

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

Julie Jane Nissen, gæstelærer
Anja Christensen, gæstelærer
Britt Fage, gæstelærer
Asger Gyldenkærne, gæstelærer
Marianne Gyldenkærne, gæstelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Julieta P. Jensen, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer
Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

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

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 6.750,-
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 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.
- Familiehusene, 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 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

6. februar 2024

"Vintergæk er brudt af mulden"

- 14 dages højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

7. februar - 20. februar 2024

5



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

"Vintergæk er brudt af mulden"

- 14 dages højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nisum

Kursets titel er hentet fra åbningslinjen i Johannes V. Jensens digt "Tidlig vaar". Måske er vi så heldige, at et tidligt forår kigger ind på dette 14-dages kursus, der serverer lyse øjeblikke til alle i februar:

*"Vintergæk er brudt af mulden,
kækt erantis trodser kulden.
Spurven solforrykt i sind,
tjipper i en nøgen lind"*
(Johannes V. Jensen, 1926).

Vi har fået et nyt, stort, flot Orangeri på skolen, og når solen skinner i februar, så vil man kunne sidde sammen med sine medkursister - med en lun trøje på og varm kaffe i koppen - og få lys, luft og fællesskab indendørs.

Der er en bred og farverig palette af valgfag på kurset inden for sang, historie, vandgymnastik, keramik, natur, frihåndsbroderi, æstetik og filosofi. På nogle valgfag sidder man mest hjemme og lytter, nørkler og taler sammen - mens man på andre valgfag skal være i bevægelse og ud og gå op til 6 kilometer dagligt i kuperet terræn og alt slags vejr. Højskolens køkken vil som sædvanlig tilberede lækker mad - ofte kendte retter, der har fået en twist og et pift. På dette ophold vil køkkenet byde på en spændende fiskebuffet til afskedsmiddagen, så vi slutter højskoleopholdet ekstra festligt.

Der vil desuden være koncert med Vestjysk Big Band, som kommer forbi med deres swingende og medrivende fortolkninger af en række af de kendte Bigband-standarder.

Der er morgensamlinger med sang, foredrag og morgengymnastik - og vi slutter dagene af med interessante aftensamlinger, hvor du møder en mangfoldighed af emner, der giver sol og lys i sindet på en ellers mørk aften i februar.

På kurset skal du vælge 2 valgfag - 1 fra hver gruppe - og på den måde skræddersy dit helt eget højskoleophold!
De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

Valgfag 1 - vælg 1 af de 4

- OJ/JV: Syng, syng, syng
- JN: Kunstens mange ansigter - stilhed, passion og store armbevægelser
- AC: Qi gong, Tai Chi, pilates og vandgymnastik
- BF: Keramik for begyndere

Valgfag 2 - vælg 1 af de 4

- JJ: Naturvandring ved hav & fjord, 4-6 km
- AG: Besættelsestidens historie
- MG: Franske litterære godbidder og filosofiske smuler
- AH: Tekstiltrykkeri og frihåndsbroder

EKSKURSIONER

Vesterhavet & Thyborøn
Thorsminde & Strandingsmuseum St. George
TUSKÆR, Kulinarisk Kunst- og Kulturcenter
Stubbergård Sø og Klosterruin
Sevel Kalkværk

ARRANGEMENT

Koncert med Vestjysk Big Band



Medvirkende:	Jesper Vinther - JV	Ole Jørgensen - OJ	Britt Fage - BF
	Niels Bjørn Wied - NW	Janni Østergaard - JØ	Peder Laursen - PL
	Astrid Skou Hansen - AH	Julie Jane Nissen - JN	Asger Gyldenkærne - AG
	Julietta P. Jensen - JJ	Anja Christensen - AC	Marianne Gyldenkærne - MG

UGE 1

Onsdag 7. februar

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 v/JV
Kl. 19.30	"Du kom med alt det, der var dig" v/JV

Torsdag 8. februar

DAG 2

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	"Højskolequiz" v/AH

Fredag 9. februar

DAG 3

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	"Qi gong" v/AC

Lørdag 10. februar

DAG 4

Kl. 09.30	Heldagsekskursion v/OJ - Hav, fjord & Tuskær
Kl. 19.30	"Sang & ballade" v/OJ

Søndag 11. februar

DAG 5

TEMADAG - Fastelavn v/OJ	
Kl. 09.30	"Masker" v/Brian Hansen, skuespiller
Kl. 14.00	Fastelavnsfest 2024 - med fastelavnsboller & tøndeslagning
Kl. 19.30	"Kaj Munk - digterpræsten fra Vestjylland" v/AG

Mandag 12. februar

DAG 6

Kl. 09.30	"Musik på hjernen og i hjertet" v/JV
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	"En dansker i Paris" v/JN

Tirsdag 13. februar

DAG 7

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 1
Kl. 19.30	Koncert med Vestjysk Big Band

UGE 2

5

Onsdag 14. februar

DAG 8

TEMADAG - Havet, høfderne, havnen & himlen v/PL	
Kl. 09.30	"Havet, høfderne, havnen & himlen"
Kl. 14.00	Ekskursion til Thyborøn
Kl. 19.30	"Et seniorliv med brejle og detektor" v/PL

Torsdag 15. februar

DAG 9

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 13.30	Fri - mulighed for bus til Lemvig
Kl. 19.30	"Tanketorsk eller stjernes kud?" v/JV

Fredag 16. februar

DAG 10

Kl. 09.30	Valgfag 2
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 19.30	"Kan du huske på valsen - om navere" v/AG

Lørdag 17. februar

DAG 11

TEMADAG - De store strandinger i Vestjylland v/JJ	
Kl. 09.30	"Vraggods & strandinger"
Kl. 13.30	Ekskursion - Strandingsmuseum St. George & Thorsminde
Kl. 19.30	"Spjæt og spræl - folkedans" v/JJ

Søndag 18. februar

DAG 12

Kl. 09.30	"Klostre og kalkgrave" v/JJ
Kl. 13.30	Ekskursion v/JJ - Stubbergård Sø & Klosterruin - Sevel Kalkværk
Kl. 19.30	"I lyst & nød" v/AH

Mandag 19. februar

DAG 13

Kl. 09.30	Valgfag 1
Kl. 14.00	Valgfag 2
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 20. februar

DAG 14

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