

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. 13.30/14.00	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
Julieta 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 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, to enkeltværelser & 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 Nisum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

9. januar 2026

Blæsten går frisk...

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

22. april - 5. maj 2026

14



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

Blæsten går frisk...

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nisum

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 Holstebro's historie og udvikling til en spændende kulturbym 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

Skolens undervisere:	Jesper Vinther - JV	Astrid Skou Hansen - AH	Julietta Jensen - JJ
	Niels Bjørn Wied - NW	Janni K. Østergaard - JØ	Mette Hjuler Hansen - MH
		Johanne K. Andersen - JA	

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. 13.30	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. 13.30	Velkommen i den grønne lund v/AH	
Kl. 19.30	- Ekskursion til Klosterheden	
	Aftenarrangement	

Mandag 27. april		DAG 6
Kl. 09.30	Valgfag 1	
Kl. 13.30	Valgfag 2	
Kl. 19.30	Aftenarrangement	

Tirsdag 28. april		DAG 7
Kl. 09.30	Valgfag 1	
Kl. 13.30	Valgfag 1	
Kl. 19.30	Koncert med Vestjysk Bigband	

UGE 2

14

Onsdag 29. april		DAG 8
Kl. 09.30	Valgfag 1	
Kl. 13.30	Valgfag 2	
Kl. 19.30	Aftenarrangement	

Torsdag 30. april		DAG 9
Kl. 09.30	Valgfag 2	
Kl. 13.30	Valgfag 2	
Kl. 19.30	Aftenarrangement	

Fredag 1. maj		DAG 10
Kl. 09.30	Valgfag 1	
Kl. 13.30	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. 13.30	Ekskursion til lokal koldkrigs-kommandobunker	
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	