor vi over to dage deltager i kulturmødet; årets største kulturbegivenhed i det vestjyske - og måske i hele Danmark. Kunstnere, meningsdannere og kulturinteresserede flokkes til Limfjordsøen i to hæsblæsende dage for at dele deres interesse for kulturen i al dens mangfoldighed. Her skal vi både opleve koncerter, foredrag og kunstneriske indslag - krydret med festivalstemning i den charmerende middelalderbydel omkring Dueholm Kloster og det gamle gasværk i Nykøbing. Får vi brug for en pause, tager vi til Smedebjerge og spiser frokost i det grønne. Ugen byder også på ekskursioner langs Vestkysten til Trans Kirke, Bovbjerg Fyr og Flyvholm Redningsstation - og vi slutter af med at opleve sensommerens landskab og små lokale perler på Thyholm og Jegindø.

### EKSKURSIONER

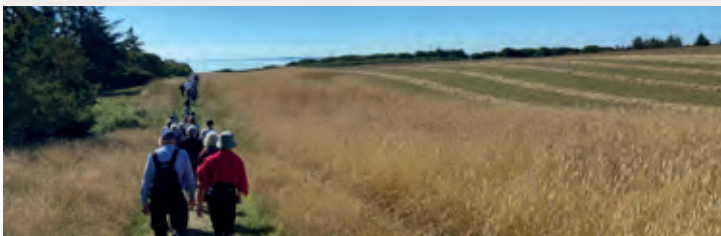
- Mors
- Vesterhavet
- Thyholm
- Jegindø
- Bovbjerg Fyr
- Trans Kirke
- Flyvholm Redningsstation

### ARRANGEMENT

- Kulturmødet Mors

### KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



## Man kan lære nyt og blive inspireret hele livet

På SeniorHøjskolen kender det ingen alder at lære nyt. Vi tror på livslang læring, og siden vi startede højskolen i Nørre Nissum i 1971, har det været et helt centralt fokus i vores virke.

Livslang læring forstår vi som et dannelsesbegreb. Det handler om, at vi gennem hele livet skal have lige muligheder for at lære, deltage aktivt i demokratiet og indgå i samfundet.

Man bliver aldrig for gammel til at lære nyt. Faktisk peger forskningen på, at ældre er lige så gode til at lære som unge. Som ældre har man nemlig et helt livs erfaring at trække på, når man skal lære nyt.

SeniorHøjskolens kursister er ikke "tomme kar", der bare skal fyldes. I foredragssalen sidder ofte 5000 års levet erfaring samlet. Det er stort at være en del af. Det er helt unikt. Alle kan vi bidrage med vores erfaringer og fortællinger. Det kan være i undervisningen, men det kan også være, når man sidder i en hyggelig og spændende snak med en medkursist. Alle har en fortælling at bidrage med! Det oplever vi hver eneste dag på SeniorHøjskolen.

28.08 - 10.09.24  
2 UGER 7.050 KR.

14

## "Lyset slår blink over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

29



Vi kan alle synge med på "Blæsten går frisk over Limfjordens vande", som jo nærmest er blevet en nationalsang for alle, der bor i nærheden af Limfjorden fra Hals og til Thyborøn. På dette kursus skal vi både ud at se Limfjordslandet og egnens flotte natur - og vi får også en række foredrag og fortællinger, som handler om mennesker, digtere og kunstnere, der har taget farve af Vestkyst og Vesterhav.

Der vil blive en række interessante temadage, hvor højskolens lærere vil dykke dybere ned i stoffet: Vi skal høre om "**Kaj Munk**" og besøge Vedersø kirke og præstegård. Vi skal lære om "**Vestjylland i kunsten**" - om malerne, menneskene og motiverne - og ud at se på billederne. Vi skal møde Kongernes Jelling og høre om dengang, "**Da Danmark blev Danmark**" og udvikle sig fra stammesamfund til

statsmagt. Endelig skal vi også høre om "**Strandinger langs Vestkysten**" og besøge Flyvholm Redningsstation og Harboøre.

Der bydes ind til sensommer på SeniorHøjskolen, hvor du på en kølig dag kan tage din kaffe eller the og en medkursist med ind i højskolens nye Orangeri - og hvor der på en solskinsdag vil være lunt og godt med tid til en hyggelig og lysfyldt stund.

Du skal vælge 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe - og på den måde skræddersy dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

### VALGFAG 1

- JØ: 100 år på hitlisten
- NW: Storm over Europa
- KC: Bark- og pileflet  
- naturen ind i stuen

### VALGFAG 2

- OJ: Klassiske mesterværker
- AH: 10 museer på 5 dage
- KS: Ud i det blå, naturvandringer 4-6 km

### TEMADAGE

Kaj Munk og Vedersø  
Vestjylland i kunsten  
Da Danmark blev Danmark  
Strandinger langs Vestkysten

### EKSKURSIONER

- Vedersø Kirke og Præstegård
- Strandingsmuseum St. George
- Kongernes Jelling
- Vesterhavet, Flyvholm og Harboøre



BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG KAN  
LÆSES PÅ SIDE **54-63**

28.08 - 03.09.24  
1 UGE 5.550 KR.



## Vandgymnastik

- som en fisk i vandet

29A

Elsker du bare vand og den lethed, som du kan bevæge dig med, når du bliver omsluttet af det våde element? Vægtløsheden, der visker de ellers besværede lemmers begrænsninger væk for en stund? Så er kurset her lige noget for dig, der stadig gerne vil være rørig, sund og glad.

På kurset skal vi træne i vand hver dag. Men for at vi ikke går helt i opløsning, skal vi også lidt på land. Her skal vi lave let gymnastik, ansigtsyoga, afspændinger, små lege, forkæle hænder og fødder, prøve kræfter med Tai Chi, saunagus og lave SMART træning - altså hjerne-gymnastik. Samt snakke med hinanden om livet i den tredje alder.

### EKSKURSIONER

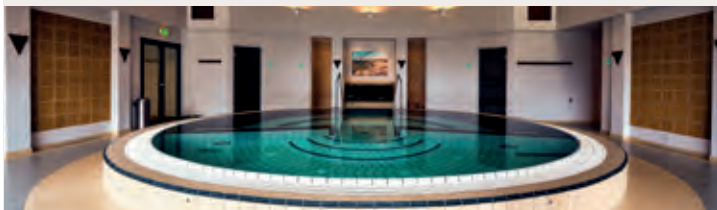
- Handbjerg Marina og Holstebro
- Sydthy Kurbad

### UNDERVISER

Anja Christensen

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



04.09 - 10.09.24  
1 UGE 5.450 KR.



## Skriv!

- forfatterskole på højskolen

29B

Vil du gerne prøve kræfter med at skrive? Skriver du allerede og vil gerne blive bedre? Måske har du altid kunnet lide at udtrykke dig sprogligt. Måske har du altid drømt om at skrive noget mere. Så er dette kursus noget for dig! Her bliver du inspireret til at skrive mere - og mere bevidst. Det er ikke en forudsætning, at du har skrevet noget før. Så længe du har nysgerrighed og gåpåmod over for det at skrive. Vi laver skriveøvelser, læser hinandens tekster, diskuterer litterære greb og genrer. Vi taler bl.a. om kreative processer, erindringer som motor, fortællertyper, sanser og billedsprog. Vi laver også en "art writing"-øvelse, hvor vi kombinerer ord og det visuelle. Underviser på kurset er Maja Lucas, som har udgivet seks skønlitterære bøger. Desuden får vi besøg af forfatter Gerd Laugesen, der arbejder meget utraditionelt med litteraturen.

Vi skal selvsagt også nyde højskolelivet med sang, samvær, foredrag og god mad. Vi tager på ekskursion til Toftum Bjerge og udforsker, hvordan Limfjordslandet kan give os inspiration til at skrive.

### EKSKURSION

- Limfjordslandet - Toftum Bjerge og Aa Mølle

### ARRANGEMENT

- Gerd Laugesen, forfatter, journalist og billedkunstner

### UNDERVISER

Maja Lucas, forfatter og Ph.d. i litteraturvidenskab

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



11.09 - 17.09.24

FORBEREDELSESKURSUS - 1 UGE 4.350 KR.

30A

17.09 - 23.09.24

BALTIKUM, REJSEN - 7 DAGE 14.995 KR.

REJSE



## Baltiske perler

- kulturrundrejse til Vilnius & Riga

REJSE

Tag med på en smuk og sanselig rejse til Baltikums maleriske gamle hovedstæder, Vilnius i Litauen og Riga i Letland. Rejsen er med helpension og middage på særligt udvalgte restauranter.

Oplev Rigas fantastiske bymidte, hvor hansestad blandes med art nouveau kvarterer og gamle træhuse, her hvor Daugava Floden har sit udløb i Østersøens mægtige vande. Det hele skaber rammen om et moderne og pulserende kulturliv. Mærk historiens vingesus, når du går gennem Vilnius smukke gader, der engang var centrum i et stort og mægtigt rige. Som det oftest er med byvandring, vil vi komme til at gå mange tusinde skridt, så vi kan godt ende med at gå 6-8 km på flere af dagene.

Turen byder udover museumsoplevelser på byvandring i de to hovedstæder.

Inden afrejsen vil vi på højskolen sammen dykke ned i balternes dramatiske historie, deres placering mellem Øst og Vest og spraglede kulturer. I løbet af ugen stifter vi også bekendtskab med balternes særegne tradition for poetiske film og smukke sangtradition.

Glæd dig til en rejse, hvor du kommer bagom balterne og får et særligt indblik i, hvad de små stater rummer under overfladen.

### EKSKURSIONER

- Turaida Grotte
- Sigulda Borg
- Rigas gamle by
- Art Nouveau kvarteret i Riga
- Det lettiske Nationalmuseum
- Vilnius Unesco Kvarter
- Korshøjen ved Siauliai
- Lukiskés Fængsel og Kulturcenter
- Trakai - slottet
- Letlands Nationalbibliotek

### ARRANGEMENTER

- Museumsbesøg
- Det Danske Kulturinstitut
- Koncert

### ENKELTVÆRELSESTILLÆG

3.000 kr.

### TEKNISK REJSEARRANGØR

Gislev Rejser

### MIN ANTAL REJSEDELTAGERE

20

### MAX ANTAL REJSEDELTAGERE

30

### KURSUS- OG REJSELEDER

Niels Bjørn Wied





11.09 - 17.09.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Efterårsvandring

- over stok og sten, vi går 12-16 km/dag

30B

### Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthjorte

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke efteråret på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur. En vild og mangfoldig buket af smukke vandreture ved hav og fjord, i åbne vidder, i Bakkers og Bølgers Land og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sind. Vandreture krydret med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna.

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

### VANDRETURE

- Gudum - smeltevandsdale, bakker og bæk
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Stråso Plantage & Vind Hede - ulvenes land, Naturnationalpark
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse og Vestkysten
- Geopark Vestjylland - Flynder Sø, Stubbergård Sø og Stampestrømmen

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen



## Nye og bedre rammer for undervisning og samvær

SeniorHøjskolen ligger smukt placeret i Bakkers og Bølgers Land. Vi har en stor højskolepark og har, som sidste skud på stammen - med støtte fra Nordea-fonden - etableret en forsamlingshave med et stort forsamlingsdrivhus.

De seneste år har vi renoveret og moderniseret en hel del, så højskolen fremstår pæn både ude og inde. Vi har blandt andet istandsat billedkunstlokalet, lavet nye gulve i svømmesal og omklædning, skiftet tagplader på et par af bygningerne, fået automatiske skydedøre - og ikke mindst: Vi har renoveret værelsesfløj E, så den fremstår som ny med lækre nye badeværelser. Bestyrelsen har vedtaget, at vi nu kan gå i gang med at renovere værelsesfløj D, så den i starten af april 2024 står lige så flot og indbydende som værelsesfløj E.

I 2023 fik vi også et helt nye undervisningslokale i "Skovbakkehuset", der er udstyret med projektor, lydanlæg og teleslynge. Lokalet kan bruges til al slags undervisning, men er særligt tænkt til kurser med bevægelsesaktiviteter (fx Yoga og Pilates). Der er god taleakustik i lokalet, som også er velegnet til bl.a. musikalsk sammenspil som Big Band, Orkesterkurset og Spillemandskurset.

Vi synes, at det er vigtigt, at du bor godt, spiser godt, serviceres godt, og at undervisningen er god - og derfor gør vi os umage på hvert eneste kursus. På SeniorHøjskolen laver vi nemlig højskole sammen!

18.09 - 24.09.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Klostre, borge & herregårde

- Vestjylland i rigdom og magt

31A

Velkommen til en uge på højskole - fyldt med borge, klostre og herregårde. I denne uge skal vi høre om fortidens magt og pragt og ud at besøge nogle af de steder, der engang var udgangspunktet for herremænds og kirkefyrsters magt i det vestjyske.

Vi starter ugen med en tur til **Vestervig**, hvor vi besøger Nordens største landsbykirke. Vi skal også forbi **Ausumgaard**, som er et eksempel på, hvordan en gammel herregård kan drives videre ind i fremtiden. Lørdagen tilbringer vi i **Salling**, hvor vi besøger det nyrenoverede **Ørslev Kloster**, ser på hvordan herrefolkene på Landting har sat deres præg på **Ejsing Kirke**, og besøger den mægtige bispeborg ved **Spøttrup** - Danmarks bedst bevarede middelalderborg. Søndag skal vi til Nørrejylland gamle hovedby **Viborg**, hvor vi besøger byens domkirke og vandrer i Niels Bugges fodspor, når vi besøger ruinerne af hans borg ved **Hald Sø**. Mandag går turen til **Nørre Vosborg**, hvor vi blandt andet skal høre fortællingen om fæstebondesønnen, der blev godsejer.

Det hele krydres selvfølgelig med foredrag, fordybelse og fællessang.

### EKSKURSIONER

- Ausumgård
- Vestervig
- Ørslev Kloster
- Ejsing Kirke
- Spøttrup Borg
- Nørre Vosborg

### KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



18.09 - 24.09.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Fugle & landskab

- på opdagelse i det vestjyske fugleparadis

31B

Store flokke af fugle kommer nu til de vestjyske lokaliteter enten for at overvintre eller for at raste og få tanket op til den videre færd mod varmere lande.

Modsat forårets fuglekursus, er det nu en skøn blanding af ungfugle og gamle fugle, der besøger egnen. Ungfugle, der ikke har fået deres voksendragt og de voksne, som har slidt eller taget noget af pragtdragterne af. Det giver os lidt udfordringer med at artsbestemme - men det er en sport.

Vi ser på fuglene i skønne og storslåede vestjyske lokaliteter. Medbring fornuftigt tøj og gerne din egen gode kikkert. Højskolen råder over nogle kikkerter og et par teleskoper.

### EKSKURSIONER

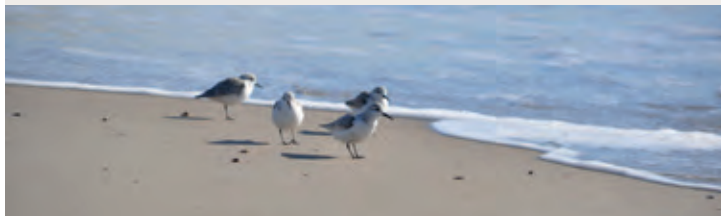
- Venø
- Agger Tange
- Geddal Enge
- Skjern Enge

### UNDERVISER

Kristian Tikjøb, ornitolog og tidl. højskolelærer

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



25.09 - 01.10.24  
1 UGE 5.250 KR.



## Så syng da, Danmark

- Højskolesangbogen + moms

32A

Højskolesangbogen er fyldt med lækkerier, og dem skal vi da ha' pakket ud for fuld udblæsning. Vi skal på opdagelse og oplevelse i vores vidunderlige Højskolesangbog. Vi vil synge næsten alle dem, vi kender så godt og selvfølgelig finde frem til nogle af de sange, der ikke bliver sunget så tit. Som noget helt særligt for dette kursus byder vi op til fællessang for hele byen på Hotel Lidenlund - her vil vi synge om, hvad livet vil, hver dag vi er til stede.

Sang giver et godt fællesskab, og fællessang er et godt selskab at være i. Så kom og gi' den fuld udblæsning, hvis du ikke kan få nok af den gode fællessang, det gode fællesskab og vil risikere glæde og et godt grin.

### EKSKURSION

- Lidenlund

### ARRANGEMENTER

- Koncert - Jette Højgaard og drengene
- Fællessang på Hotel Lidenlund
- Latin 'n' Nielsen - syng-med-koncert med Carl Niensens sange.

### KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



25.09 - 01.10.24  
1 UGE 5.250 KR.



## Verdens vigtigste plan

- på sporet af FN's verdensmål

32B

Velkommen til en uge, hvor vi sætter kursen mod en bedre verden. Med udgangspunkt i FN's verdensmål skal vi undersøge, hvordan vi sammen kan arbejde for en bæredygtig udvikling for både vi mennesker og den planet, vi bor på. Hvad kan du selv gøre, hvad gør andre, og hvad kan vi gøre i fællesskab? Vi besøger KLIMATORIUM - Danmarks internationale klimacenter i Lemvig. Vi skal til Vesterhavet og høre om klimavenlig madlavning på Tuskær. På Herregården Ausumgaard skal vi blive klogere på bæredygtigt landbrug, og så skal I introduceres til, hvad vi selv gør her på SeniorHøjskolen. I ugens løb vil I møde spændende foredrag ved blandt andre Bjarke Møller Bitsch fra Skovgaard Energy.

Vel mødt til en uge med foredrag, samtalecafe, fællessang og grøn energi - vi glæder os.

### EKSKURSIONER

- Klimatorium, Lemvig
- Ausumgaard
- TUSKÆR, Kunst- og Kulturcenter
- Hotel Lidenlund og fællessang

### KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



25.09 - 01.10.24  
1 UGE 5.250 KR.



## Erindringsværksted

- mit liv, mine erindringer

32C

Når I skriver jeres erindringer, sætter I et spor. Når I skriver jeres erindringer, genoplever I jeres liv. Når I skriver jeres erindringer, får I muligheden for at komme overens med det, der var svært. Der findes mange flere gode grunde til at skrive sine erindringer, og det er en fantastisk givende proces. På dette kursus får I muligheden for at komme i gang.

Vi lægger grundlaget ved at tale om, hvem vi skriver for og hvordan. Vi hører eksempler på andres erindringer. Vi taler om prioriteringer og om, hvordan vi skriver en læseværdig tekst. Vigtigst af alt går vi i gang med at skrive fortællingen om vores liv.

I må meget gerne medbringe billeder, ting, breve, osv. som I mener, har betydning for jeres historie.

### EKSKURSION

- En køretur ud i Danmarkshistorien

### UNDERVISER

Kim Jacobus Paulsen, forstander på Liselund Højskole

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



02.10 - 15.10.24  
2 UGER 6.750 KR.

14

## “Limfjord, jeg elsker dit blå humør”

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

33



*“Der var en frøken eller sådan en fin tingest, hun ønskede, at hun skulde få et barn, der skulde overgå verdens skaber. Det fik hun også, og det var ligesom en stor orne, der voksede og blev så stor, at børsterne ragede over trætoppene. Der var også skov helt nord på den gang, og så blev den ved at gå og rode oppe i den strækning og lavede en hel del huller, og det blev så til Limfjorden.”*

Sådan lyder sagnet om Limfjordens tilblivelse, og på kurset vil I på temadagene møde lige så spændende (men mere sande) fortællinger om **“USA i Centrum”**, hvor Niels fortæller om præsidentvalget og det amerikanske samfund. En anden temadag tager Peder jer med til Thyborøn med historier om **“Havet, høfderne, havnen og himlen”**, der har præget en hel egn og befolkning. Og endelig skal vi se på **“Kunst i Vestjylland”**, hvor Ole tager jer med til både Arne Haugen Sørensen Museet i Videbæk og Den Hvide Landsby i Herning.

På kurset møder du en mangfoldighed i valgfag. Der er valgfag, hvor du skal ud i naturen og gå op til 4-6 kilometer

i Vestjyllands kuperede terræn, ud og plukke svampe eller dyrke Qi gong og vandgymnastik. På andre valgfag sidder du mere ned og hører om de store talere, der forandrede verden eller om dansk rockmusik fra 50´erne og 60´erne. Du kan også dykke ned i vikingernes Vestjylland - og opdage de spor vikerne har sat sig i landskabet og historien. Eller du kan vælge et mere filosofisk valgfag, der handler om, hvad danskerne tror på. Endelig er der også et valgfag for dig, der kan lide at arbejde i billedkunstlokalet.

Vi har inviteret **Vestjysk Big Band**, som kommer og giver en medrivende, swingende koncert med nogle af de kendte klassikere fra Bigband-repertoiret.

Du skal vælge 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

Velkommen til et spændende efterårskursus i Limfjordslandet.

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

### VALGFAG 1

- NW: Store taler
- AC: Qi gong, Tai Chi, pilates og vandgymnastik
- KS: Ud i det blå, naturvandringer 4-6 km
- JR: Akryl & akvarel

### VALGFAG 2

- AH: Vikingernes Vestjylland
- JØ: Hvad tror danskerne på?
- JJ: Svampe, skovkomfur og sanselige smagsoplevelser
- HA: Dansk rockmusik fra 50´erne til 80´erne - den musik, der formede os

### TEMADAGE

Kunst i Vestjylland  
USA i centrum  
Havet, høfderne, havnen og himlen

### EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Thyborøn
- Vestjyllands Kunstpavillon & Arne Haugen Sørensen Museum
- Den Hvide Landsby
- Elia & Lenin

### ARRANGEMENT

- Koncert med Vestjysk Big Band



BESKRIVELSEN AF DE ENKELTE VALGFAG KAN LÆSES PÅ SIDE 54-63

16.10 - 22.10.24  
1 UGE 5.250 KR.



## Da Putin og Xi vækkede Vesten

- global politik i oprørte vande

34A

Vladimir Putins invasion af Ukraine og Xi Jinpings sabelraslen omkring Taiwan har for alvor afløst troen på, at fredelig sameksistens mellem verdens stormagter er mulig.

Tømmermændene, efter tre årtier med fredsdividende og øget globalisering, er nu afløst af en gryende ny verdensorden. Sikkerhedspolitik er igen i højsædet, og realpolitik har afløst den værdibaserede aktivistiske udenrigspolitik, som prægede Danmarks internationale engagement i 00'erne.

I skyggen af de store omvæltninger gransker vi det nye geopolitiske landkort med et regionalt fokus, den grønne omstilling og meget mere.

Tag med til en uge i storpolitikens tegn med hyggelig højskolestemning.

### EKSKURSION

- Nationalpark Thy & Østerild Testcenter

### FOREDRAGSHOLDER

Lars Johansen, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet

### KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



16.10 - 22.10.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Natur og nysgerrig på verden

- vind i håret, vraggods og kæmpemøller på kanten, 4-6 km/dag

34B

Er du glad for natur? Glad for en frisk travetur? Og nysgerrig på verden? Så tag med på opdagelse i vidunderlige Vestjylland!

Et højskolekursus spækket med dejlige naturoplevelser og korte vandreture i en perlerække af vild og voldsom natur - kombineret med besøg på Østerild Testcenter, Tvindmøllen og Folkecenteret for Vedvarende Energi i Thy. Vi sætter fokus på vindenergi og den grønne omstilling i Danmark.

Kurset har fokus på en verden i evig forandring, natur og biodiversitet, løsninger og muligheder for en bedre fremtid.

Kom med ud og tag pulsen på verden!

### EKSKURSIONER

- Naturnationalpark Husby Klitplantage og Tvindmøllen
- Folkecenteret for Vedvarende Energi i Thy - Ydby Hede og Doverodde
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor...bøvl, ballade eller genialt
- Nationalpark Thy - Østerild Testcenter for vindmøller
- Vestkystvandring med besøg på Strandingsmuseum St. George i Thorsminde

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen



23.10 - 29.10.24  
1 UGE 5.350 KR.



## Musikfesten

- et overflødhorn af skønne musikalske oplevelser

35A

Musik er altid godt og et godt samlingspunkt. Denne uge byder på mange forskellige koncerter - noget for alle, der bare elsker koncerter og musik - krydret med fællessang og foredrag.

Vores festuge byder på klassisk koncert krydret med swingmusik, musicalkoncert samt viser og danske sange.

Glæd dig til en uge med spændende foredrag, med plads til fordybelse og til masser af gode musik - lige fra orkester til solist optræden og alt det indimellem. Glæd dig til unge upcoming talenter og til nogle af de garvede i branchen.

Kom og vær med i det skønne fællesskab og nyd hinanden og en uge med de lækreste koncertoplevelser - kræs for hjerte og hjerne.

### ARRANGEMENTER

- Koncert - Sebastian Hahn, Pianist
- Kor-koncert - Barrit og Vrigsted Kirkes kor
- De 3 kongelige sopranner
- Lemvig Symfoniorkester
- Koncert - Ole Jørgensen

### KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



23.10 - 29.10.24  
1 UGE 5.150 KR.



## Vikingerne Vestjylland

- de vilde i Vest

35B

Velkommen til en uge på højskole i vikingerne fodspor. Vi skal bruge ugen på at fordybe os i vikingetidens Vestjylland - med en enkelt afstikker til det østjyske. Igennem foredrag og ekskursioner til Jelling, Ravning Enge, Vingsted, Bork, Draget og Vestervig skal vi opleve forskellige aspekter af vikingerne verden - fra deres daglige liv til store pragtbyggerier, monumenter og selve grundlæggelsen af Danmark.

Hvem var vikingerne? Hvad troede de på? Hvad er fup, og hvad er fakta i moderne fremstillinger af vikingetiden? Hvor rejste de hen, og hvordan var livet for dem, der blev hjemme? Alt det og meget mere skal vi undersøge - og så skal vi selvfølgelig også fordybe os i højskolelivet med fællessang, koncertoplevelser og masser af fællesskab.

### EKSKURSIONER

- Kongernes Jelling
- Ravning Enge
- Vingsted
- Vesterhavet
- Ringkøbing Fjord
- Bork Vikingehavn
- Draget
- Vestervig

### KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



30.10 - 05.11.24  
1 UGE 5.150 KR.



## USA i centrum

- det amerikanske skæbnesvalg

36A

USA's historie er dragende og dramatisk, storladet og tragisk. Hvor meget kender vi danskere egentlig til det store lands historie, befolkningssammensætning og politiske system?

Som optakt til det amerikanske præsidentvalg den 5. november, dedikerer vi et helt kursus til det store land mellem Atlanterhav og Stillehav. Med foredrag om amerikansk historie, politik, kultur og vælgeradfærd dykker vi ned i det USA, der står over for et skæbnevalg i 2024.

Så hold på hat og højskolesangbog, og glæd dig til en spændende uge med højskole, sang og demokratisk samtale.

### EKSKURSION

- Geopark Vestjylland

### FOREDRAGSHOLDERE

Derek Beach, professor i statskundskab ved Aarhus Universitet  
Niels Bjerre Poulsen, lektor på Center for Amerikanske studier på Syddansk Universitet.

### KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



30.10 - 05.11.24  
1 UGE 5.250 KR.



## Livskraft, latter og let på tå

- i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag

36B

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture, krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse. Kurset henvender sig til dig, der har svært ved at sidde stille alt for længe ad gangen.

Vi byder ind til foredrag, sang, dans og musik samt 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.

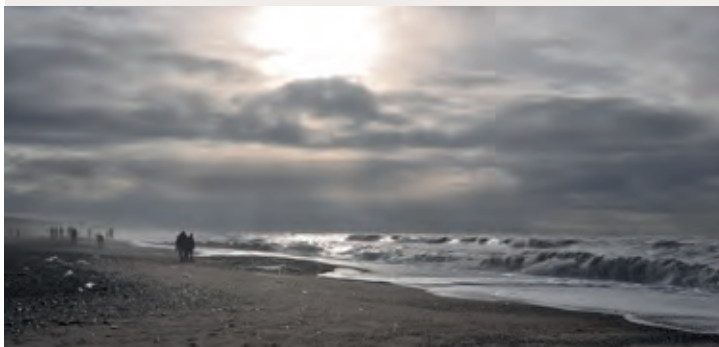
Der er ingen forudsætninger. Kom, som du er!

### VANDRETURE

- Vestkysten
- Bakkers og Bølgers Land ved Limfjordens bred
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
- Geopark Vestjylland - Flynder Sø, Stubbergård sø og Stampestrømmen til Sevel Kalkværk

### KURSUSLEDER

Julietta Jensen



06.11 - 12.11.24  
1 UGE 4.950 KR.



## Efterårs litteratur

- danske Nobelpristagere  
(og to, der burde have fået den)

37A

På dette kursus udforsker vi de tre danske forfattere, som har fået Nobelprisen i litteratur: Johannes V. Jensen, Henrik Pontoppidan og Karl Gjellerup. Derudover læser vi to forfattere, som efter manges mening BURDE have fået Nobelprisen: Karen Blixen og Inger Christensen.

Vi læser en række skønne romaner, fortællinger og digte, de fleste af dem hovedværker i dansk litteratur. Vi ser desuden to af Bille Augusts litterære film: Pagten og Lykke-Per. Vi hører også om Nobelprisens og Det Svenske Akademis turbulente historie, og vi får besøg af Peter Q. Rannes, som er Johannes V. Jensen kender.

Derudover nyder vi højskolelivet: Skøn mad, fællessang, koncerter og ekskursioner. Vi tager en tur til Vesterhavet og nyder også en koncert med folkemusik-holdet.

### EKSKURSION

- Vesterhavet, Trans Kirke, Bovbjerg Fyr

### FOREDRAGSHOLDER

Peter Q. Rannes, cand.mag, om Johannes V. Jensens forfatterskab

### UNDERVISER

Maja Lucas, forfatter og Ph.d.

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

06.11 - 12.11.24  
1 UGE 4.950 KR.



## Spillemandsmusik

- vi spiller nordisk folkemusik

37B

Et orkesterkursus for dig, der spiller bl.a. violin, harmonika, fløjte, kontrabas og guitar. Kom til en uge med masser af spillemandsmusik. SeniorHøjskolen fyldes af folkemusik fra især de nordiske lande. På kurset vil vi arbejde med en række traditionelle arrangementer. Nogle er på noder, men det vigtigste er, at du har lyst til at spille efter gehør, da vi også vil arbejde ud fra mere eksperimenterende tilgange til at spille folkemusik.

Vi slutter ugen af med at lave en lille koncert, hvor vi viser, hvad vi har arbejdet med på kurset.

Velkommen til en uge med masser af sammenspil og musik, foredrag og fællessang efter højskolesangbogen.

### EKSKURSION

- Vesterhavet

### UNDERVISER

Annelene Toft Christensen,  
konservatorieuddannet folkemusiker

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



06.11 - 12.11.24  
1 UGE 4.950 KR.



## Yoga

- en skøn uge med yoga og meditation

37C

**Optimer kommunikationen med din krop - både når den virker, og når den "værker"!**

Undervisningen omfatter klassisk yoga, åndedrætsøvelser, koncentrationsøvelser, dybdeafspænding og meditation. Oplæg om kroppens funktion og om kroppens og sindets samspil med fokus på, hvorfor yoga faktisk virker! Forkundskaber er ikke nødvendige for at kunne deltage på kurset. Både nybegyndere og fortsættere er velkomne. Dit udbytte kan være større kontakt med din krop - styrket åndedræt - fleksible og gladere led.

På kurset vil du også opleve alt det andet, som livet på højskolen byder på: Morgen- og aftensamlinger, fællessang efter højskolesangbogen, højskolens gode køkken og hyggelige måltider og ekskursion til Vesterhavet.

### EKSKURSION

- Vesterhavet

### UNDERVISER

Gitte Bitsch, yogainstruktør og psykoterapeut

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther





13.11 - 19.11.24  
1 UGE 4.950 KR.

## Efterårskor

- blandede bolsjer i ord og toner



38A

Har du lyst til at synge og være en del af et energisk korfællesskab - har du lyst til inspiration og energi - lige til at putte i rygsækken? Så er dette noget for dig!

Her bydes der på blandede bolsjer - alt fra danske sange, musicals og evergreens. Der vil blive præsenteret noget helt nyt, men også nye arrangementer af sange, vi kender så godt - måske et nummer til et godt grin for både publikum og kor.

Energi, humor, smil og fællesskab er noget af det, der vil kendetegne dette kursus.

Der er ingen musikalske krav for at deltage (nodekendskab er intet krav) - blot et kreativt, åbent sind til at fordybe sig i musikken.

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

Lysten skal drive "kor-værket".

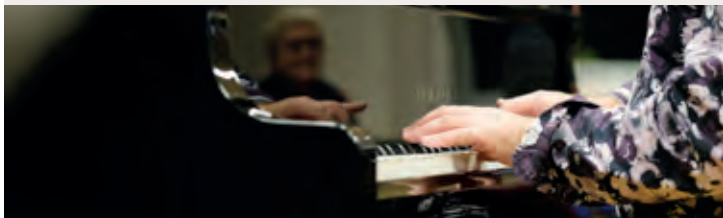
Vi afslutter ugen med en koncert i Gudum Kirke.

### EKSKURSION

- Vesterhavet

### KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



13.11 - 19.11.24  
1 UGE 4.950 KR.

## Hvad tror danskerne på?

- levende religioner i en foranderlig verden



38B

Velkommen til en uge med fuld fokus på den religion, der er lige om hjørnet. For hvordan ser det religiøse landskab ud i Danmark i 2024?

Der er 185 anerkendte trossamfund i Danmark. Herunder 121 kristne, 28 muslimske og 16 buddhistiske. Ca. 72 % af befolkningen er medlemmer af folkekirken, og næsten en fjerdedel af alle danskere tror på reinkarnation. Det religiøse landskab er mangfoldigt, og i denne uge bliver vi klogere på, hvad danskerne egentlig tror på! Vi besøger forskellige trossamfund og undersøger, hvordan man bliver anerkendt som trossamfund. Hvad det vil sige at være en del af en minoritetsreligion? Og hvordan ser religionerne ud i praksis? Vi skal diskutere, hvad religion egentlig er for noget og overveje, hvorfor mennesker blive religiøse. Vi skal tale om engle, fjernhealing og afdødekontakt og blive klogere på det spirituelle Danmark. Du vil herudover opleve koncert, fællessang, god mad og højskoleånd.

Velkommen til en uge, hvor vi tager på tur i det religiøse supermarked og får indblik i danskernes tro.

### EKSKURSIONER

- Kirker på Vestkysten.
- Vi besøger forskellige trossamfund i Vestjylland

### ARRANGEMENT

- Korkoncert

### KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



## “Længsel er saltet i Limfjordens vande”

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

39



Det er et smukt billede, at “længsel er saltet i Limfjordens vande”. Man taler om “livets salt”, “jordens salt” og om at få en “saltvandsindsprøjtning”, når der sættes noget positivt i gang. Der er gode chancer for at få en saltvandsindsprøjtning lige der, hvor højskolelivet er i fokus.

På kurset fordyber vi os i den vestjyske natur og kultur med et væld af oplevelser og spændende tilbud. Der vil blive afholdt flere temadage - blandt andet om **“Da folkeånden vågnede”**, hvor vi skal høre om de gudelige vækkelser i Vestjylland og på ekskursion til Flyvholm, Harbøre og Thyborøn. En anden temadag handler **“Cellernes livretter”**, der har fokus på dét, vi spiser. Her skal vi også på ekskursion til Tuskær, der er et kulinarisk kunst- og kulturcenter, der findes bag det yderste dige syd for Fjaltring. Kurset byder på hele 3 koncertoplevelser: **Vestjysk Big Band** spiller

en række swingende bigbandklassikere, **Gospel D'Light** giver en julel gospelkoncert, og så skal vi til koncertforedrag med **Kaaberbøl og Vinther**, hvor vi skal synge med på de kendte sange fra den danske filmhistorie fra 1930 til i dag.

Mon ikke kurset slutter af med, at vi skal synge årets første julesange og smage på årets første julemad?

På kurset kan du vælge mellem en række helt forskellige og interessante valgfag. Du skal vælge 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe. De ønskede valgfag oplyses ved tilmeldingen.

Vel mødt.

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther

### VALGFAG 1

- JV/MR: De nye sange i Højskolesangbogen
- NW: Storm over Europa
- KT: Fryd for øjet - kunsthistorie & billedanalyse
- AB: Raku for begyndere

### VALGFAG 2

- JJ: Naturvandringer ved hav & fjord, 4-6 km
- JØ: 100 år på hitlisten
- PL: Kulturekspeditioner
- AH: Tekstiltrylleri og frihåndsbroderi

### TEMADAGE

Da Folkeånden vågnede  
Cellernes livretter

### EKSKURSIONER

- Harbøre & Flyvholm
- Thyborøn
- Vesterhavet
- TUSKÆR, Kulinarisk Kunst- og Kulturcenter

### ARRANGEMENTER

- Koncert med Vestjysk Big Band
- Koncertforedrag ved Kaaberbøl & Vinther
- Julekoncert med Gospel D'Light



BESKRIVELSEN AF DE  
ENKELTE VALGFAG KAN  
LÆSES PÅ SIDE 54-63

20.12.24 - 02.01.25  
2 UGER 8.950 KR.



## Nu tændes tusind julelys

- jule- og nytårsdage på SeniorHøjskolen

40

### Juleduft og nytårsbobler

Året rundes af med alt det bedste, vi kan byde på - med lys luft og fællesskab. Kendetegnene for kurset er julestemningens mange sanseoplevelser indvundet i traditioner og nytåret, der vækker til eftertanker over det forgangne - måske som afsæt for nyt i det kommende år.

Julehøjskolen trakterer med den store julekurv - fyldt med hyggelige julegodter: Foredrag og fortællinger, sang, musik og friske ture i det vinterklædte Vestjylland.

Nytårshøjskolen fortsætter med at holde hyggebarometeret højt med et inspirerende program balanceret mellem indendørs foredrag og vinterekspursioner. Naturligvis er vi inviteret til Dronningens nytårstale, 90-års fødselsdag, skihop og Wienervals - på storskærm.

Højskolens dygtige køkkenteam er i topform og disker op med lækre og velsmagende retter tilført det vestjyske pift.

Vær velkommen til Jul og Nytår på SeniorHøjskolen!

### KURSUSLEDER

Jesper Vinther



20.12 - 27.12.24  
1 UGE 7.050 KR.



## Juledage på SeniorHøjskolen

40A

Se kursus 40



27.12.24 - 02.01.25  
1 UGE 7.050 KR.



## Nytårsdage på SeniorHøjskolen

40B

Se kursus 40





## SKOLENS FASTE PERSONALE

### FRA VENSTRE:

Niels Bjørn Wied, højskolelærer  
 Bibi Poulsen, køkkenassistent  
 Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
 Karina Jørgensen, forretningsfører  
 Pia Hoelgaard Jensen, oldfrue  
 Jesper Vinther, højskoleforstander  
 Finn Jensen, pedel  
 Irene Jakobsen, køkkenchef  
 Line Rosenkrantz, kontorelev  
 Susse Chapman, sekretær og PR  
 Kim Frederiksen, gartner  
 Lena Olesen, køkkenassistent  
 Ole Jørgensen, højskolelærer  
 Yana Shevchuk, oldfrøken  
 Julietta Jensen, højskolelærer

Maja Lucas, gæstelærer  
 Janni Kjeldager Østergaard,  
 højskolelærer  
 Asger Gyldenkærne, gæstelærer

### Desuden:

Hanne Eriksen, køkkenassistent  
 Jane Mouritzen, køkkenassistent

## SKOLENS UNDERVISERE

### FASTE LÆRERE

AH: Astrid Skou Hansen  
 JJ: Julietta Jensen  
 JV: Jesper Vinther  
 JØ: Janni Kjeldager Østergaard  
 NW: Niels Bjørn Wied  
 OJ: Ole Jørgensen

### GÆSTELÆRERE

AB: Anna Bjerre  
 AC: Anja Christensen  
 AG: Asger Gyldenkærne  
 AT: Annalene Toft Christensen  
 ES: Erik Sommer  
 GB: Gitte Bitsch  
 HA: Henrik Adler  
 IB: Ivar Brændgaard  
 JH: Jens Hedevang  
 JN: Julie Jane Nissen  
 JR: Johanne Randen  
 KC: Karin Christensen  
 KK: Kristian Kaaberbøl  
 KP: Kim Jacobus Paulsen  
 KS: Knud Sørensen  
 KT: Kristian Tikjøb  
 MG: Marianne Gyldenkærne  
 ML: Maja Lucas  
 MR: Martin Ravn  
 PL: Peder Laursen  
 PO: Per Odgaard  
 PR: Peter O. J. Rasmussen  
 VT: Viggo Ernst Thomsen

# Praktisk om SeniorHøjskolen

## OM SENIORHØJSKOLEN

På SeniorHøjskolen gør vi os umage for at give aktive og nysgerrige kursister et spændende og klassisk højskoleophold med masser af faglighed, fordybelse, fællesskab og fællessang.

Mødet om maden og måltiderne er en vigtig del af højskoleoplevelsen. Morgen, middag og aften serverer køkkenet sund mad, der både smager godt og ser godt ud. Det meste er hjemmelavet, hjemmebagt og hjemmesyltet. Ofte kommer der klassiske retter på bordet, som har fået et spændende og nyt pift. Jo, man spiser godt på SeniorHøjskolen.

Den vestjyske natur er helt i særklasse og byder på det vilde Vesterhav, Klosterheden Plantage med kronvildt og rådyr, Møllesøen med bævere, Harbøre Tange med klitter, strandenge og lavvandede søer og masser af fugle. Man kan vandre, cykle eller tage bilen og finde den ene storslåede udsigt efter den anden.

Man bor godt på SeniorHøjskolen. Hos os er alle værelser med eget bad og toilet bortset fra lejlighederne - og alle, der ønsker det, kan få enkeltværelse.

Der er mange parkeringspladser på skolen, men kommer I med toget til Struer, så sørger vi for gratis bustransport fra og til Struer station.

I 2024 bliver det muligt at lade el-biler ved SeniorHøjskolen.

## SENIORHØJSKOLENS SKOLEKREDS

Skolekredsen er med til at udvikle SeniorHøjskolen. Den har flertal i højskolens bestyrelse og er derfor en vigtig stemme i SeniorHøjskolens liv og virke. For 200 kroner pr. husstand kan man blive medlem af Skolekredsen. Medlemskabet giver rabat på udvalgte kurser i løbet af året. Skolekredsen mødes ofte på 14-dages kurset i april, der i 2024 ligger i perioden 17. april - 30. april 2024. Her afholdes det årlige skolekredsmøde 25. april 2024, hvor medlemmer har stemmeret. På dette kursus får skolekredsmedlemmer en rabat på 700 kroner.

## DET MED SMÅT

- Der er depositum på alle kurser på 500 kr. (på jule-nytårskurset er det 1.000 kr. og på rejsekurserne 2.000 kr.), som betales ved eller straks efter tilmelding. Depositum følger kurset og mistes ved afbud.
- Der er et tillæg på enkeltværelse på 600 kr. uanset kursuslængden. Enkeltværelserne ligger parvis med fælles indgang og med eget badeværelse.
- Derudover har skolen flere lejligheder i grundplan, hvor det er muligt at bo med delt bad/toilet, og derved opnå en rabat.
- Kommer I flere sammen på højskole og vil gerne dele bad/toilet? Så kan vi tilbyde jer plads i vores familiehuse. Er I tre eller fire sammen om et familiehus, kan I opnå en rabat på kursusprisen på 300 kr. pr. person.
- I lejlighederne kan I bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og derved spare enkeltværelsestillægget på 600 kr. I er tre, der deles om samme bad/toilet.
- Både familiehuse og lejligheder har 2 enkeltværelser, 1 dobbeltværelse, opholdsrum og delt bad/toilet.
- På højskolen kan man betale med mobilepay, dankort og kontanter.
- Der kan være en merudgift på cirka 250 kr. i forbindelse med valgfag. Den betaler I, når I er på kurset.
- Køkkenet tilbyder specialkost til jer med normalt forekommende diæter såsom diabetes, laktoseintolerance, cøliaki samt vegetarer. Det er vigtigt, at du oplyser dette i forbindelse med tilmeldingen, så køkkenet er forberedt af hensyn til indkøb og madlavning. Er du i tvivl, anbefaler vi, at du kontakter køkkenet før tilmelding.
- Det er obligatorisk at deltage i undervisningen.

## VI VIL GERNE HAVE KONTAKT TIL VORES KURSISTER

Alle, der interesserer sig for SeniorHøjskolen opfordres til at tilmelde sig vores nyhedsbreve og blive medlem af vores facebookgruppe. Gå ind på vores hjemmeside på [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk) og tilmeld jer både nyhedsbrev og Facebook. På Facebook deler vi i tekst og billeder dagligdagen på højskolen. Nogle gange opstår der ledige pladser på ellers overtegnede kurser. Det fortæller vi om i nyhedsbrevet og på Facebook.



## 100 ÅR PÅ HITLISTEN

Kursus 29 - 39

"Velkommen til den anden gennemgang af ugens Top 20". Sådan lød det fra Jørgen Mylius d. 29. januar 1963. Den danske ungdom lyttede til pigtrådsmusik og dansede i ungdomsklubberne til Peter Belli, The Cliffeters og mange flere. Denne historie og mange andre, dykker vi ned i på dette valgfag, hvor vi stiller skarpt på de sidste 100 års populære musik. Vi begynder i 1920'erne, da jazzen kommer til Danmark, bevæger os til revyviserne og Alsangen under besættelsen. Herfra går vi til pigtrådsmusikken i 60'erne, protestmusikken i 70'erne og 80'ernes mange kærlighedssange. Vi afslutter ugen med at kigge på sange fra de sidste 20 år og taler om opskriften på et sikkert hit. Kom med på en musikalsk rejse tilbage til din ungdom og lad dig rive med af 100 års musik fra hitlisten.  
v/Janni Kjeldager Østergaard

## DANSK ROCKMUSIK FRA 50'ERNE TIL 80'ERNE - DEN MUSIK, DER FORMEDE OS

Kursus 13 - 33

På valgfaget skal vi lytte til musikken, tale om mennesker og miljø – og sætter det hele ind i en sammenhæng med tiden. På valgfaget bliver der lavet en række tematiske nedslag i perioden, og vi skal høre om bl.a. dansk kvinderock, protestsange fra Cæsar til Steffen Brandt, den amerikanske indflydelse i dansk rock, den politiske musik i 70'erne og meget mere.

v/Henrik Adler

## DE NYE SANGE I HØJSKOLESANGBOGEN

Kursus 21 - 39

Højskolesangbogen har fået 151 nye sange. Nogen kender vi allerede, mens andre sange er så nye, at de er skrevet til højskolesangbogen, der udkom i november 2020. Så vil du lære nogle de nye sange at kende - og høre om deres komponister og forfattere, så kom og syng med. Vi synger med den stemme, vi har.

v/ Jesper Vinther & Martin Ravn

## KLASSISKE MESTERVÆRKER

Kursus 29

Den klassiske musikverden er forunderlig, vidunderlig og udtømmelig. Vi vil lytte til klassisk musik, og gå i dybden med historien bag. Vi vil se lidt på opbygningen af værker og gennemgå et enkelt værk, som vi skal lytte til i sin fulde længde. Vi skal opleve, nyde, "smage" og forhåbentlig blive lidt klogere, men også bare lære at modtage uden at analysere eller gennemgå. Forsøge at finde sin egen oplevelse og historie i musikken. Dette er for dig der kan lide klassisk musik, men også for dig der gerne vil prøve at udforske genren. Et oplysende og lærerigt nydelsesfag med masser af guf for øregangene.

v/Ole Jørgensen

## VALGFAG

På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner.



### SMURTE STEMMELÆBER OG GODE BEN

#### Kursus 13

Fællessang og vandreture på 3-5 km.

Fællessang og natur. Hvis man nu sætter disse to ting sammen, så er det et godt grundlag for en helt unik oplevelse. Vi vil veksle mellem fællessang og vandreture, synge sange fra bl.a. Højskolesangbogen, viser, revy og gode hits – kort og godt synge for fuld udblæsning. Vi tager en tur til hav og fjord men vandrer også rundt i det lokale og se på det smukke der er lige i baghaven. Gåturene vil ikke være anstrengende men vil være i kuperet og ujævnt terræn – vi skal nyde naturen og den friske luft. Længden er ca. 3-5 km. Er det lige noget for dig, så tag de gode ben med dig, så smører vi stemmelæberne sammen. Betaling på valgfaget er 200 kr.

v/Ole Jørgensen

### SYNG, SYNG, SYNG

#### Kursus 5

Vi skal synge af hjertets lyst og af karsken bælg – med den stemme vi har. Sangene finder vi i højskolesangbogen – men også mange andre steder. Vi vil synge med godt humør – for der findes bare så mange gode sange, hvor tekst og melodi beriger hinanden. Måske vil der også blive tid til at synge en kanon og lave lidt "kor-sjov" med enkel flerstemmighed.

v/Ole Jørgensen & Jesper Vinther

## Danmarks 4 seniorhøjskoler

SeniorHøjskolen i Nørre Nisum er en blandt 4 godkendte seniorhøjskoler, der er medlem af Folkehøjskolernes Forening.

Det er aldrig for sent at tage på højskole!

### Find os på nettet:

- [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk)
- [www.rudestrand.dk](http://www.rudestrand.dk)
- [www.liselund.dk](http://www.liselund.dk)
- [www.hojskolenmarielyst.dk](http://www.hojskolenmarielyst.dk)





## BESÆTTELSESTIDENS HISTORIE

Kursus 5

Vores forældres og vores opvækst er virkelig præget af besættelsestidens historie. Hvad enten, det er dens historiske forløb eller indflydelsen på danskernes hverdag med mørkelægning og rationering, så kom det til at præge dem, der oplevede det. Mange har hørt: "Husk at slukke lyset!" "De der sko kan vist godt holde lidt længere!" Eller måltider baseret på levninger. Men besættelsestiden har også andre perspektiver. Den var med til at forme opbyggelsen af det velfærdssamfund, som kom ud af efterkrigstiden, hvor staten overtog mange af de opgaver, familien før havde løst. Og endelig i det store perspektiv demokratiets sejr over diktaturerne. Skabelsen af en ny verdensorden med internationalt samarbejde, og hvor krig skulle afløses af forhandling. Ting, som måske i dag kan virke naive, men for generationerne dengang var et håb og løfte om en ny og fredelig verden. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Asger Gyldenkærne

## HVAD TROR DANSKERNE PÅ?

Kursus 13 - 33

I Danmark er der 185 anerkendte trossamfund - herunder 121 kristne, 28 muslimske og 16 buddhistiske. 73 % af befolkningen er medlemmer af folkekirken, og næsten en fjerdedel af alle danskere tror på reinkarnation. Det religiøse landskab er mangfoldigt, og på dette valgfag bliver vi klogere på, hvad danskerne egentlig tror på. Vi skal tale om Folkekirken i 2024 - hvordan ser den ud, og hvor er den på vej hen? Vi skal undersøge Islam i Danmark og stille skarpt på, hvordan det foregår, når man holder ramadan. Vi skal overveje, hvorfor buddhismen er populær i vesten, og så skal vi dykke ned i det spirituelle Danmark med afdødekontakt, engle og fjernhealing. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Janni Kjeldager Østergaard

## HØJDEPUNKTER I DANMARKS HISTORIE

Kursus 21

Danmarkshistorien er jo ikke beskrivelsen af en rolig, fremadskridende proces, der fører til skildringen af det Danmark, vi kender i dag. Det er derimod dramatiske episoder, der har givet udviklingen drejninger, som har haft store konsekvenser. Som et eksempel reformationen - ikke bare betød den et kirkeligt sporskifte på længere sigt men også en betydelig styrkelse af kongemagten og skabte grundlaget for de kirkelige brydninger i 1800-tallet. Vi vil på kurset tage sådanne centrale temaer op og se på deres langtidsbetydning for udviklingen. Det kan være emner som Vikingetiden, Middelalderen, reformationen, den folkelige rejsning i 1800-tallet, højskolen og systemskiftet samt besættelsestiden. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Asger Gyldenkærne



## VALGFAG

På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner.



### I RUSLANDS SKYGGE

Kursus 13 - 21

I disse år kaster Putins Rusland lange faretruende skygger over omverdenen. Fra Baltikum i nord, Belarus i midten og Ukraine i syd, skaber truslen fra den store nabo rystelser under fundamentet for landenes selvstændighed. Mød øst er de kaukasiske republikker og stanlandene blevet centrale i stormagtsspillet mellem Rusland, Kina og Tyrkiet - og etniske spændinger risikerer igen at bryde ud i lys lue. På valgfaget ser vi nærmere på Rusland og dets naboer, og på den forandrede sikkerhedsorden som Putin har skabt i Europa, Centralasien mm.

v/Niels Bjørn Wied

### STORE TALER

Kursus 33

Kennedy, Reagan og Obama - USA har sendt mange store talere ind i det Hvide Hus gennem tiden. Selvom slagord som "Ich bin ein berliner" og "Mr Gorbachev tear down this wall" er mejslet ind i evigheden, så har resten af verden også frembragt store talere,

der med deres ord indvarslede forandring og nye tider i Verdenshistorien. Glæd dig til et valgfag, hvor Churchill, Zelenskiy og mange andre vil sætte rammen. Hvor vi undersøger store personligheder og de store forandringer, der fulgte i kølvandet på deres taler.

v/Niels Bjørn Wied

### STORM OVER EUROPA

Kursus 29 - 39

Europa er forandret. Det gamle kontinent slår sprækker, og der er oprørte vande i flere af EU's store lande. Jordskredsvalg forandrer både nationalstater og EU institutionernes arbejde. I 2024 er der valg til Europa Parlamentet, i en tid hvor kontinentet er under hastig forandring. I lyset af Ruslands invasion af Ukraine, EP-valget og de globale forandringer, der finder sted i de her år, undersøger vi Europas politiske tilstand anno 2024.

v/Niels Bjørn Wied

### VIKINGERNES VESTJYLLAND

Kursus 33

Oplev vikingernes Vestjylland. Igennem ture ud i landskabet og foredrag på højskolen bliver vi klogere på, hvem vikingerne egentlig var, og hvorfor de på få hundrede år formåede at skabe et Nordsøimperium og rejse så langt væk som til Bagdad og Canada. Vi opsøger vikingernes landskaber og ser, hvor de boede, hvor de begravede deres døde, og hvor de færdedes til lands og til vands. Og så kigger vi nærmere på, hvem vikingerne mon er i dag. Følg med i Vikingernes fodspor og oplev Vestjylland, som det så ud for 1000 år siden. Betaling på valgfaget er maks. 250 kr.

v/Astrid Skou Hansen



På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner.



### **NATURVANDRINGER VED HAV & FJORD, 4-6 KM**

Kursus 5 - 13 - 39

Vind i håret og skumsprøjt – naturglæde og nærvær. Ud og mærke årstidens vind og vejr på 5 udvalgte vandreture ved hav og fjord, i store åbne vidder, med bakker og bølger, og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber og forunderlige naturoplevelser – naturglæde, godt for krop og sind. Turene krydres med fortællinger fra egnen, om folk, flora og fauna. Vi går uanset vejr og vind, så medbring praktisk og godt udetøj og sko. Betaling på valgfaget er 250 kr.

v/Julietta Jensen

### **SVAMPE, SKOVKOMFUR OG SANSELIGE SMAGSOPELEVELSER**

Kursus 33

Tag med på svampejagt i skov og krat. Lær en håndfuld gode og sikre spisesvampe at kende på ture rundt i vidunderlige Vestjylland. Vi indsamler svampe, tilbereder simple og enkle retter på skovkomfurer i skoven og på

SeniorHøjskolen. Vi vil også indsamle planter og lave et par kryddersnapse. Vi har alle sanser åbne, og griber de naturoplevelser vi møder på vores vej. Medbring godt og praktisk udetøj – vi er ude uanset vind og vejr. Betaling på valgfaget er 200 kr.

v/Julietta Jensen

### **UD I DET BLÅ, NATURVANDRINGER 4-6 KM**

Kursus 21 - 29 - 33

Har du lyst til gå og opleve en, ikke uvæsentlig, del af den vestjyske natur, som ligger langs den vestlige del af Limfjordens krumninger? Her er landskabet meget smukt og varieret og afvekslende karakter. "Ud i det blå" fører os ad smalle stier, under høje træer, langs store skrænter i et stort åbent landskab med et vidt udsyn over fjord og hav - dansk sommer og efterår, når det er bedst. Har du lyst til at gå, hvor himlen er klar og blå, så på med støvler og rygsæk og ud i den vestjyske natur. Betaling på valgfaget er 200 kr.

v/Knud Sørensen

### **QI GONG, TAI CHI, PILATES OG VANDGYMNASTIK**

Kursus 5 - 33

På dette valgfag vil vi arbejde kroppen godt igennem både i vand og på land. Vi skal træne i varmtvandsbassin og nyde elementets vægtløshed og den smidighed og lethed, som vandet giver til vores øvelser. Til lands skal vi snuse til både Qi gong, Tai Chi og pilates, som alle kredser om indre ro og balance gennem langsomme og koncentrerede øvelser. Qi gong og Tai Chi styrker både krop og sind gennem de langsomme øvelser. Pilates styrker ligeledes din kropsbevidsthed, forbedrer din kropsholdning, og giver dig en stærk og smidig krop. Betaling på valgfaget er 150 kr.

v/Anja Christensen



## ERINDRINGSSKRIVNING

Kursus 21

Alle kan skrive deres erindringer! Med skribentricks og overskuelige øvelser kommer du i gang – eller arbejder videre – med at skrive dine erindringer. Vi bruger både mundtlige og skriftlige øvelser, og de kan handle om alt fra din barndoms måltider til dit livs højdepunkter og vanskelige stunder. Vi afprøver forskellige former og hjælper hinanden med at formidle stoffet, så det står lysende klart, også for eftertiden.

v/Maja Lucas

## FRANSKE LITTERÆRE GODBIDDER OG FILOSOFISKE SMULER

Kursus 5

"Touren" går til Frankrig. Vi dykker ned i gammelt og nyt lige fra Marcel Proust og Albert Camus til den populære nutidige forfatterinde Delphine de Vigan. Eventyrbogen "Den lille Prins" af Antoine de Saint-Exupéry læser vi bidder af og krydrer det hele med filosofiske eksistentielle v/Marianne Gyldenkærne

## STREJFTOG I 200 ÅRS DANSK LITTERATUR

Kursus 21

Valgfaget giver et overblik over de vigtigste perioder i dansk litteratur fra omkring 1830 og frem, men omtaler også forfatterskaber, der ikke rigtig er kommet med i den typiske litteraturhistorie. Værker fra billedkunst og musik inddrages til yderligere belysning af perioderne. Teksterne er hentet fra adskillige genrer, for eksempel digte, noveller, erindringer, romaner og skuespil. Tilsammen giver de et indblik i, hvad litteraturen til forskellige tider har haft at sige om emner som for eksempel ægteskab og parforhold, mennesket og det religiøse, individet og fællesskabet, traditionen og det moderne. Tekstuddragene er korte og kan læses på stedet, oplæsning og videoklip supplerer læsningen. Deltagerne skal ikke læse noget på forhånd.

v/Peter. J. O. Rasmussen



## AKRYL OG AKVAREL

### Kursus 33

På malerkurset vil du komme til at arbejde med flere processer og teknikker. Du kommer til at beskæftige dig med problemstillinger som komposition, kontraster og farvernes betydning, proportioner og flader. Vi vil drage noget fra naturen ind, og legen og eksperimentet bliver en vigtig del af det hele. I får både konkrete opgaver og inspiration. Undervisningen tager udgangspunkt i den enkeltes formåen og er for både øvede og uøvede. Udgifter til materialer må påregnes. (maks. 250 kr.).

v/Johanne Randen

## BARK- OG PILEFLET - NATUREN IND I STUEN

### Kursus 29

Denne gang vil jeg vægte alt det sjove, vi kan lege med af materialer, vi finder ved stranden. Men først øver vi os med små ting flettet med bark og pil for at få materialet i hænderne og kroppen. Er du øvet, eller har du særlige ønsker eller blot en drøm om at skabe feks. en kurv "bare én gang i dit liv", bedes du kontakte mig før kursusstart på tlf. 30 25 15 62 - så finder jeg materialerne til det og hjælper dig på vej. Udgifter til materialer må påregnes (maks 250 kr.)

v/Karin Christensen

## KERAMIK FOR BEGYNDERE

### Kursus 5

Mulighederne for at lave sin egen keramik er nærmest uendelige, og det er kun fantasien, der sætter grænser. Vi starter fra bunden med at lære 3 teknikker at kende: Jydepotte, pladeteknik og pølseteknik. Til de let øvede vil der også være nye udfordringer at finde. Udgifter til materialer må påregnes. (maks. 250 kr.)

v/Anna Bjerre

## PAPIRETS POETISKE MATERIALE - MED KUL, PEN OG PENSEL

### Kursus 13

Papiret er mere end bare fladt. Det har en tekstur, en kvalitet og farvetone. Kan foldes og bukkes. Krølles og glattes. Er skarpt, groft og sårbart. Og ligesom os, ændrer det sig med tiden. Kom med i atelieret, når vi lader os absorbere af papirets verden. Stå ansigt til ansigt med det mystiske og angstprovokerende blanke ark, og lad dig forføre af papir-typernes forskellige nuancer og overflader. Det kantede dagligdags objekt vi kender så godt, vil vi folde ud og betragte på ny. Ark for ark. Stykke for stykke. Vi skal skitse, folde, klippe og male - og lade os inspirere af papirkunst fra japansk enkelthed til danske kunstnere som Kirkeby og Papfar. Afslutningsvis bygger vi en udstilling op og inviterer til fernisering! På kurset indgår også en tur ud af huset til et lokalt museum. Udgifter til materialer må påregnes. (maks. 250 kr.)

v/Julie Jane Nissen

## VALGFAG

På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner.



### RAKU FOR BEGYNDERE

Kursus 39

Velkommen til rakus forunderlige verden. Raku er oprindelig en japansk teknik indenfor keramik-brænding. Det er en helt eventyr at arbejde med raku, og man ved aldrig, hvordan det bliver. Du introduceres til helt grundlæggende teknikker. Raku betyder "velvære, glæde og fornøjelse", og det vil vi givetvis få ved at modellere og brænde raku. Udgifter til materialer må påregnes. (maks. 250 kr.)

v/Anna Bjerre

### TEKSTILTRYLLERI OG FRIHÅNDSBRODERI

Kursus 5 - 39

Fordyb dig i gamle udtryk på nye måder, når vi ved hjælp af broderi og andre kreative teknikker tryller gamle duge og tekstiler om til bogomslag, puder, tasker eller sko – eller måske endda en smart jakke! De fleste forbinder måske broderi med korssting og navneklude efter stramme regler. Men broderi er meget andet. Vi broderer i en legende let frihånd. Blomster, fugle og dyr, citater eller grafiske mønstre... kun fantasien sætter grænser! Brodér din egen blomstereng med yndige franske knuder eller medbring et gammelt broderi og giv det et nyt tvist med et fyndigt citat eller en ironisk kommentar! Undervejs hører vi også lidt om broderiets historie og moderne broderikunst og får tips og tricks til, hvordan broderi kan bruges til at give brugte tekstiler nyt liv. Udgifter til materialer må påregnes. (maks. 250 kr.)

v/Astrid Skou Hansen

## SeniorHøjskolens værdigrundlag

SeniorHøjskolen bygger på den danske, kristne, europæiske kulturarv og driver højskole i den grundtvigske højskoletradition, med dens bekendelse til det folkelige: menneskelig samhørighed på tværs af meningsmæssige, kulturelle, erhvervmæssige, økonomiske og sociale forskelle.

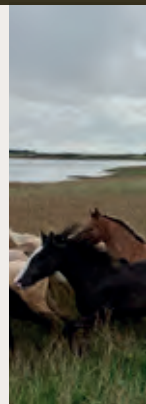
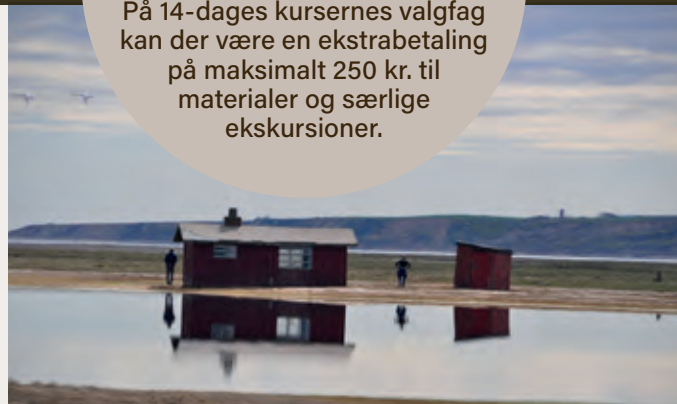
Dens betoning af friheden for den enkelte og fællesskabet i samtale og samvær. Dens bredde og kvalitet i undervisningen.

SeniorHøjskolen bestræber sig på en ærlig, seriøs, tvangfri og venlig atmosfære i dagligdagen.





På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner.



### 10 MUSEER PÅ 5 DAGE

Kursus 13 - 29

Oplev en perlerække af vestjyske kulturinstitutioner, når vi tager på tur til egnens museer og bliver klogere på kunst- og kulturlivet i Nordvestjylland. Mange af egnens museer er blevet omskabt i løbet af de seneste år, og det danner udgangspunkt for en række stærke kulturoplevelser. Vi besøger blandt andet det nye Museum i Thisted, Nationalparkcentret i Vorupør, Holstebro Museum og Holstebro Kunstmuseum. I dette valgfag skal vi over fem dage rundt i historien, kunsten og kulturens verden. Vi vil blive præsenteret for et bredt udvalg af museumsudstillinger, fra de helt traditionelle, til de eksperimenterende og nyskabende. Undervejs taler vi sammen om, hvad der gør en museumsoplevelse god, hvilke formidlingsgreb der virker, og hvad der skal til for at ramme os som publikum og skabe en oplevelse, som vi bliver ved med at huske. Betaling på valgfaget er maks. 250 kr.

v/Astrid Skou Hansen

### FRYD FOR ØJET - KUNSTHISTORIE & BILLEDANALYSE

Kursus 39

Du kan få større udbytte af kunst, når du har nogle redskaber til at åbne kunsten med. I valgfaget arbejder vi med metoder til at analysere maleri og skulptur. Hvordan læses et realistisk, et abstrakt, et surrealistisk eller et konceptuelt værk? I valgfaget tager vi så vidt muligt udgangspunkt i de kunsthistoriske perioder, som interesserer dig. Vi vil besøge et af de lokale kunstmuseer, som præsenterer den mest relevante udstilling i forhold til valgfaget. Ekskursionsudgift 100 kr.

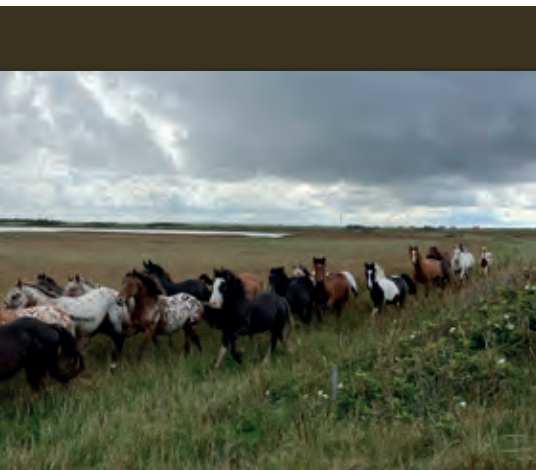
v/Kristian Tikjøb

### KULTUREKSPEDITIONER

Kursus 13 - 39

Vi skal på ekspedition til Thyborøn på den yderste revle mellem 'æ haw' og 'æ fyver' - samt andre lokaliteter på den barske vestkyst. Sir Francis Beauforts vindstyrkeskala går "kun" fra 0-12. Denne skala blev i Thyborøn sprængt igen og igen. Om det er grunden til, at man i dag måler vindens hastighed i meter/pr. sekund, skal være usagt .... men det er en "vindfast" opfattelse i Thyborøn! Et besøg på fiskeauktionen, som er en af de største i DK, vil også være på programmet, og måske kan vi få en aftale med det lokale søredningsvæsen om et besøg. En rask gåtur (3-4 km) langs havet, hvor vi får Beauforts skala afprøvet og oplever besættelsesmagtens solide betonbyggeri under 2. Verdenskrig. En tur længere nede af den jyske vestkyst, bliver der også plads til. Måske møder vi de legendariske "Transisters"? En gruppe på to pensionerede søstre, som kan få sveden frem på en hver buschauffør! Valgfaget starter med foredrag/ oplæg til de spændende oplevelser, der venter i vinden! Betaling på valgfaget er 200 kr.

v/Peder Laursen



## **KUNSTENS MANGE ANSIGTER - STILHED, PASSION OG STORE ARMBEVÆGELSER**

### **Kursus 5**

Kunst er mange ting. Håndværk og lidenskab. Former, farver og fis i en hornlygte! I dette kursus dykker vi ned i kunstens sammensatte verden - både konkret og filosofisk. Med afsæt i alt fra malerier, skulpturer til installationer og madkunst, kortlægger vi kunstens adskillige udtryk. Vi vil snuse til kunstretninger op gennem kunsthistorien og zoome ind på selve rammesætningen - hvordan omgivelserne også påvirker vores blik. Imens vinterkulden bider udenfor, vil vi varme os ved passionen for kunsten og gå i fodsporene af billedhuggeren Sonja Ferlov. Med stærk kaffe i kruset kommer vi omkring emner som kunstens betydning for os rent individuelt såvel som på samfundsplan.

For hvorfor har vi brug for det kunstneriske? Hvad er det særlige, kunsten kan? Kurset er for dig, der er nysgerrig på kunstens verden. Som måske selv er passioneret og ønsker at blive yderligere inspireret. På kurset indgår også en tur ud af huset til et lokalt museum. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Julie Jane Nissen

## **DET GODE KØKKEN**

På SeniorHøjskolen ser vi måltiderne som en del af det at være på højskole - derfor vil vi gerne gøre det til noget særligt.

Vi laver alt fra dansk flæskesteg, fiskefrikadeller, vegetariske retter med inspiration fra Indien til krydret suppe med rødder i Marokko. Selv en klassisk rødgrød med fløde kan snige sig ind. Vi ønsker at inspirere og give jer lysten til at kaste jer over nye retter, når I kommer hjem. Alle i køkkenet sætter sit eget præg på maden og her er plads til at prøve nye ting af.

Vi elsker at lave maden fra bunden og eksperimentere med nye retter og give de gamle klassikere et pift. Hjemmebagt rugbrød, franskbrød, boller og kager er i højsædet sammen med hjemmesyltet grønt, marmelader, spændende salater, lækre grøntretter, langtidsstegt kød og frisk fisk fra Thyborøn.

### **SÆRLIGE KOSTHENSYN**

Vi tilbyder specialkost til jer med normalt forekommende diæter såsom diabetes, laktoseintolerance, cøliaki samt vegetarer. Det er vigtigt, at du oplyser dette i forbindelse med tilmeldingen, så køkkenet er forberedt af hensyn til indkøb og madlavning. Er du i tvivl, anbefaler vi, at du kontakter køkkenet før tilmelding, da vi ikke har mulighed for at tage hensyn til særlige kostallergier og heller ikke tilbyder veganerkost.

God Appetit  
Hilsen Køkkenet



23166112 · COMPL0TIDK

# SENIORHØJSKOLEN

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 Jensen, Mads Krabbe, Peter Chapman,  
Susse Chapman m.fl.



# TILMELDING 2024

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

JEG TILMELDER MIG SENIORHØJSKOLENS KURSUS		NR:
PERSONNUMMER (CPR):		
FORNAVN(E):		
EFTERNAVN:		
GADE/VEJ:		
POSTNUMMER:	BY:	
TELEFON:		
* E-MAIL:		

AF HENSYN TIL PLANLÆGNINGEN VIL VI GERNE VIDE, OM DU (SÆT X HVIS JA)

Ønsker enkeltværelse:	JA
Ønsker dobbeltværelse sammen med anden kursist:	JA
Navn:	
Er gangbesværet:	JA
Er diabetiker:	JA
Er vegetar: +fisk +kylling	JA
Laktoseintolerance / cøliaki: Hvilken?	JA
Har du været her før?	JA

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

*BEMÆRK - ved særlige kosthensyn, som kræver yderligere hensyn fra køkkenets side, skal der foreligge en lægeerklæring. Kontakt venligst køkkenet i forbindelse med tilmelding.*



Eventuelle bemærkninger/valgvalg:

Vi har brug for et samtykke fra dig! Når du skriver under, giver du lov til, at vi må behandle dine personlige oplysninger, som vi bruger til at sikre dig det bedste mulige ophold. Læs hele vores persondatapolitik på [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk). Bemærk, du kan til enhver tid trække dit samtykke tilbage ved at kontakte os.

DATO:

UNDERSKRIFT:

Frankeres  
som brev

# SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22  
7620 Lemvig