

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

Marianne Gyldenkærne, gæstelærer
Asger Gyldenkærne, gæstelærer
Gitte Bitsch, gæstelærer
Martin Ravn, gæstelærer
Peder Laursen, gæstelærer
Jette Christensen, gæstelærer
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Johanne K. Andersen, højskolelærer
Julieta Jensen, højskolelærer
Jesper Vinther, højskoleforstander
Niels Bjørn Wied, viceforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 7.150,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

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

1. oktober 2025

Limfjord, jeg elsker dit blå humør

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og godt humør

1. oktober - 14. oktober 2025

33



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

Limfjord, jeg elsker dit blå humør

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og godt humør

Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nisum

På højskolen elsker vi også Limfjordens blå og mangfoldige humør. Limfjorden er forskellig hver gang, man kigger på den - og vind i håret og ny ilt til hjernen er godt at få uanset vejr og vind. Som Julie siger: ”Det er et skønt, blæsende vejr i dag - så tag godt med tøj på”. Man bliver i godt humør af blæsten, der går frisk over Limfjordens vande og frisker sindet op. Efterår i Nisum er ikke det værste, man har, for om lidt står kaffen klar.

På kurset er der en vifte af valgfag og vælge imellem. Du kan blandt andet gå på kryds og tværs i højskolesangbogen med Martin eller sammen med Gitte undersøge og mærke på kroppen, hvad det vil sige at være mentalt sund og fysisk fit. Asger fortæller om den kolde krig med besøg i en koldkrigsbunker, Janni dykker ned i de jyske fortællinger, og Peder tager dig med på kulturekspedition i Vestjylland.

Kurset har flere temadage. Mette tager dig med ind i kunstens verden med temaet ”**Madonnaer & puttiengle**”, Martin fejrer Thøger Larsens 150 års fødselsdag, Johanne kigger på **et aktivt seniorliv** og Peder kommer med nye fortællinger om Thyborøn og Vestkysten med temaet ”**Fra kystfisker til kvotekonge - om livet på den yderste revle**”. Som altid er der ønskesang efter højskolesangbogen med forstanderen og 2 koncerter - den ene med Vestjysk Bigband, som vil traktere os med swingende musik, og den anden med sangerinden Karen Grarup, der kommer forbi med ”100 års danske ballader”.

Højskolens køkken er i efterårshumør. Rodfrugter, æbler, kål og porrer er blandt nogle af efterårets skønne råvarer, som du vil møde i maden på dette kursus. Når regnen rusker, vinden blæser, og kalenderen melder efterår, så er der intet bedre end lune retter og varme krydderier. Der vil blive serve-

ret mad, der bringer hygge og oplevelser med sig. Vi vil en dag til frokost hylde det danske smørrebrød, og du er velkommen til at se, om du kan slå forstanderens rekord på at fortære 7 stykker smørrebrød. Velbekomme og velmødt på dette efterårskursus med lys, luft og fællesskab til alle.

På kurset vælger du også 2 af valgfagene nedenfor - 1 fra hver gruppe - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

Valgfag 1 - vælg 1 af de 4

- MH: Strejftog i kunsthistorien
- AG: Den Kolde Krig
- GB: Mentalt sund og fysisk fit
- MR: Nu er dagen fuld af sang - på rundtur i Højskolesangbogen

Valgfag 2 - vælg 1 af de 4

- JA: Strik - kreativitet og fællesskab
- MG: Franske godbidder og filosofiske smuler
- PL: Kulturekspeditioner
- JC: Skidesprællere, hundehoveder og geniale planer

EKSKURSIONER
Vesterhavet & Thyborøn
Planetstien & Gjellerodde
Nationalpark Thy

TEMADAGE
Et aktivt liv
Thøger Larsen
Madonnaer & puttiengle
Fra kystfisker til kvotekonge

ARRANGEMENTER
Koncert med Vestjysk Big Band
100 års danske ballader

Medvirkende:	Jesper Vinther - JV	Johanne K. Andersen - JA	Martin Ravn - MR
	Niels Bjørn Wied - NW	Julietta Jensen - JJ	Peder Laursen - PL
	Astrid Skou Hansen - AH	Asger Gyldenkerne - AG	Jette Christensen - JC
	Mette Hjuler Hansen - MH	Gitte Bitsch - GB	Marianne Gyldenkerne - MG

UGE 1

Onsdag 1. oktober

DAG 1

Kl. 13-14	Indkvartering
Kl. 14.00	Fælles kursusstart med velkomst, personaleintroduktion og kaffe
Kl. 15.00	Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne
Kl. 19.30	”Vores nye verdensorden” v/NW

Torsdag 2. oktober

DAG 2

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	”Kald det kærlighed” v/Teaterkredsen Limfjorden

Freitag 3. oktober

DAG 3

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	”Churchills yndlingsspion” v/JC

Lørdag 4. oktober

DAG 4

TEMADAG - THØGER LARSEN v/MR	
Kl. 09.30	”Under stjernerne”
Kl. 13.30	Ekskursion - Gjellerodde & Planetstien
Kl. 19.30	”Sigfred Pedersen”

Søndag 5. oktober

DAG 5

TEMADAG - MADONNAER & PUTTIENGLE v/MH	
Kl. 09.30	”Motiver og symboler i religiøs kunst”
Kl. 14.00	Ekskursion - Museet for Religiøs Kunst
Kl. 19.30	”Og det blev hverdag” v/AG

Mandag 6. oktober

DAG 6

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	”Siffes univers” v/GB

Tirsdag 7. oktober

DAG 7

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 1
Kl. 19.30	Koncert med Vestjysk Bigband

UGE 2

Onsdag 8. oktober

DAG 8

TEMADAG - FRA KYSTFISKER TIL KVOTEKONGE v/PL	
Kl. 09.30	”Fra kystfisker til kvotekonge”
Kl. 13.30	Ekskursion - Thyborøn & Vesterhavet
Kl. 19.30	”Kend din fisk” v/PL

Torsdag 9. oktober

DAG 9

Kl. 09.30	Valgfag 2
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	”Aftensange” v/Per Odgaard

Freitag 10. oktober

DAG 10

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	”Solens Land” v/AH

Lørdag 11. oktober

DAG 11

TEMADAG - ET AKTIVT LIV v/JA	
Kl. 09.30	”Udfordr hjernen og hold den frisk”
Kl. 14.00	”Mental sundhed og bevægelse”
Kl. 19.30	Latin-aften v/JA

Søndag 12. oktober

DAG 12

Kl. 09.30	Heldagsekskursion v/JA
- Nationalpark Thy	
Kl. 19.30	”100 års ballader” v/Karen Grarup & Jesper Vinther

Mandag 13. oktober

DAG 13

Kl. 09.30	”Højskolesangbogen for fuld musik - maratonsang 1” v/JV og MH
Kl. 14.00	”Højskolesangbogen for fuld musik - maratonsang 2” v/JV og MH
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 14. oktober

DAG 14

Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Fælles morgensang
Kl. 09.15	Bus til Struer Station

33