

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

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Johanne K. Andersen, højskolelærer
Julietta Jensen, højskolelærer
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Ole Jørgensen, tidl. højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.950,-

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, 2 enkeltværelser & 1 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 Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

9. januar 2026

Smurte stemmelæber & gode ben

- Fællessang og vandreture, vi går 3-5 km/dag

28A

12. august - 18. august 2026



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Smurte stemmelæber & gode ben

- Fællessang og vandreture, vi går 3-5 km/dag

OM KURSET

Naturen er skøn og byder på mange oplevelser til alle sanser - fællessang er vidunderligt og det bedste fællesskab og byder også på mange oplevelser til alle sanser, så der er godt grund til at glæde sig til en uge med natur og sang.

Vi skal synge Højskolesange dagligt - vi skal blive nostalgiske med danske evergreens og viser. Vi vil hylde Jens Rosendal med at synge hans sange og få lidt fortællinger fra hans store katalog af sange m.m, og du får også lov at ønske lige den sang du holder allermost af i Højskolesangbogen.

Hver dag vil vi også ud i naturen - vi byder på alt fra hav, fjord, skov m.m. Vi vandrer dagligt op til 5 km - i et tempo, hvor alle kan være med - men husk, at terrænet kan være kuperet og ujævnt.

Så er du til fællessang og vandreture, så pak dine gode ben og vandrestøvler i kufferten, så smører vi stemmelæberne sammen.

EKSKURSIONER

- Tinkerdal Skov og troldejagt
- Thorsminde med hav og sang
- Klosterheden med sø og kaffe
 - “Bjergene” i Sinding
- Gjellerodde og Gjeller Sø

UNDERVISER

Ole Jørgensen

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

PROGRAM

28A

Onsdag 12. 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	Aftenarrangement

Torsdag 13. august

DAG 2

Kl. 09.30	”På rundtur i Højskolesangbogen” v/OJ
Kl. 13.30	Ekskursion v/OJ - Tinkerdal Skov og troldejagt
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Fredag 14. august

DAG 3

Kl. 09.30	”Demokrati i en brydningstid” v/NW
Kl. 13.30	Ekskursion v/OJ - Thorsminde med hav og sang
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 15. august

DAG 4

Kl. 09.30	”Danske Evergreens” v/OJ
Kl. 13.30	Ekskursion v/OJ - Klosterheden, med sø og kaffe
Kl. 19.30	”Elvis is in the building” v/Ole Jørgensen og Jesper Bauder

Søndag 16. august

DAG 5

Kl. 09.30	”Jens Rosendals sange” v/OJ
Kl. 13.30	Ekskursion v/OJ - “Bjergene” i Sinding
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 17. august

DAG 6

Kl. 09.30	”Vi gi’r den gas med kursistønsker fra Højskolesangbogen ” v/OJ
Kl. 13.30	Ekskursion v/OJ - Gjellerodde og Sø - med mindsten og sang
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 18. august

DAG 7

Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensang
Kl. 09.15	Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes