

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
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Ole Jørgensen, tidl. højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 4.950,-

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 VÆRELSER:

- 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

10. marts 2025

Brumbasser og brumbiner

- vi synger med den stemme, vi har - højt, stolt og flot!

12. marts - 18. marts 2025

9A

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Brumbasser og brumbiner

- vi synger med den stemme, vi har - højt, stolt og flot!

OM KURSET

Du har måske engang fået beskeden; Du kan IKKE synge!
 Eller: Det er bedst, du tier stille, når der synges eller noget tredje?

Vi bryder med den fordom - og giver den gas med den sangstemme, vi har fået, og vi bruger den flittigt. Vi vil snakke om, hvad stemmen er for en størrelse og se på nogle enkelte tekniske hjælpemidler, der kan hjælpe stemmen på vej. Vi vil gennem sjove og spændende øvelser få mere lyd på - og så vil vi arbejde med mod, lyst og glæde i sangen.

Der vil ikke være tale om solosang men sang i fællesskab - med grin og hygge i det gode selskab. Sang skaber energi og glæde, både hos dig selv og hos andre. Har du lyst, har du mod, og vil du overbevise dig selv om, "jeg kan godt synge"
 - så kom og vær med!

EKSKURSION

Nationalpark Thy

ARRANGEMENT

Koncert med Bless The Day

UNDERVISER

Ole Jørgensen

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Julietta Jensen - JJ
 Niels Bjørn Wied - NW Janni K. Østergaard - JØ Kathrine L. Thorndahl - KL
 Ole Jørgensen - OJ Johanne K. Andersen - JA

PROGRAM

9A

Onsdag 12. marts

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/OJ
- KL. 19.30 "Limfjordsbanko" v/JJ

Torsdag 13. marts

DAG 2

- KL. 09.30 "kom-i-gang-sang" v/OJ
- KL. 14.00 "Stemmen som ven - aktivt foredrag med teknik" v/OJ
- KL. 19.30 "Spjæt og spræl - folkedans" v/JJ

Fredag 14. marts

DAG 3

- KL. 09.30 "Ønsker i Højskolesangbogen" v/Per Odgaard
- KL. 14.00 "Vi blæser højt og flot på, hvad andre siger og gi'r den gas med lækker fællessang" v/OJ
- KL. 19.30 Big Band koncert

Lørdag 15. marts

DAG 4

- KL. 09.30 "Perler på snor af gode sange - krydret med tungestræk, kæbemassage og meget mere" v/OJ
- KL. 14.00 Koncert - Bless The Day
- KL. 19.30 "Svantes viser" v/OJ

Søndag 16. marts

DAG 5

- KL. 09.30 **Heldagsekskursion til Thy** v/OJ
 - med kirkesang, bølgesang, natur og madpakker
- KL. 19.30 Latinaften v/JO

Mandag 17. marts

DAG 6

- KL. 09.30 "Bodypercussion - stomp og rytmik" v/Kristian Bisgaard
- KL. 14.00 "Kursistønsker fra Højskolesangbogen" v/OJ
- KL. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 18. marts

DAG 7

- KL. 07.45 Morgenmad
- KL. 08.45 Morgensang
- KL. 09.20 Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes