

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

Julietta P. Jensen, højskolelærer
Lise Rokkjær, højskolelærer
Jens Hedevang, højskolelærer
Kristian Tikjøb, højskolelærer
Martin Ravn, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Asger Gyldenkerne, højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder
Gitte Bitsch, psykoterapeut
& kursusleder

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 4.050,-

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 VÆRELSER:

- 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

9. december

20. JANUAR - 26. JANUAR 2021

2A



Mental sundhed nu

- en sag, der kræver omtanke

SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Mental sundhed nu

- en sag, der kræver omtanke

Gitte Bitsch

er uddannet psykoterapeut med speciale i systemisk -terapi, -coach i organisation og ledelse, -supervisor i personalegrupper og i individuel kropsterapi og KST. -behandler med sygeplejeeksamen i anatomi, fysiologi og sygdomslære.

Undervisning, samtaler, aktiviteter og foredrag bygger på et holistisk og systemisk grundsyn. Med det udgangspunkt er fokus i alle Gittes aktiviteter; at arbejde med personlige og mellem menneskelige processer.

OM KURSET

Med jeres livsklogskab på den ene side og teorier om systemisk relations psykologi den anden, vil vi i fællesskab bruge dette forløb til at blive klogere på os selv og de historier, der har gjort os til dem, vi er.

En lang række personlige livstemaer er faktisk fælles for os alle og hører til bestemte faser i livet. Vi bliver klogere på os selv ved at fortælle om egne historier og ved at lytte til andres - så lad os gøre det!

Forløbet her vil være en vekselvirkning mellem oplæg om teori og praksis, fælles refleksioner og erfaringsopsamling - fra Kierkegaard og andre temaer relateret til deltagernes egne historier. Mental sundhed kræver samklang mellem tanker, følelser og krop. Hvornår og hvordan oplever vi det?

EKSKURSION

Vesterhavet

UNDERVISER

Gitte Bitsch
psykoterapeut & coach

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Gitte Bitsch - GB
Jens Hedevang - JH

Lise Rokkjær - LR
Julietta P. Jensen - JJ
Martin Ravn - MR

Kristian Tikjøb - KT
Ole Jørgensen - OJ
Asger Gyldenkærne - AG

PROGRAM

2A

Onsdag 20. januar

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/GB
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Torsdag 21. januar

DAG 2

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 14.00 "Identitet og livets fortællinger til mig" v/GB
- Kl. 19.30 Babel Kabaret ved Odin Teatret

Fredag 22. januar

DAG 3

- Kl. 09.30 "Livskriser og livsklogskab" v/GB
- Kl. 14.00 "Når familiestrukturen ændres og vi rykker i positionerne. Relationer og livsforandringer" v/GB
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Lørdag 23. januar

DAG 4

- Kl. 09.30 "Sundhed, stress og balance - at finde livskraft og livsmod" v/GB
- Kl. 14.00 "Kroppens muligheder, sindets betydning og yoga" v/GB
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Søndag 24. januar

DAG 5

- Kl. 09.30 "Tilknytning og positioner" v/GB
- Kl. 14.00 **Ekskursion til Vesterhavet**
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Mandag 25. januar

DAG 6

- Kl. 09.30 "Refleksionsmodulet: dialog, erfaring, inspiration og opsamling" v/GB
- Kl. 14.00 **Ekskursion til Tuskær - oplevelser og yoga** v/GB
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 26. januar

DAG 7

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