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

Asger Gyldenkærne, gæstelærer
Julie Jane Nissen, gæstelærer
Jette Gøjsen Christensen, gæstelærer
Peter J.O. Rasmussen, gæstelærer
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
og kursusleder

PRAKTISK INFO

SKOLEKREDSTILBUD
Rabat til Skolekredsmedlemmer 700 kr.
Skolekredsens generalforsamling er 23.april 2026
På kurset skal du vælge 2 valgfag - 1 fra hver gruppe. Der vil være en udgift på maks. 250 kr på flere af valgfagene.

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 8.500,-
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 VÆRELSER:

- 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 & et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

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

7. november 2025

Blæsten går frisk...

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

SENIORHØJSKOLEN
NØRRE NISSUM

Blæsten går frisk...

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nissum

Mange af os kan nynne med på "Blæsten går frisk over Limfjordens vande. Og blæsten går frisk i Vestjylland, der her sidst i april og først i maj er kommet i forårshumør!

På kurset er der både temadage og valgfag med mængder af lys og frisk luft til både hånd, ånd og hjerte. Du kan f.eks. dykke ned i de jyske fortællinger sammen med Janni, høre om historiske highlights sammen med Astrid eller lave yoga sammen med Johanne. Per klæder dig på til at lytte til klassisk musik og synge på kryds og tværs i højskolesangbogen. Men der er også mulighed for at komme på vandreture med Julle, lave keramik med Mette eller blive inspireret til at blive mentalt sund og fysisk fit sammen med Gitte.

På temadagene skal vi blandt høre om Holstebros historie og udvikling til en spændende kulturby og på ekskursion til byen. Der kommer også en temadag om "Vaner", hvor der også er en heldagsekskursion til Nationalpark Thy. Endelig bliver der også en temadag om "Den Kolde Krig", som er ved at blive varm igen. Her skal vi besøge den lokale koldkrigs-kommando-bunker i Lemvig.

Sammen med Teaterkredsen Limfjorden inviterer vi ind til en aften med Sigurd Barrett, der byder på et eksklusiv musikalsk show, hvor han, med udgangspunkt i sit eget liv, synger og spiller fra sit kæmpe repertoire. En anden aften kommer Vestjysk Big Band og spiller swingende musik for os. Endelig får vi også besøg af sangerinden Karen Grarup, der vil fortolke en række kendte Billie Holiday klassikere. På dette kursus afholdes også årets generalforsamling for skolekredsen.

Højskolens køkken byder på temamåltider, og vi skal blandt andet have Danmarks nationalret - stegt flæsk med persillesovs - der blev kåret i 2014.
På kurset vælger du også 2 af valgfagene nedenfor - 1 fra hver gruppe - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold.
De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

Valgfag 1 - vælg 1 af de 4

- JØ: Jyske fortællinger
- AH: Historiske Highlights
- JA: Yoga
- PO: Klædt på til klassisk

Valgfag 2 - vælg 1 af de 4

- MH: Keramik - pladeteknik & prægning
- JJ: Vandreture i vidunderlige Vestjylland
- PO: Højskolesangbogen på kryds og tværs
- GB: Mentalt sund og fysisk fit

EKSKURSIONER
Nationalpark Thy
Holstebro
Klosterheden Plantage
Lokal koldkrigs-kommandobunker

TEMADAGE
Kulturen til forskel
Vaner under lup
Den Kolde Krig

ARRANGEMENTER
Teaterkredsen Limfjorden & Sigurd Barrett
Vestjysk Big Band
Karen Grarup fortolker Billie Holiday

Ret til ændringer forbeholdes

Medvirkende: 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

UGE 1

Onsdag 22. april — DAG 1

Kl. 13-14	Indkvartering
Kl. 14.00	Fælles kursusstart med velkomst, personaleintroduktion og kaffe
Kl. 15.00	Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Torsdag 23. april — DAG 2

Kl. 09.30	"Ønskesang fra Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 14.00	"Snart dampdragen flyve vil" v/KT
Kl. 16.30	**Generalforsamling**
Kl. 19.30	Koncert - Duo 413

Fredag 24. april — DAG 3

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	Grarup synger Holiday - koncert med Karen Grarup og JV

Lørdag 25. april — DAG 4

TEMADAG - KULTUREN TIL FORSKEL *v/AH*

Kl. 10.00	**Heldagsekskursion - Holstebro - byvandring og museumsbesøg**
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Søndag 26. april — DAG 5

Kl. 09.30	"Højskolehistorier" v/AH
Kl. 14.00	**Velkommen i den grønne lund** v/AH **- Ekskursion til Klosterheden**
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 27. april — DAG 6

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Tirsdag 28. april — DAG 7

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 1
Kl. 19.30	Koncert med Vestjysk Bigband

UGE 2

14

Onsdag 29. april — DAG 8

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Torsdag 30. april — DAG 9

Kl. 09.30	Valgfag 2
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Fredag 1. maj — DAG 10

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	"En aften med Sigurd Barrett" v/ Sigurd Barrett (Teaterkredsen)

Lørdag 2. maj — DAG 11

TEMADAG - VANER UNDER LUP *v/JA*

Kl. 09.30	"Udfordr hjernen og bryd med gamle vaner"
Kl. 14.00	"Digitale vaner - sociale medier og jagten på din opmærksomhed
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Søndag 3. maj — DAG 12

TEMADAG - VANER UNDER LUP *v/JA*

Kl. 09.30	**Heldagsekskursion - Nationalpark Thy**
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 4. maj — DAG 13

TEMADAG - DEN KOLDE KRIG *v/AG*

Kl. 09.30	"Da Verden holdt vejret"
Kl. 14.00	**Ekskursion til lokal koldkrigs-kommandobunk**er
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 5. maj — DAG 14

Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Fælles morgensang
Kl. 09.15	Bus til Struer Station