

## 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

Johanne K. Buur Okkels, højskolelærer  
Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, højskolelærer  
Julieta P. Jensen, højskolelærer  
Asger Gyldenkærne, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander

Ole Jørgensen, højskolelærer  
og kursusleder

*Ret til ændringer forbeholdes*

## PRAKTISK INFO

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 4.950,-**  
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 Nisum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

12. maj 2022

## Brumbasser og brumbiner

- vi synger med rustne stemmer

18. maj - 24. maj 2022

15A



# SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



# Brumbasser og brumbiner

- vi synger med rustne stemmer

## OM KURSET

### For alle kan synge!

For nogen kan det være grænseoverskridende at synge over for andre. Måske er du blevet bedt om at tie stille, når der skulle synges - andre har måske fået det "onde blik", når man bare lige ville synge med, fordi lysten var der. Uanset hvad, så kan det give et "spark i maven", der gør, at stemmen næsten slår knuder, når man forsøger at synge. Så er det nærliggende at tie stille, når der er sang og fællessang.

Men! I denne uge blæser vi på, hvad "andre siger".

Vi synger med den stemme, vi har, og vi vil arbejde med enkelte teknikker, der kan hjælpe stemmen på vej. Vi arbejder med at styrke musklerne i hals og nakke, der giver god sang. Vi vil synge om kap med Vesterhavet - og gennem andre sjove øvelser, arbejder vi os mod en god og brugbar stemme til fællessangsbrug.

Har du lyst, har du mod, og vil du overbevise dig selv om, at "jeg kan godt synge"  
- så kom og vær med!

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Ole Jørgensen - OJ  
Julietta P. Jensen - JJ

Johanne Buur Okkels - JO  
Asger Gyldenkærne - AG

## PROGRAM

15A

### Onsdag 18. maj

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 "Kunstquiz" v/JO

### Torsdag 19. maj

DAG 2

- Kl. 09.30 "Kom godt i gang-sang" v/OJ
- Kl. 14.00 "Aktivt foredrag - stemmens brug og muligheder" v/OJ
- Kl. 19.30 "Fup og fakta om vikinger" v/AH

### Fredag 20. maj

DAG 3

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 14.00 "Syng med den stemme du har" v/OJ
- Kl. 19.30 "Ukraine mellem Øst & Vest" v/NW

### Lørdag 21. maj

DAG 4

- Kl. 09.30 "Lyd, styrke og højskolesang" v/OJ
- Kl. 14.00 **Ekskursion til Vesterhavet - vi synger om kap med bølgerne** v/OJ
- Kl. 19.30 "Vestjyllands sidste troldmand" v/AH

### Søndag 22. maj

DAG 5

- Kl. 09.30 "At vælge en vej - Søren Kierkegaard! v/JO
- Kl. 14.00 "Sange med temaer om veje og rejser" v/JO & OJ
- Kl. 19.30 Søndagsbio - "En sang for Marion" v/OJ

### Mandag 23. maj

DAG 6

- Kl. 09.30 "Sang, krop og grin" v/OJ
- Kl. 14.00 "Fællessang for fuld udblæsning - med kursistønsker" v/OJ
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 24. maj

DAG 7

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