

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
Julieta Jensen, højskolelærer
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

På kurset skal du vælge 2 valgfag - 1 fra hver gruppe. Der vil være en udgift på maks. 250 kr på flere af valgfagene.

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 8.150,-

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, 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

2. oktober 2025

Limfjord, jeg elsker dit blå humør

- 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner

30. september - 13. oktober 2026

34

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

Limfjord, jeg elsker dit blå humør

- 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner

Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nisum

Kursets titel er hentet fra ”Blæsten går frisk over Limfjordens vande”, Erik Bertelsens sang fra 1939. En tur langs Limfjorden er fyldt med en farvepalette af indtryk - og dit humør bliver måske ”blue” på en god måde.

På kurset skal du vælge 2 valgfag, som så vil være med til at farvetone dit højskoleophold. Du kan vælge at synge farverige højskolesange med Martin, lære om dialekter og sprog med Jette, strikke i alskens farver sammen med Johanne, høre om 4 lyse nedslag i det mørke Jylland med Asger, gå på svampejagt med Julle eller tage på grønne og blå kulturekspeditioner med Peder.

På kurset kommer der flere temadage. Vi vil sætte naturen under lup og besøge to nationalparker. Så husk de gode sko og det varme tøj. På en anden temadag skal vi høre om Den Kolde Krig, som måske er ved at blive varm igen. Vi besøger en lokal koldkrigs kommandobunker, der står som en fuldstændig intakt tidslomme fra dengang, hvor frygten og Muren delte Europa.

Forstanderen inviterer ind til syngemed-koncert med ”Blå toner i jazz- og bluessporet”, hvortil der serveres en god øl, som forhåbentlig vil swinge i takt med musikken og genkalde stemningen fra jazzklubberne. Vi får også en koncert med det lokale ensemble ”Troubadourerne”, der dirigeres af Erik Sommer.

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. Vi vil en dag hylde det danske smørrebrød, og du er

velkommen til at slå forstanderens rekord på 7 stykker smørrebrød.

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 3

- JA: Strik
- JC: I Danmark er æ føj, der hår æ jæv’
- MR: Nu er dagen fuld af sang

Valgfag 2 - vælg 1 af de 3

- PL: Kulturekspeditioner
- AG: Besættelsestidens historie
- JJ: Svampe, skovkomfurer og sanselige smagsoplevelser

EKSKURSIONER

Nationalpark Thy

Klosterheden Plantage

Stråsø og Husby Klitplantager

Lokal Koldkrigs-kommandobunker

TEMADAGE

I roligt tempo - om åndedræt, natur og langsomme skridt

Naturen under lup

Den Kolde Krig

ARRANGEMENT

Blå toner i jazz- og bluessporet

Troubadourerne

Ret til ændringer forbeholdes

Medvirkende:	Jesper Vinther - JV	Johanne K. Andersen - JA	Julie Jane Nissen - JN
	Niels Bjørn Wied - NW	Julietta Jensen - JJ	Marianne Gyldenkærne - MG
	Astrid Skou Hansen - AH	Mette Hjuler Hansen - MH	Peder Laursen - PL
	Janni K. Østergaard - JØ	Asger Gyldenkærne - AG	Erik Sommer - ES

UGE 1

Onsdag 30. september 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	Aftenarrangement

Torsdag 1. oktober DAG 2

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Freitag 2. oktober DAG 3

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 3. oktober DAG 4

TEMADAG - I ROLIGT TEMPO...		v/JA
Kl. 09.30	”Åndedrættets kraft”	
Kl. 14.00	”Naturens vej til ro”	
Kl. 19.30	Aftenarrangement	

Søndag 4. oktober DAG 5

TEMADAG - I ROLIGT TEMPO...		v/JA
Kl. 09.30	Heldagsekskursion - Nationalpark Thy	
Kl. 19.30	Aftenarrangement	

Mandag 5. oktober DAG 6

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Tirsdag 6. oktober DAG 7

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 1
Kl. 19.30	Koncert med Troubadourerne v/ES

UGE 2

34

Onsdag 7. oktober DAG 8

TEMADAG - DEN KOLDE KRIG		v/AG
Kl. 09.30	”Da Verden holdt vejret”	
Kl. 14.00	Ekskursion - lokal Koldkrigs-kommandobunker	
Kl. 19.30	Aftenarrangement	

Torsdag 8. oktober DAG 9

Kl. 09.30	Valgfag 2
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Freitag 9. oktober DAG 10

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	Grarup synger Holiday - koncert med Karen Grarup og JV

Lørdag 10. oktober DAG 11

TEMADAG - NATUREN UNDER LUP		v/JJ
Kl. 09.30	”Naturen under lup”	
Kl. 14.00	Ekskursion - Klosterheden Plantage	
Kl. 19.30	Aftenarrangement	

Søndag 11. oktober DAG 12

TEMADAG - NATUREN UNDER LUP		v/JJ
Kl. 09.30	Heldagsekskursion - 2 naturnationalparker på striben	
	- Stråsø & Husby Klitplantage	
Kl. 19.30	Aftenarrangement	

Mandag 12. oktober DAG 13

Kl. 09.30	”Ønskesang fra Højskolesangbogen” v/JV & Kristian Kaaberbøl
Kl. 14.00	”Blå toner i jazz- og Bluessporet” v/JV & Kristian Kaaberbøl
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 13. oktober DAG 14

Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Fælles morgensang
Kl. 09.25	Bus til Struer Station