

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, gæstelærer
Martin Ravn, gæstelærer
Peder Laursen, gæstelærer
Kathrine Liedtke, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Julietta P. Jensen, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Jesper Vinther, højskoleforstander

Ole Jørgensen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.350,-
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

14. august 2024

Brumbasser & brumbiner

- vi blæser på, hvad andre siger og synger med egne stemmer!

14. august -20. august 2024

27A



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Brumbasser & brumbiner

- vi blæser på, hvad andre siger og synger med egne stemmer!

OM KURSET

Oplever du, at det er grænseoverskridende, når du skal synge sammen med andre?
 Oplever du, at stemmen slår knuder, og der ikke kommer nogen lyd ud?
 Har du på et tidspunkt fået at vide, at du ikke kan synge?

Men ALLE KAN SYNGE!

Sang kommer fra nogle muskler i strube og hals, og disse muskler skal trænes.
 Vi synger og synger og synger med den stemme, vi har, og vi vil arbejde med enkelte teknikker, der kan hjælpe stemmen på vej. Vi vil også gennem sjove og spændende øvelser forsøge at få mere lyd på.

Der er ikke tale om solosang, men sang i det store fællessangsfællesskab med grin og hygge samtidig med. Vi arbejder med sangstemmen - og skaber mod og glæde ved at synge sammen. Sang skaber energi og glæde - både hos dig selv og hos andre.

EKSKURSION

Klosterheden Plantage

ARRANGEMENT

Koncert - Jette Højgaard & Jesper Bauder

FOREDRAGSHOLDER

Katrine Frøkjær Baunvig

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Kathrine Liedtke - KL
 Ole Jørgensen - OJ Niels Bjørn Wied - NW Martin Ravn - MR
 Janni K. Østergaard - JØ Julietta P. Jensen - JJ Peder Laursen - PL

PROGRAM

27A

Onsdag 14. 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 "Badutspring med Brown, Bach og Bendixen" v/KL

Torsdag 15. august

DAG 2

- Kl. 09.30 "Vi tager fat på sang og stemmer - med alt det, der er dig" v/OJ
- Kl. 14.00 "Ønskesang efter højskolesangbogen" v/JV & MR
- Kl. 19.30 "Seniorliv med skovl og detektor" v/PL

Fredag 16. august

DAG 3

- Kl. 08.00 Ekskursion - Med kaffekande, morgenmad og morgensang i Klosterheden v/OJ
- Kl. 14.00 "Højskolesang med mod, styrke og kraft" v/OJ
- Kl. 19.30 "Spjæt og spræl - folkedans" v/JJ

Lørdag 17. august

DAG 4

- Kl. 09.30 "Syng med den stemme, du har - brugbar hverdagsteknik & vejtrækning - med smil, grin og gode toner" v/OJ
- Kl. 14.00 Koncert - Jette Højgaard og Jesper Bauder
- Kl. 19.30 Havtur med aftensang og lanterner v/OJ & JØ

Søndag 18. august

DAG 5

- Kl. 09.30 "Kan du huske denne her? Vi synger gamle hits af forskellige genrer" v/OJ
- Kl. 14.00 "Kærlighed og social sammenhængskraft" v/Katrine Frøkjær Baunvig
- Kl. 19.30 "Livets gang i Lidenlund - om tegneren Henning Gantriis" v/Kristian Tikjøb

Mandag 19. august

DAG 6

- Kl. 09.30 "Her er godt at være - gode grin, bevægelse, sang og gode fortællinger" v/OJ
- Kl. 14.00 "De store kærlighedsballader" - Fællessang & koncert v/OJ & JØ
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 20. august

DAG 7

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