

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

Gitte Bitsch, psykoterapeut & coach

Janni K. Østergaard, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Julietta P. Jensen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

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 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

12. marts 2024

Mental sundhed nu

- en sag, der kræver omtanke

9C

13. marts - 19. marts 2024

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Mental sundhed nu

- en sag, der kræver omtanke

OM KURSET

Med jeres livsklogskab på den ene side og teorier om systemisk relationspsykologi på den anden, vil vi i fællesskab bruge dette forløb til at blive klogere på os selv og de historier, der har gjort os til dem, vi er. En lang række personlige livstemaer er faktisk fælles for os alle og hører til bestemte faser i livet.

Vi bliver klogere på os selv ved at fortælle om egne historier og ved at lytte til andres - så lad os gøre det!

Forløbet vil være en vekselvirkning mellem teori og praksis, fælles refleksioner og erfaringsopsamling - fra Kierkegaard til andre temaer relateret til deltagernes egne historier.

Mental sundhed kræver samklang mellem tanker, følelser og krop. Hvornår og hvordan oplever vi det?

EKSKURSIONER

Vesterhavet

TUSKÆR, Kulinarisk Kunst- og Kulturcenter

UNDERVISER

Gitte Bitsch, psykoterapeut og coach

Medvirkende:

Jesper Vinther - JV
Gitte Bitsch - GB

Astrid Skou Hansen - AH
Janni K. Østergaard - JØ
Niels Bjørn Wied - NW

Julietta P. Jensen - JJ
Ole Jørgensen - OJ

PROGRAM

9C

Onsdag 13. 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/JV
- Kl. 19.30 "Vinder Trump Valget?" v/NW

Torsdag 14. marts

DAG 2

- Kl. 09.30 "Identitet og livets fortællinger til mig" v/GB
- Kl. 14.00 "Forårets sange" v/JV
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/GB

Fredag 15. marts

DAG 3

- Kl. 09.30 "Livskriser og livsklogskab" v/GB
- Kl. 14.00 "Når familiestrukturen ændres, og vi rykker i positionerne - relationer og livsforandringer" v/GB
- Kl. 19.30 "Det, man hører, er man selv - musik, alder og identitet" v/JØ

Lørdag 16. marts

DAG 4

- Kl. 09.30 "Et holistisk bud på sundheden" v/GB
- Kl. 14.00 "Sundhed, stress og balance - at finde livskraft og livsmod" v/GB
- Kl. 19.30 "Ukraine mellem Øst & Vest" v/NW

Søndag 17. marts

DAG 5

- Kl. 09.30 "Tilknytning og positioner" v/GB
- Kl. 14.00 **Ekskursion til Vesterhavet** v/GB
- Kl. 19.30 "Du kom med alt det, der var dig" v/JV

Mandag 18. marts

DAG 6

- Kl. 09.30 "Refleksionsmodulet - dialog, erfaring, inspiration og opsamling" v/GB
- Kl. 14.00 **Ekskursion til Tuskær** v/GB
- oplevelser og yoga
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 19. marts

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Afgang med bus til Struer Station