

## DAGLIGDAGEN

|                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| Kl. 06.30       | Svømmebassinet åbner                 |
| Kl. 07.45       | Morgenmad                            |
| Kl. 08.45       | Morgensamling<br>med morgengymnastik |
| Kl. 09.30       | Undervisning                         |
| Kl. 12.00       | Middag                               |
| Kl. 13.30/14.00 | Undervisning                         |
| Kl. 15.00       | Eftermiddagskaffe                    |
| Kl. 15.30       | Undervisning                         |
| Kl. 18.00       | Aftenbuffet                          |
| Kl. 19.30       | Aftenarrangement<br>med kaffe        |

## 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.*

## 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

## 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 Nisum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . [www.seniorhoejskolen.dk](http://www.seniorhoejskolen.dk)

9. januar 2026

# Længsel er saltet

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab & ekskursioner

40

18. november - 1. december 2026

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M

# Længsel er saltet

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab & ekskursioner

## Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nissum

Det er et smukt billede, at ”længsel er saltet i Limfjordens vande”. Vi taler om ”livets salt”, ”jordens salt” og om at få en ”saltvandsindsprøjtning”. Det er der gode chancer for at få lige dér, hvor højskolelivet er i fokus.

Velkommen til et traditionelt højskolekursus med valgfag, foredrag, fællessang, morgensang og ekskursioner.

Du kan vælge mellem en række valgfag: Janni inviterer indenfor til ”Jyske fortællinger”. Martin trakterer med ”Nordiske viser og troubadourer”. Kristian laver oplæg om ”Jyske kunstnere” og Astrid byder velkommen i værkstedet til ”Tekstiltrylleri” – og du skal vælge et af de 4 valgfag.

Jette har ”Skidesprællere, hundehoveder og geniale planer” på programmet. Mette laver fællessang med ”Nye og gamle højskolesange”. Henrik spiller rockmusik på pladespilleren i valgfaget ”Musikken, der formede os”, og Johanne laver ”Yoga”. Også her skal du vælge et af de 4 valgfag.

Der kommer en temadag med toghistorier fra Vestjylland – og du skal ud se og på tur med VLTJ. En anden temadag vil handle om Madonnaer & puttiengle, hvor vi skal høre om symboler og motiver i religiøs kunst. Musikalsk byder kurset bl.a. på syng-med-koncert med julemusik af swingende kvalitet – og selvfølgelig bliver der også ønskesang fra højskolesangbogen.

Kurset starter sidst i november – men slutter først i december, så køkkenet disker op med både dampende supper og simreretter til at varme sig på – og vi får også smagen og duften af den første jul med hjemmelavede julesmåkager og andet godt, der hører julen til. Og kald mig bare en nisse, hvis ikke oldfruen og oldfrøkenen begynder at pynte højsko-

len med julepynt som en anden Gertrud Sand. Det bliver SÅ hyggeligt!

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

- JØ: Jyske fortællinger
- MR: Nordiske viser og troubadourer
- KT: Vild i vest - billedkunstnernes skildringer af det jyske
- AH: Tekstiltrylleri

### Valgfag 2 - vælg 1 af de 4

- JC: Skidesprællere, hundehoveder og geniale planer
- MH: Nye og gamle højskolesange
- HA: Musikken, der formede os
- JA: Yoga

#### EKSKURSIONER

Ud & se med VLTJ  
Museet for Religiøs Kunst  
Folkemindesamlerens Vestjylland

#### TEMADAGE

I folkemindesamlerens fodspor  
Jernbanehistorier fra Vestjylland  
Kulde, håb & længsel  
Madonnaer & Puttiengle

#### ARRANGEMENTER

Swinging Christmas - når julemusikken swinger  
Troubadourerne

Ret til ændringer forbeholdes

|                             |                          |                          |                           |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>Skolens undervisere:</b> | 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   |                           |

## UGE 1

### Onsdag 18. november 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 19. november DAG 2

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 13.30 | Valgfag 2        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

### Freitag 20. november DAG 3

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 13.30 | Valgfag 2        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

### Lørdag 21. november DAG 4

|                                                     |                                                          |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>TEMADAG - I FOLKEMINDESAMLERENS FODSPOR</b> v/JØ |                                                          |
| Kl. 09.30                                           | ”Om folkemindesamlere”                                   |
| Kl. 13.30                                           | <b>Ekskursion - ud i Folkemindesamlerens Vestjylland</b> |
| Kl. 19.30                                           | Aftenarrangement                                         |

### Søndag 22. november DAG 5

|                                         |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| <b>TEMADAG - DET DUFTER AF JUL</b> v/JØ |                           |
| Kl. 09.30                               | ”Hvad synger vi om træet” |
| Kl. 14.00                               | Julesange og historier    |
| Kl. 19.30                               | Aftenarrangement          |

### Mandag 23. november DAG 6

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 13.30 | Valgfag 2        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

### Tirsdag 24. november DAG 7

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 13.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

## UGE 2

40

### Onsdag 25. november DAG 8

|                                                         |                                   |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>TEMADAG - JERNBANEHISTORIER FRA VESTJYLLAND</b> v/KT |                                   |
| Kl. 09.30                                               | ”Snart dampdragen flyve vil”      |
| Kl. 13.30                                               | Ekskursion<br>- ud og se med VLTJ |
| Kl. 19.30                                               | Aftenarrangement                  |

### Torsdag 26. november DAG 9

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 2        |
| Kl. 13.30 | Valgfag 2        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

### Freitag 27. november DAG 10

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 13.30 | Valgfag 2        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

### Lørdag 28. november DAG 11

|                                             |                                    |
|---------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>TEMADAG - KULDE, HÅB OG LÆNGSEL</b> v/MH |                                    |
| Kl. 09.30                                   | ”Mørkets og lysets sange”          |
| Kl. 14.00                                   | Foredrag ved Niels Henrik Buchtrup |
| Kl. 19.30                                   | Aftenarrangement                   |

### Søndag 29. november DAG 12

|                                                  |                                           |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>TEMADAG - MADONNAER &amp; PUTTIENGLE</b> v/MH |                                           |
| Kl. 09.30                                        | ”Motiver & symboler i religiøs kunst”     |
| Kl. 13.30                                        | Ekskursion<br>- Museet for Religiøs Kunst |
| Kl. 19.30                                        | Aftenarrangement                          |

### Mandag 30. november DAG 13

|           |                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | ”Ønskesang fra Højskolesangbogen”<br>v/JV & Kristian Kaaberbøl                |
| Kl. 14.00 | Swinging Christmas<br>- når julemusikken swinger<br>v/JV & Kristian Kaaberbøl |
| Kl. 18.00 | Afslutningsmiddag                                                             |

### Tirsdag 1. december DAG 14

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