

DAGLIGDAGEN

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

MEDVIRKENDE

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

Jesper Vinther, højskoleforstander
Ole Jørgensen, gæstelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.750,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 80 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 3 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder i grundplan med fælles køkkenalrum. I lejlighederne kan man bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og - man er kun to, der deles om samme bad/toilet. Her er også et dobbeltværelse med eget bad/toilet.

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

11. september

Brumbasser & brumbiner

- - Vi blæser på, hvad andre siger og synger HØJT, rigtig HØJT

7. april - 13. april 2027

13A

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Brumbasser & brumbiner

- - Vi blæser på, hvad andre siger og synger HØJT, rigtig HØJT

OM KURSET

ALLE KAN SYNGE!

Har du på et tidspunkt fået at vide, du ikke kan synge - eller oplever det er grænseoverskridende, når stemmen slår knuder? Eller har du fortalt dig selv, at du ikke kan synge?

Hvis ja - så er denne uge lige noget for dig.

Vi vil synge og synge og synge med den stemme, vi har - og vi vil arbejde med enkle, brugbare teknikker, der kan hjælpe stemmen på vej.

Vi vil gennem sjove og skønne øvelser få mere lyd på og skabe tryghed, mod og glæde ved at synge sammen med andre - ud fra teorien: "Hvad er egentlig det værste, der kan ske?"

Der er ikke tale om solosang, men sang i det store fællessangsfællesskab med grin og hygge.

Vi vil samtidig med fællessangen arbejde med sangstemmen og åbne for den store gave, vi alle har fået. Sang skaber energi og glæde - både hos dig selv og hos andre.

Ugen byder også på Højskoleforedrag, ekskursion, morgen- og aftensamlinger samt højskolens forrygende køkken.

EKSKURSION

- Venø

ARRANGEMENT

- Koncert med Bless the Day

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Ole Jørgensen - OJ

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

Julietta Jensen - JJ
Mette Hjuler Hansen - MH
Niels Bjørn Wied - NW

PROGRAM

13A

Onsdag 7. 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 Aftenarrangement

Torsdag 8. april

DAG 2

- Kl. 09.30 "Kom i gang med sang, med sprøde stemmer og lækker lyd" v/OJ
- Kl. 14.00 "Stemmen er din ven - aktivt foredrag om stemmens muligheder" v/OJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 9. april

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang fra Højskolesangbogen v/JV
- Kl. 13.30 Ekskursion - Ø og kirkesang v/OJ
- turen går til Venø
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 10. april

DAG 4

- Kl. 09.30 Fællessang - "Av, mit øre" - vi giver stemmen plads og frit spillerum v/OJ
- Kl. 14.00 "Kroppen taler med - og det er humoristisk" v/Brian Hansen
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 11. april

DAG 5

- Kl. 09.30 "Syng, Skrål, Smil og giv den gas med gode hits fra den danske sangskat" v/OJ
- Kl. 14.00 Koncert og syng med - Bless the Day
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 12. april

DAG 6

- Kl. 09.30 Bodypercussion, stomp og rytmik v/JØ
- Kl. 14.00 "Kursistønsker fra Højskolesangbogen" v/OJ
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 13. april

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes