

DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30	Svømmebassinet åbner
Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensamling med morgengymnastik
Kl. 09.30	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.00	Undervisning
Kl. 15.00	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30	Undervisning
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement med kaffe

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

MEDVIRKENDE

Janni K. Østergaard, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Julietta P. Jensen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer
Jesper Vinther, højskoleforstander

Ole Jørgensen, højskolelærer
og kursusleder

TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk
Web: www.seniorhoejskolen.dk

KURSUSPRIS: 5.050,-
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

VI HAR 4 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehusene, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser og et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

3. april 2024

Smurte stemmelæber & gode ben

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

3. april - 9. april 2024

11B



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Smurte stemmelæber & gode ben

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

OM KURSET

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 ujævn 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
Thyborøn & Haarum havn
Rysensteen Herregård
Byskov Mose

ARRANGEMENT

Fællessang i Thyborøn Kirke

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Janni K. Østergaard - JØ Julietta P. Jensen - JJ
Astrid Skou Hansen - AH Niels Bjørn Wied - NW Ole Jørgensen - OJ

PROGRAM

11B

Onsdag 3. april

DAG 1

- Kl. 13-14 Indkvartering
- Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe
- Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne samt byvandring v/OJ
- Kl. 19.30 "Musikalske morsomheder" v/JV

Torsdag 4. april

DAG 2

- Kl. 09.30 "Vestjylland - verdens navle" v/AG
- Kl. 13.30 **Vandretur ved Kilen** v/OJ
- **Vandretur i Trælborgdalen og kaffe for foden af bjerget**
- Kl. 19.30 "Ølhunden glammer" v/NW

Fredag 5. april

DAG 3

- Kl. 09.30 "Danske evergreens - sange fra tiden, der gik" v/OJ
- Kl. 13.30 **På gode ben fra højskolen til Høgsgaard Strand over Gejlgaard Bakke** v/OJ
- Kl. 19.30 "Vild med dans" v/Henrik Brynning & OJ

Lørdag 6. april

DAG 4

- Kl. 09.30 "Nyt og gammelt i den Blå" v/OJ
- Kl. 13.30 **På gode ben fra højskolen til Byskov mose - med bål og pandekager** v/OJ
- Kl. 19.30 Fællessangsløb med bål i parken v/OJ

Søndag 7. april

DAG 5

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion - med madpakker, smurte stemmer og gode ben** v/OJ
- **hav & fjord**
- **Haarum Havn, vandretur og frokost**
- **Thyborøn, mindepark og hav**
- **fællessang i Thyborøn Kirke**
- Kl. 19.30 "Det, man hører, er man selv" v/JØ

Mandag 8. april

DAG 6

- Kl. 09.30 "Ønskedag fra kursisterne med deres egne historier" v/OJ
- Kl. 13.30 **Ekskursion - Rysensteen Herregård** v/OJ
- **eng, vandretur og kaffekande**
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 9. april

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Afgang med bus til Struer Station