

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
Jesper Vinther, højskoleforstander

Niels Bjørn Wied, viceforstander
Ole Jørgensen, gæstelærer
og kursusledere

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 6.150,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 80 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 3 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder i grundplan med fælles køkkenalrum. I lejlighederne kan man bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og - man er kun to, der deles om samme bad/toilet. Her er også et dobbeltværelse med eget bad/toilet.

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

Smurte stemmelæber & gode ben

- fællessang, frisk luft, natur og godt humør, 3-5 km/dag

11. august - 17. august 2027

29A



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Smurte stemmelæber & gode ben

- fællessang, frisk luft, natur og godt humør, 3-5 km/dag

OM KURSET

Hver dag byder på FÆLLESSANG, og hver dag byder på VANDRETUR - Man fristes næsten til at skråle med på "Den glade vandrør" og sige Falleri/Fallera.

Vi vil hver dag synge sange fra Højskolesangbogen og den danske sangskat. Synge for fuld udblæsning. Det krydres naturligvis med historier og fortællinger.

Vi tager en tur til hav og fjord og besøger en kirke ved havet, hvor vi synger et par sange. Vi skal til plantager og vandre rundt, og synge en sang om bålet, og hvad vi ellers kan finde på.

Vandreturene vil foregå i et godt, naturligt tempo (ikke hurtigt), men vi er stadig ved hav og fjord og i naturen, så det kræver gode ben, godt fodtøj og masser af godt humør - vi vil nyde naturen og labbe den friske luft i os.

Tag de gode ben med dig, så smører vi stemmelæberne sammen.

EKSKURSIONER

Lodbjerg - hav & plantage
Handbjerg - fjordvandring
Stråsø Plantage
Oddesund
Tvis Mølle

UNDERVISER

Ole Jørgensen

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Ole Jørgensen - OJ

Astrid Skou Hansen - AH
Janni K. Østergaard - JØ
Johanne K. Andersen - JA

Julietta Jensen - JJ
Mette Hjuler Hansen - MH
Niels Bjørn Wied - NW

PROGRAM

29A

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 v/OJ
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 12. august

DAG 2

Kl. 09.30 "Højskolesang for fuld udblæsning" v/OJ
Kl. 13.30 **Ekskursion v/OJ**
- fjordvandring ved Handbjerg
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 13. august

DAG 3

Kl. 09.30 "Ønskesang fra Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 13.30 **Ekskursion v/OJ**
- den glade vandring i Stråsø Plantage
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 14. august

DAG 4

Kl. 09.30 **Heldagsekskursion til Lodbjerg v/OJ**
- hav, plantage og madpakker. Gode ben og smurte stemmelæber
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 15. august

DAG 5

Kl. 09.30 "Livet er ikke det værste, vi har" - vi hylder Benny Andersen v/OJ
Kl. 13.30 **Ekskursion til Tvis Mølle v/OJ**
- Prins Buris og kloster
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 16. august

DAG 6

Kl. 09.30 "Hov?! Mangler vi ikke at synge den?" - kursistønsker fra Højskolesangbogen v/OJ
Kl. 13.30 **Ekskursion til Oddesund v/OJ**
- bro, Griseta og andre gode ben
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 17. august

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes