

## 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

Kristian Tikjøb, højskolelærer  
Jens Hedevang, højskolelærer  
Asger Gyldenkærne, højskolelærer  
Martin Ravn, højskolelærer  
Lise Rokkjær, højskolelærer  
Julietta P. Jensen, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
& kursusleder

## PRAKTISK INFO

*Ret til ændringer forbeholdes*

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 5.150,-**  
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 92 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.
- Rækkehusene, 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 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

5. juli 2021

11. AUGUST - 17. AUGUST 2021

25B



## Smurte stemmelæber og gode ben

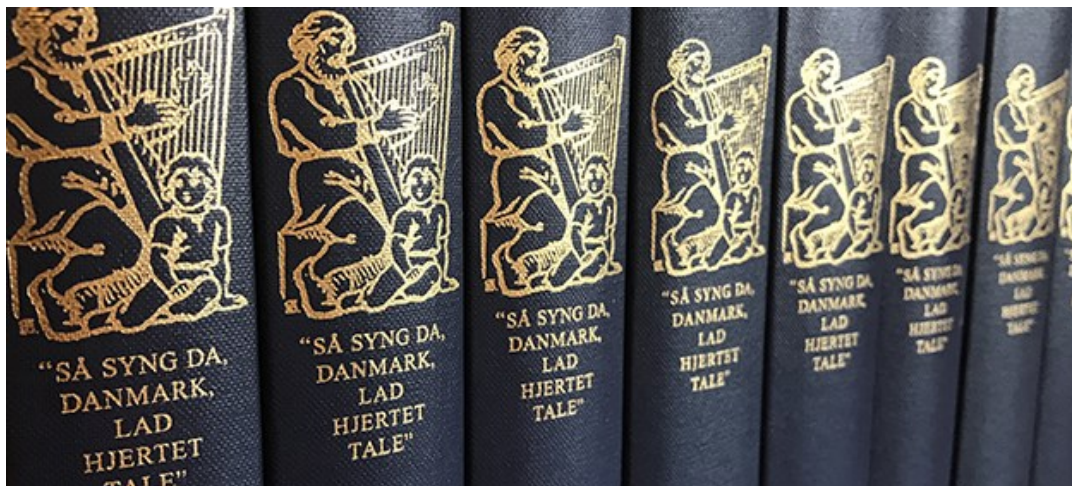
- gode toner, sang og frisk luft, 3-4 km/dag

”En fugl synger ikke, fordi den har et svar,  
den synger, fordi den har en sang”

Maya Angelou

# SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



# Smurte stemmelæber og gode ben

- gode toner, sang og frisk luft, 3-4 km/dag

## Thy Folklore

Folkedans, sang og spillemandsmusik - fest, farver, fællessang og fællesdans.

THY FOLKLORE blev grundlagt i 1995, og består i øjeblikket af 24 dansere, Programmet skifter mellem dans, sang og musik.

De optræder for os med dans, sang og musik med hele gruppen. Derefter bliver fællessang og fællesdans for både begyndere og øvede.

Sanggruppen synger en god blanding af gamle og nye danske, nordiske og engelske sange. Vi synger flerstemmigt og har også solister.

Det vil du simpelthen ikke gå glip af...

## OM KURSET

Der findes nok ikke noget så stærkt som fællessang, og igen, så er der ikke noget så skønt som at få frisk luft i den smukke danske natur. Hvis man nu sætter disse to ting sammen, så har vi et godt grundlag for en helt vidunderlig uge.

Ugen igennem vil der være fællessang hver dag, og vi skal dagligt ud i naturen og gå. Fællessangen vil være de gode danske sange, som vi kender så godt - Højskolesangbogen på kryds og tværs, et par stikveje til revy og dansk film og en lille rundkørsel af danske viser. Selvfølgelig vil der også være tid til et par nye sange, men hovedsagelig skal vi synge sange, vi kender - i det bedste fællesskab med hinanden.

Som skrevet, skal vi også ud hver dag. Vi tager en tur til havet, hvor vi besøger en kirke og synger i kirkerummet. Vi skal til plantager og vandre rundt, bage pandekager og synge ved bålet. Vi skal afholde et lille fællessangsløb i området ved højskolen og meget mere.

Gåturene vil IKKE være anstrengende - vi skal blot nyde naturen og den friske luft. Længden er ca. 3-4 km. Så tag de gode ben med dig, så smører vi stemmelæberne sammen.

### EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Præstbjerg Naturcenter
- Ydby Hede og Doverodde
  - Vesterhavet
- Klosterheden Plantage

### ARRANGEMENT

Thy Folklore  
folkedans, sang og musik

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

Martin Ravn - MR  
Asger Gyldenkerne - AG  
Lise Rokkjær - LR

Jens Hedevang - JH  
Kristian Tikjøb - KT

## PROGRAM

25B

### Onsdag 11. august

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 "Limfjordsbanko" v/JJ

### Torsdag 12. august

DAG 2

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV  
Kl. 14.00 "Højskolesangbogen" v/OJ  
Kl. 19.30 Fællessangs-løb og bål i parken v/OJ

### Fredag 13. august

DAG 3

- Kl. 09.30 "Noget om Halfdan - Sange, Tosserier, Faxerier og Digte" v/OJ  
Kl. 14.00 Ekskursion til Præstbjerg - vandretur og pandekager v/OJ  
Kl. 19.30 "Hvad siger forskningen om at synge?" v/JV

### Lørdag 14. august

DAG 4

- Kl. 09.00 Heldagsekskursion med indlagte vandreture til Nationalpark Thy og Vestkysten v/OJ - vi stopper ved Lodbjerg Kirke og synger sammen  
Kl. 19.30 Folkedans v/JJ

### Søndag 15. august

DAG 5

- Kl. 09.00 Ekskursion til Klosterheden v/JJ  
Kl. 14.00 Sang, dans og musik v/Thy Folklore  
Kl. 19.00 Aftenekskursion til havet - med solnedgang og kaffekande v/OJ

### Mandag 16. august

DAG 6

- Kl. 09.30 "Glemmer du, så husker jeg..." - sange fra en svunden tid, som vi kender så godt v/OJ  
Kl. 13.30 Ekskursion til Ydby hede og Doverodde v/OJ  
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 17. august

DAG 7

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