

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

MEDVIRKENDE

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Johanne K. Andersen, højskolelærer
Julietta Jensen, højskolelærer
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Ole Jørgensen, tidl. højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.350,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 85 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.
- Familiehuse, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, 2 enkeltværelser & 1 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

9. januar 2026

Brumbasser & brumbiner

- vi synger med de stemmer, vi har

8. april - 14. april 2026

12B

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Brumbasser & brumbiner

- vi synger med de stemmer, vi har

OM KURSET

Oplever du det er grænseoverskridende når du skal synge sammen med andre?

Oplever du stemmen slår knuder og der ikke kommer nogen lyd ud?

Har du på et tidspunkt fået at vide du ikke kan synge?

Så er dette kursus noget for dig for **ALLE KAN SYNGE**

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 for at få mere lyd på.

Der er ikke tale om solosang, men sang i det store fællessangs-fællesskab, med grin og hygge samtidig med vi arbejder med sangstemmen. Vi vil skabe mod og glæde ved at synge sammen, for hvad er egentlig det værste der kan ske.

Sang skaber energi og glæde, både hos dig selv og hos andre.

Ugen byder også på Højskoleforedrag koncert og ekskursioner.

EKSKURSION

Vesterhavet

UNDERVISER

Ole Jørgensen, korleder og tidl. højskolelærer

Skolens undervisere: Jesper Vinther - JV
Niels Bjørn Wied - NW

Astrid Skou Hansen - AH
Janni K. Østergaard - JØ
Johanne K. Andersen - JA

Julietta Jensen - JJ
Mette Hjuler Hansen - MH
Ole Jørgensen - OJ

PROGRAM

12B

Onsdag 8. 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 "Forårsfornemmelser og pip i låget" v/JJ

Torsdag 9. april

DAG 2

- Kl. 09.30 "Vi synger med den stemme, vi har" v/OJ
- Kl. 14.00 "Er stemmen din ven? v/OJ
Aktivt foredrag med eksempler og en samtale om stemmen og mulighederne og sætter mål..
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 10. april

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 14.00 "Tunge- kæbe-grillspyd og tøjklammer. Vi gir' stemmen plads og lyd" v/OJ
- Kl. 19.30 Høgsgaard Strand med sangbog, klapstol og kaffekande v/OJ

Lørdag 11. april

DAG 4

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion til Vesterhavet v/OJ**
- kirkesang og bølgeskvulp
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 12. april

DAG 5

- Kl. 09.30 "Sange jeg elsker at hade" v/OJ
- Kl. 14.00 Koncert og syng-med-eftermiddag med koret Bless the Day, Vejle & OJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 13. april

DAG 6

- Kl. 09.30 "Her er godt at være.... Klap, klask, lyd og sang" v/OJ
- Kl. 14.00 "Kursistønsker i Højskolesangbogen
Vi prøver ugens teknikker af og gir den gas med jeres egne ønsker" v/OJ
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 14. april

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.15 Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes