



KURSUSKATALOG **2026**



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



SÅDAN BEGYNDTE EVENTYRET

Tre seminarielærere fra Nr. Nissum Seminarium - Henning Fogde, Edvard Fonsmark og H. J. Scheel Andersen - får idéen om at etablere en højskole med kurser for seniorer. De ville ombygge det daværende kollegium "Degneparken" til en højskole. Seminarielærerne syntes, at skolebyen Nr. Nissum manglede en skole af denne type, da der kun var skoler for børn og unge i byen.

Den 12. oktober 1970 blev der holdt stiftende møde og valgt formand. Den 31. marts 1971 ankommer det første hold kursister til skolen, og dagen efter - den 1. april - blev den officielle åbning holdt.

Der var i første omgang plads til 25 kursister, men inden længe var der sengepladser til 40 kursister. I dag er der sengepladser til godt 80 overnattende kursister.

Højskolen råder over cirka 40 enkeltværelser og 20 dobbeltværelser - alle med eget bad og toilet. Desuden er der enkeltværelser, hvor man deler bad og toilet med en anden kursist. Vi har foredragssal, spisesal, hyggelige stuer, billedkunstlokale og flere undervisningslokaler, og der er klaver i alle lokaler. Endelig har vi også en svømmesal med 29 grader varmt vand, som egner sig til vandgymnastik.

Højskolen ligger placeret naturskønt i Bakkers og Bølgers land. Udenfor har vi en park med stier, sø og "forsamlings-drivehus", hvor man - stort set hele året - kan sidde og nyde kaffen. Vi har et stort område med vilde engblomster, græsser, højbede, fuglekasser og insekthoteller. Der er biodiversitet, lys, luft og fællesskab til alle på SeniorHøjskolen.

Vi er godt 20 ansatte og lige så mange gæstelærere, der i fællesskab skaber højskole sammen med 2700 kursister om året. Vi elsker højskolelivet.



INDHOLD

Kursuskategorier	4-5
Kursusoversigt og priser	6-7
Kursusbeskrivelser 2026	8-50
Personale	51
Praktisk om SeniorHøjskolen	53
Valgfagsbeskrivelser	54-63
Tilmeldingsblanket	64

Ret til ændringer forbeholdes.

Velkommen til verdens ældste seniorhøjskole

Den 1. april 2026 er det 55 år siden SeniorHøjskolen i Nørre Nisum åbnede officielt - allerede i marts 1971 blev det første hold kursister budt indenfor. Dengang, som nu, appellerer SeniorHøjskolen til mennesker, som holder af at lære nyt, få nye oplevelser og møde nye mennesker.

På SeniorHøjskolen kender dét at lære nyt ingen alder. Der kommer godt 2700 aktive kursister på højskolen om året, de er nysgerrige på livet og ønsker at gøre en forskel i hverdagen. På højskolen er der tid til at dvæle ved tingene, tid til den lille og den store snak med en medkursist og tid til at dele stort og småt fra hverdagen.

Højskole er både traditioner og fornyelse. Det er fællessang, foredrag og fællesskab. Det er faglighed, forundring og fordybelse. Det er spændende ekskursioner og vidunderlige måltider.

Hver eneste dag skaber medarbejdere og kursister højskole sammen. Det er en fornøjelse at være med til, når man - som vi jo gør - bare elsker at skabe højskole sammen - allesammen.

Bedste hilsner fra alle os på SeniorHøjskolen.



Jesper Vinther
Højskoleforstander



GRATIS
STATIONSBUS PÅ
ALLE KURSER

Vi vil gerne have kontakt til vores kursister

Alle, der interesserer sig for SeniorHøjskolen, opfordres til at tilmelde sig vores nyhedsbreve og blive medlem af vores facebookgruppe.

Gå ind på vores hjemmeside på www.seniorhoejskolen.dk og tilmeld jer både nyhedsbrev og Facebook. På Facebook deler vi i tekst og billeder dagligdagen på højskolen. Nogle gange opstår der ledige pladser på ellers overtegnede kurser. Det fortæller vi bl.a. om i nyhedsbrevet og på Facebook.

KURSER

for enhver smag

Der er mere end 80 kurser at vælge imellem

Kurserne er enten tematiseret og omhandler et bestemt emne (fx Vikinger, USA, Korsang, Nationalparker eller Yoga) eller også har de bredde og rummer flere forskellige temaer. Uanset kursusindhold, så vægter vi faglighed, fællesskab og folkelighed højt på vores kurser.

I kataloget er kurserne delt ind i 6 kategorier: Natur & bevægelse, Litteratur & filosofi, Samfund & historie, Sang & musik, Kunst & kultur samt Kunst & håndværk. Hver kategori har sin egen farve og symbol.

På alle kurser kommer du på ekskursion - og på de fleste kurser vil du komme på tur til enten Vesterhavet, Limfjorden eller Klosterheden. På mange kurser besøger vi den vestjyske storslåede natur og spændende og seværdige kultur, der rummer interessante fortællinger om mennesker og miljøer i Vestjylland.



GRATIS
STATIONSBUS
PÅ ALLE KURSER

14-DAGES KURSER

14

med god tid til fordybelse og fællesskab

SeniorHøjskolens 14-dages kurser byder på højskole dage fyldt med alle de kendte højskoleelementer: Morgen- og aftensamlinger, foredrag, fællessang, ekskursioner og lækker mad. På kurserne vælger du mellem en række valgfag, der giver mulighed for fordybelse i et emne eller aktivitet.

Når vi er sammen i 14 dage, er der tid til at dvæle lidt længere ved emnerne, højskolesangbogen og fællesskabet. Mange kursister får nye venner, og bekendtskaberne rækker ofte ud over højskoleopholdet. Man deler mailadresser, man mødes privat - og mange aftaler at tage sammen afsted på endnu et kursus på SeniorHøjskolen.

På 14-dages kurserne tilbyder vi en stribe af forskellige VALGFAG - og på denne måde kan du tone dit eget højskoleophold. Der er f.eks. valgfag, hvor du vandrer, danser, synger, strikker eller hører om danmarkshistorien, litteratur, Olsenbanden eller klassisk musik. Du kan læse om valgfagene bagerst i kataloget.

Der er TEMADAGE på alle 14-dages kurserne. På temadagene går vi mere i dybden med stoffet. Der er temadage om alt mellem himmel og jord. Det kan være, at vi sætter "naturen under lup", synger om "kulde, håb og længsel", hører om "Den kolde krig", "Vestkystliv" eller om "Fugle".

Endelig er der ofte også koncert eller teater på 14-dages kurserne.

Der er foredrag, fællesskab og fællessang på alle kurser.

Uanset, om du tager på et ugekursus eller et 14-dages kursus, så vil der være morgensamlinger, aftensamlinger, foredrag, fællessang og højskolens dejlige køkken.

14

NATUR & BEVÆGELSE



Få den vestjyske natur ind under huden og i benene på vandreture, cykelture, fuglekurser og andre kurser, hvor vi skal ud at opleve naturen og lære om flora og fauna, om kulturlandskaberne i Bakkers og Bølgers Land. Vestjylland er kuperede istidslandskaber og fantastisk og spektakulær natur, hvor det er nemt at få pulsen op og kilometer i benene. Der er også kurser, der fokuserer på bevægeglæde, mental sundhed eller Yoga. På højskolen er vi også optaget af spørgsmålene om biodiversitet, bæredygtighed og grøn energi - og vi tror på, at et godt seniorliv er et grønnere seniorliv. Det vil der blive talt mere om på mange af kurserne, og altid med fokus på håb og handlekraft, og værdien om, at vi alle kan gøre en forskel og være med til at gøre verden grønnere.

KUNST- & HÅNDVÆRK



De kreative værkstedskurser og -valgfarer favner en lang række kunsthåndværker og håndarbejder. På disse kurser bliver du undervist i selv at skabe værker, håndarbejder og tekster. Der er akrylmaling, skrivværksted, strik, frihåndsbroderi og andre tekstiltiryllerier. Der er ofte noget både for begynderen og den mere øvede hånd. Der er meget praktisk arbejde og øvelser på kurserne i kunst og håndværk, men du møder også teori, farve- og materialelære, kunsthistorie og -foredrag på kurserne. Der er en bred farvelade af tilbud til dig, som gerne vil udtrykke dig kunstnerisk i tekstur, farver og sproglørmster.

SAMFUND & HISTORIE



Gennem foredrag, diskussioner og ekskursioner beskæftiger vi os med historie, religion og samfundet både hjemme og ude i den store verden. Hele verden er under forandring; Krige forandrer vores verdensorden, og Europa står overfor en række valg. Demokratierne udfordres og er under forandring, og samfundet er i det hele taget i bevægelse. Med udsyn og indsigt ser vi både frem og tilbage i tiden - og på kurserne kommer vi forbi emner som fx arabisk forår og demokratisk efterår, mægeløse Middelalder, i Ruslands skygge, Bronzealderen, Kina, Kvindernes Danmarkshistorie, USA og meget mere.

SANG & MUSIK



Vores kurser i sang & musik er fyldt med musikalsk berigende liv og samvær. På flere kurser er fællessang og højskolesangbogens 601 sange omdrejningspunktet. På andre kurser er omdrejningspunktet flerstemmig korsang, swingende bigbandsammenspil eller folkelig spillemandsmusik - og kurserne er kendetegnet ved, at de altid er fyldt med godt humør og god stemning, højskoleånd og et fokus på fællesskab og virkelyst. Vi har kurser om rockmusik, eller hvor du kan blive klædt på til klassisk - og der er også et begynderangkursus, hvor vi synger med de stemmer, vi har - og lærer enkelt sangteknik. Musik og sangkurserne er typisk glade og energifyldte kurser.

LITTERATUR & FILOSOFI



Er du optaget af, hvordan vi forstår os selv og verden? Interesserer du dig for spørgsmål om virkelighed, viden, værdier og menneskets plads i verden? Kan du lide at læse litteratur og er optaget af historien, fortællingen, sproget og viden om sprog? Synes du, at det er spændende at undersøge og tænke over måden, som vi tænker på? Kan du lide at læse bøger og artikler? Hvis du svarer ja på nogle af spørgsmålene, så er kurser om litteratur og filosofi måske noget for dig. Her taler vi om nogle af de vigtige spørgsmål i livet, vi har filosofiske samtaler og analyserer tekster og fortællinger. Vi taler om, hvad viden er - og vi dykker ned i forfatterne, litteraturhistorien og værkerne på litteraturkurserne. Det er kurser, hvor vi undrer os sammen i højskolefællesskabet.

KUNST & KULTUR



Oplev kunst og kultur gennem diskussion, analyse, oplæg og ture. Her finder I både kunst- og kulturhistorie, gennemgang af forskellige stilarter samt fokus på deres indflydelse og påvirkning af deres samtid. Vi drager ud og ser udstillinger, stilarter og arkitektur, samt diskuterer kunsten, arkitekturen og kulturens indflydelse på samtid og fremtid.

NR.	KURSUSOVERSIGT 2026 - 1. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
1A	Højskolesang for fuld musik - syng med Sommer & Vinther	5.150 kr.	07.01 - 13.01.26	1 uge
1B	Strik - kreativitet, eksperimenter og fællesskab	5.150 kr.	07.01 - 13.01.26	1 uge
2A	Fortæl dit liv - grav, find og gengiv dine erindringer med Ivar Brændgaard	5.150 kr.	14.01 - 20.01.26	1 uge
2B	Keramik & kniplinger - en uge i krydsfelt mellem keramik og tekstil	5.150 kr.	14.01 - 20.01.26	1 uge
3	Musikuge for kor & orkester - med Erik Sommer & Per Odgaard	5.350 kr.	21.01 - 27.01.26	1 uge
4A	100 år på Hittisterne - popsange, radiohits og musikliv	5.150 kr.	28.01 - 03.02.26	1 uge
4B	Kreativt værksted - akvarel, farvekridt og blyant	5.150 kr.	28.01 - 03.02.26	1 uge
4C	Mentalt sund - og fysisk fit, 65+ og livet foran dig	5.150 kr.	28.01 - 03.02.26	1 uge
5	"Vintergæk er brudt af mulden" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.950 kr.	04.02 - 17.02.26	2 uger
6A	Tekstiltirylleri - fra laser til luksus	5.150 kr.	18.02 - 24.02.26	1 uge
6B	Verden skælver - fra Berlinmurens fald til krigen i Ukraine	5.350 kr.	18.02 - 24.02.26	1 uge
7A	Popart, Street og Praksis - kunst udenfor museerne	5.150 kr.	25.02 - 03.03.26	1 uge
7B	5 religioner på 5 dage - på sporet af verdens største og ældste religioner	5.150 kr.	25.02 - 03.03.26	1 uge
7C	Kulturekspeditioner - på tur i det vestjyske kulturlandskab	5.150 kr.	25.02 - 03.03.26	1 uge
8A	Livskraft, latter & let på tå - i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag	5.450 kr.	04.03 - 10.03.26	1 uge
8B	5 danse på 5 dage - grin, groove og godt selskab	5.150 kr.	04.03 - 10.03.26	1 uge
9A	Fra stamme til stat - Danmarkshistorien fra Vikingetid til nationalstat	5.150 kr.	11.03 - 17.03.26	1 uge
9B	Keramik - pladeteknik & prægning	5.150 kr.	11.03 - 17.03.26	1 uge
10A	Forårslitteratur - nordiske mesterværker	5.150 kr.	18.03 - 24.03.26	1 uge
10B	Under halvmånen - fra arabisk forår til demokratisk efterår	5.150 kr.	18.03 - 24.03.26	1 uge
11A	Vild, vildere med natur - i have, hæk og hegn	5.350 kr.	25.03 - 31.03.26	1 uge
11B	Så syng da, Danmark - på kryds og tværs i Højskolesangbogen	5.250 kr.	25.03 - 31.03.26	1 uge
12A	Fugle & fugletræk - og fantastiske fuglelandskaber i Nord- og Vestjylland	5.350 kr.	08.04 - 14.04.26	1 uge
12B	Brumbasser & brumbiner - vi synger med de stemmer, vi har	5.250 kr.	08.04 - 14.04.26	1 uge
13A	Lyske fortællinger - Vestjylland mellem fiktion og virkelighed	5.450 kr.	15.04 - 21.04.26	1 uge
13B	Forårsforkælelser - kunst-, kultur- og naturekspeditioner	5.450 kr.	15.04 - 21.04.26	1 uge
14	"Blæsten går frisk over Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	8.500 kr.	22.04 - 05.05.26	2 uger
15A	Bøf, bæver & bordeaux - 5 dage, 5 naturekspeditioner, 6-8 km/dag	5.950 kr.	06.05 - 12.05.26	1 uge
15B	Anne, Sanne og Lis - kvinderne i dansk kunst og musik	5.250 kr.	06.05 - 12.05.26	1 uge
16A	Vi synger Danmarkshistorien - fra gamle folkeviser til nye højskolesange	5.250 kr.	13.05 - 19.05.26	1 uge
16B	Yoga - vitalitet, fornyelse og ro	5.250 kr.	13.05 - 19.05.26	1 uge
16C	Vandring & skrivning - skriveglæde i naturen, 4-6 km/dagen	5.450 kr.	13.05 - 19.05.26	1 uge
17	Vores vidunderlige verdensarv - fra vikingegrav til Vadehav	5.950 kr.	20.05 - 26.05.26	1 uge
18A	Sommerkor - musicalsang, den syngende fortælling	5.750 kr.	27.05 - 02.06.26	1 uge
18B	Forårsvandring - over stok og sten 10-16 km/dag	5.950 kr.	27.05 - 02.06.26	1 uge
19A	Kunst på sporet - 5 museer på 5 dage	5.950 kr.	03.06 - 09.06.26	1 uge
19B	Plantesaferi - på sporet af planterne	5.950 kr.	03.06 - 09.06.26	1 uge
20A	Sommerhøjskole - nationalpark, kystland og vestjyske kyster	5.950 kr.	10.06 - 16.06.26	1 uge
20B	Bevæg dig glad - sved på panden og smil på læben	5.250 kr.	10.06 - 16.06.26	1 uge

Tillæg for enkeltværelse 750 kr. - tillægget gælder både på uge- og 14dagskurser.

Der er gratis stationsbus Struer-SeniorHøjskolen tur/retur på alle kurser.

På 14-dagskursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner

NR.	KURSUSOVERSIGT 2026 - 2. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
21A	Vidunderlige Vestjylland - i H.C. Andersens fodspor	5.950 kr.	17.06 - 23.06.26	1 uge
21B	Cykelture i Sommerlandet - Limfjordslandet og Vestkysten på el-cykel	5.950 kr.	17.06 - 23.06.26	1 uge
22	"Du danske sommer, jeg elsker dig" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	8.650 kr.	24.06 - 07.07.26	2 uger
22A	Big Band - vi spiller og swinger	5.750 kr.	24.06 - 30.06.26	1 uge
22B	I vestjyske kunstners fodspor - vi opsøger den natur og kultur, som var deres inspiration	5.750 kr.	01.07 - 07.07.26	1 uge
23A	Øhop i Limfjordslandet - Venø, Fur & Jegindø	5.950 kr.	08.07 - 14.07.26	1 uge
23B	Heden, Kirken & Almuen - sommerlevendegørelse på Hjerl Hede	5.950 kr.	08.07 - 14.07.26	1 uge
24	Sommergospel - JOY JOY JOY	5.950 kr.	15.07 - 21.07.26	1 uge
25	Øhop i Bakkers & Bølgers Land - Venø, Livø og Salling	5.950 kr.	22.07 - 28.07.26	1 uge
26	Øhop i Bakkers & Bølgers Land - Fur, Mors og Jegindø	5.950 kr.	29.07 - 04.08.26	1 uge
27A	Sommerfristelser - Limfjordsøen Fur, Vesterhavet og Nationalpark Thy	5.950 kr.	05.08 - 11.08.26	1 uge
27B	Sensommervandring - over stok og sten, 10-16 km/dag	5.950 kr.	05.08 - 11.08.26	1 uge
28A	Smurte stemmelæber & gode ben - fællessang og vandreture, vi går 3-5 km/dag	5.950 kr.	12.08 - 18.08.26	1 uge
28B	Solens Land - Bronzealderens forunderlige verden	5.950 kr.	12.08 - 18.08.26	1 uge
29	Øhop & kulturmøde - oplev natur og kultur på Limfjordsøerne og i Nationalpark Thy	5.950 kr.	19.08 - 25.08.26	1 uge
30	"Lyset slår blink over Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	8.650 kr.	26.08 - 08.09.26	2 uger
30A	Den Kolde Krig - da verden holdt vejret	5.750 kr.	26.08 - 01.09.26	1 uge
30B	Fugle og vestjyske landskaber - på opdagelse i det vestjyske fugleparadis	5.950 kr.	02.09 - 08.09.26	1 uge
31A	Efterårsvandring, 6-8 km/dag - traveture i ro og mag	5.950 kr.	09.09 - 15.09.26	1 uge
31B	Efterårsvandring, 10-16 km/dag - vandreture over stok og sten	5.950 kr.	09.09 - 15.09.26	1 uge
32A	Krig eller fred? - vores nye verdensorden	5.950 kr.	16.09 - 22.09.26	1 uge
32B	Syng sangbogen - fællessang, fællesskaber og traditioner	5.750 kr.	16.09 - 22.09.26	1 uge
33A	Museumshighlights - jyske museumsperler	5.950 kr.	23.09 - 29.09.26	1 uge
33B	5 naturnationalparker på stribet - vandreture 8-10 km/dag	5.950 kr.	23.09 - 29.09.26	1 uge
34	"Limfjord, jeg elsker dit blå humør" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	8.150 kr.	30.09 - 13.10.26	2 uger
34A	Klassiske dage - efter Vestenvindens takt	5.750 kr.	30.09 - 06.10.26	1 uge
34B	Efterårslitteratur - ukrainsk og russisk litteratur	5.750 kr.	07.10 - 13.10.26	1 uge
35A	Yoga - fordybelse, indre ro og refleksion	5.750 kr.	14.10 - 20.10.26	1 uge
35B	Limfjordslandet - ringborg, kalkgruber og 2 Naturnationalparker	5.950 kr.	14.10 - 20.10.26	1 uge
36A	Spillemandsmusik - vi spiller nordisk folkemusik	5.750 kr.	21.10 - 27.10.26	1 uge
36B	Det religiøse landskab i Danmark - trossamfund, folkekirke og spirituelle fællesskaber	5.950 kr.	21.10 - 27.10.26	1 uge
37A	Kvindernes Danmarkshistorie - koner, kællinger, frøkner og fruentimmere	5.750 kr.	28.10 - 03.11.26	1 uge
37B	Vi synger klassisk kor - korsang og museumsbesøg	5.750 kr.	28.10 - 03.11.26	1 uge
38A	Musikken, der formede os - rocken, poppen og protestsangen	5.750 kr.	04.11 - 10.11.26	1 uge
38B	Strik - struktur, teknik og kreativitet	5.750 kr.	04.11 - 10.11.26	1 uge
38C	Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag	5.950 kr.	04.11 - 10.11.26	1 uge
39A	USA i centrum - fra tipi til Trump	5.750 kr.	11.11 - 17.11.26	1 uge
39B	Frihåndsbroderi - at male med nål og tråd	5.750 kr.	11.11 - 17.11.26	1 uge
39C	Efterårskor - vi synger dansktop	5.750 kr.	11.11 - 17.11.26	1 uge
40	Længsel er saltet i Limfjordens vande - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	8.150 kr.	18.11 - 01.12.26	2 uger
41	Nu tændes tusind julelys - juledage på SeniorHøjskolen	7.500 kr.	20.12 - 26.12.26	1 uge
42	Vær velkommen - nytårsdage på SeniorHøjskolen	7.500 kr.	27.12 - 02.01.27	1 uge

07.01 - 13.01.26

1 UGE 5.150 KR.

1A

Højskolesang for fuld musik

- syng med Sommer & Vinther

Vi starter året op med et forrygende fællessangskursus, hvor vi sammen med Erik Sommer og Jesper Vinther vil dykke ned i højskolesangbogen og synge alle de sange, som vi allerede kender - men også lære nogle af de nye højskolesange. En eftermiddag vil vi være sammen med Ole Jørgensen om sangglæde og sangteknik. Weekenden vil blive helt særlig, da der kommer band på til fællessangen - her vil det være kursisterne, der bestemmer, hvad vi skal synge. Vi kalder det for "De ønsker - vi spiller - alle synger".

Ugen inviterer også ind til morgensamlinger, foredrag, folkedans, latindans og to syng-med-koncerter: "100 års danske ballader" med sangerinden Karen Grarup - og "Swingcafé & Saxhits" med saxofonisten Kristian Kaaberbøl.

Ugen afsluttes med en temadag sammen med Kristian Tikjøb, hvor vi skal høre om "Kunst & natur i Vestjylland" og på ekskursion til Vesterhavet.

EKSKURSION

- Vesterhavet

ARRANGEMENTER

- 100 års danske ballader med Karen Grarup & Jesper Vinther
- Swingcafé & Saxhits med Kristian Kaaberbøl

UNDERVISERE

Erik Sommer, komponist og tidl. højskoleforstander
Ole Jørgensen, korleder og tidl. højskolelærer
Jesper Vinther, jazzmusiker og højskoleforstander

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



07.01 - 13.01.26

1 UGE 5.150 KR.

1B

Strik

- kreativitet, eksperimenter og fællesskab

Velkommen til en uge dedikeret til strik!

Vi skal eksperimentere, lege og prøve nye teknikker af - og dette skal vi gøre i hyggeligt samvær med hinanden. I løbet af kurset skal vi lege med garnrester, farvesammensætninger, mønstre, tofarvet patent og plantefarvning af garn. Torsdag eftermiddag besøger vi strikdesigner Lotte Kjærs værksted, og lørdag prøver vi selv at farve garn ved hjælp af planter, hvor Astrid kommer og underviser os.

Ugen skydes i gang med en fælles opgave, men derudover er der forskellige workshops frivillige, hvor du selv kan vælge, hvad du ønsker at fordybe dig i. I løbet af ugen laver vi også lidt stole- og håndyoga.

Alle kan deltage i kurset, men det er en fordel, hvis du har haft strikkepinde i hænderne før.

På skolen har vi et udvalg af restegarn, du kan benytte dig af. Ønsker du at strikke i en bestemt kvalitet, så medbring det gerne. Det er ligeledes muligt at købe garn hos Lotte Kjær.

EKSKURSION

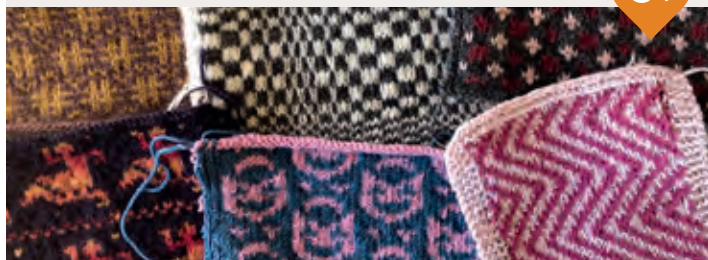
- Lotte Kjærs værksted i Holstebro

GÆSTEUNDERVISER

Astrid Skou Hansen

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



14.01 - 20.01.26

1 UGE 5.150 KR.

2A

Fortæl dit liv

- grav, find og gengiv dine erindringer

"Far, fortæl noget fra dit liv!"

"Mormor, fortæl noget om din barndom!"

Alle har en livshistorie. De fleste har taknemlige tilhørere. Men stopklodserne hober sig op. *Jeg kan ikke huske ret meget. Mit liv er ikke interessant. Jeg kan ikke fortælle.* Jo, det kan alle.

Dette kursus vil åbne for et kildevæld af erindringer, der bare venter på at blive fortalt. Ivar Brændgaard vil være fortæller og inspirator ved at fortælle om sit eget liv, der kom fri af roerækkerne og tog overraskende drejninger. Kursisterne vil hjælpe hinanden med at finde erindringsglimt frem og få øvelse i at fortælle.

Ønsk dette kursus i gave og opdag, at børn og børnebørn bliver henrykte, fordi de så vil få noget værdifuldt tilbage. Tøv ikke. Det kan hurtigt blive for sent. Og endnu en idé: Tag barnet eller barnebarnet med på kurset - så der er en, der kan hjælpe med at skrive erindringerne ned!

EKSKURSIONER

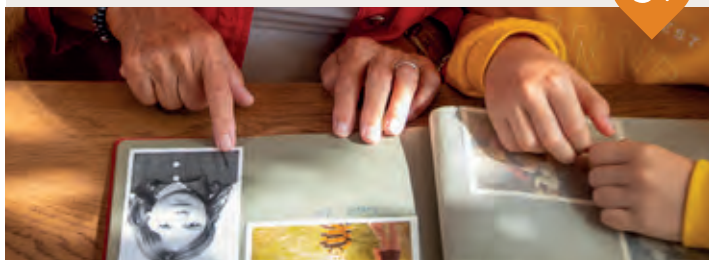
- Bøvlingbjerg & Vesterhavet
- TV MIDTVEST

UNDERVISER

Ivar Brændgaard, tidl. direktør ved TV MidtVest

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



14.01 - 20.01.26

1 UGE 5.150 KR.

2B

Keramik & kniplinger

- en uge i krydsfelt mellem keramik og tekstil

De gamle og gulnede kniplinger fra en svunden tid skal være i centrum i denne uge. Med fokus på bæredygtighed og genbrug skal det fine håndværk frem i lyset, hvor vi laver aftryk i leret og sammenføjer baner af "lerkniplinger" til smukke brugsgenstande.

Vi laver personlige fortællinger med familiens gamle, kniplede pudevær, lommestørklæder og mellemlægsservietter præget i leret og vi skaber smukke brugsgenstande, som dekoreres, farvelægges og glaseres.

Alle kan være med, hvis man kan håndtere en kagerulle!

Mens keramikken er i ovnen, besøger vi Holstebro Museum & Kunstmuseum - og vi tager også på tur til Dollerup Bakker. Her går vi en tur i ved Hald Sø, hvor vi skal se De fem Halder og 800 års Danmarkshistorie!

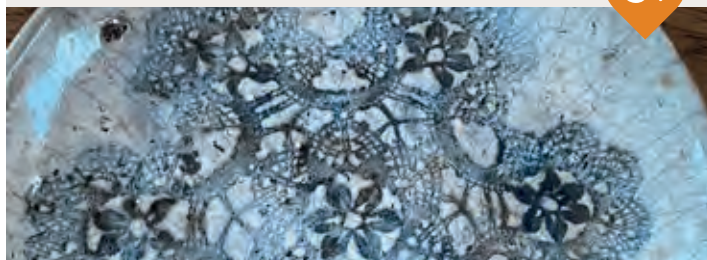
Ugen slutes af med udstilling og festlig fernisering!

EKSKURSIONER

- Dollerup Bakker
- Holstebro Museum & Kunstmuseum

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen





HJEMLIG HYGGE

SeniorHøjskolen består af en række bygninger, der rummer skolen, undervisningslokaler og værelserne.

Årets gang kan følges tæt på - ved en gåtur i parken og videre rundt om søen, ved et kig ud ad vinduet eller på de korte spadsereture fra hovedbygningen til værelsesfløjene. Det giver et frisk pust i ansigtet og ilt til hjernen. Og skulle det regne, er der paraplyer til låns, så I kan komme tørskoet fra undervisning og samvær til en pause på værelset.

VI HAR 4 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad og toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad og toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet til dobbeltværelsespris – man er 2 om bad/toilet.

VESTJYSK VELVÆRE

Efter undervisningstid kan I tage en svømmetur i det 29 grader varme indendørs bassin, nyde en kop kaffe i "Æ Hawwstow" eller et godt glas vin i de små stuer. Der er mange hyggekroge, blomster i vaserne og smil på læberne. Udenfor er der en stor park med vores nye "Drivehus". Her kan dagens første spadseretur tages - med et smut ned forbi søen og blomsterengen. Man kan også slå et smut ud på Hjertestien og få et par kilometer i benene, hvis man ønsker det. Senere på dagen kan der tages et slag petanque eller tændes bål. Det er let at finde en bæk eller en siddeplads, så når tanker skal tænkes til ende og pulsen på plads, er det blot at sætte sig for en stund.

21.01 - 27.01.26

1 UGE 5.350 KR.

3

Musikuge for kor & orkester

- med Erik Sommer & Per Odgaard

Musikugen er for dig, der elsker at synge i kor og spille sammen med andre. Ugen igennem hygger vi os og arbejder med musikken - vi skal opleve gode morgensamlinger, høre foredrag og på fællestur til Vesterhavet. Aftenerne plejer at fyldes med samvær, musik og sang - og den tradition holder vi fast ved.

Koret synger et bredt og blandet repertoire fra klassiker-hylden med sange og viser, lettere klassiske satser og lidt godt til hjertets skatskab.

Orkestret byder på nyt og gammelt, klassisk og folkeligt - fra både ude og hjemme - her er passende udfordringer til både de mere og de mindre rutinerede musikere.

En del af repertoiret er fælles for kor og orkester, så alle medvirkende kommer til at optræde sammen ved koncerten.

Opgiv ved tilmelding, hvilket instrument, du spiller/stemmegruppe, du tilhører.

EKSKURSION

- Vesterhavet

UNDERVISERE

Per Odgaard, orkester- og korleder. Tidl. musikskoleleder
Erik Sommer, orkester- og korleder. Komponist & tidl. højskoleforstander

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



28.01 - 03.02.26

1 UGE 5.150 KR.

4A

100 år på hitlisterne

- popsange, radiohits og musikliv

Velkommen til en uge med fuld musik!

Vi dykker ned i populærmusikkens historie i Danmark og undersøger genren på kryds og tværs. Vi diskuterer, hvorfor den populære musik ofte har fået de hårdeste anmeldelser og stiller skarpt på jazzmusikken, der kom til Danmark i 1920'erne. Vi lytter til pigtrådsidolet Peter Belli og fordyber os i nogle af de største danske troubadoursangere: Cæsar, Trille og Kim Larsen m.fl. Vi dykker ned i 1980'erne, synger om fodbold og kærlighed og bliver klogere på den folkekære musiker John Mogensen gennem filmen "Så længe jeg lever".

Programmet afsluttes med et kig på populærmusikken de sidste par årtier.

Ugen byder i øvrigt på ekskursion med overskriften "Vestjysk musikliv" og en koncert med populærmusikken som omdrejningspunkt. Vi glæder os til at se jer!

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Vestjysk musikliv - Spillestedet Høloftet m. vinsmagning

ARRANGEMENTER

- Koncert - dobbelt jazzklaver
- Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



28.01 - 03.02.26

1 UGE 5.150 KR.

4B

Kreativt værksted

- akvarel, farvekridt og blyant

Et kursus til dig, der har lyst til at fordybe dig i male- og tegneteknikker på godt papir. Gennem små, enkle øvelser arbejder vi med de grundlæggende teknikker, der knytter sig til akvarel og farvekridt.

Vi skal arbejde med farvelære, perspektiv og rumskabende virkemidler samt iagttagelsesmaleriets kvaliteter i forhold til kopiering. Du får oplæg om landskabsmaleri, opstillinger, brug af skabeloner og abstrakt maleri. Vi vil se på kunstnere, som anvender akvarellen og farvekridtet på eksemplarisk vis.

Vi har materialer og farver klar - men medbring gerne egne materialer, hvis du foretrækker at bruge eller supplere med disse. Materialeforbrug er inkluderet i prisen. Kurset er tilrettelagt for såvel øvede som uøvede.

EKSKURSIONER

- Lokalt kunstmuseum
- Vesterhavet

ARRANGEMENTER

- Koncert - dobbelt jazzklaver
- Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

UNDERVISER

Kristian Tikjøb, kunstner

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



28.01 - 03.02.26

1 UGE 5.150 KR.

4C

Mentalt sund

- og fysisk fit

65+ og livet foran dig - det kan være din virkelighed - "hvor er livet dog skønt!"

... Og så melder der sig et særligt ansvar eller en større frihed - som man nu ser på det! Ansaret/friheden går ud på, at krop og sind nu begynder at kræve et større nærvær fra din bevidsthed, hvis du skal forblive den bedste udgave af dig selv - længst muligt! Samarbejdet mellem dig og livets udfordringer sætter vi stævne på dette kursus. Det gør vi med fokus på positivitet og livsglæde.

Undervisningen vil være en vekselvirkning mellem oplæg, fælles refleksioner og fysiske øvelser. Viden - og praktiske øvelser - om og med kroppen! Vi laver blid yoga - og træner kommunikationen mellem kroppen & bevidstheden og den gode vejtrækning.

EKSKURSION

- Vesterhavet

ARRANGEMENTER

- Koncert - dobbelt jazzklaver
- Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

UNDERVISER

Gitte Bitsch, psykoterapeut og yogainstruktør

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



"Vintergæk er brudt af mulden"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner



Johannes V. Jensen skrev digtet *"Vintergæk er brudt af mulden"* i 1926 som en hyldelse til forårets kommen. Digtet er fra samlingen *"Verdens lys"*. På en tindrende forårsdag, hvor alting stråler, husker han, hvordan han som dreng jublede over lyset og blev fyldt af ny energi:

*"Vintergæk er brudt af mulden,
kækt erantis trodser kulden.
Spurven solforrykt i sind
tjipper i en nøgen lind.
Solet smiler husfacader
gennem lange, lyse gader"*

Fuglene kvirrer og synger af glæde, og det kan være, at du kommer til at gøre det samme; Kurset er nemlig fyldt med en række spændende og lyse valgfag, hvor der både er noget for dig, der kan lide litteratur, historie, sprogdiakter eller kunst - eller dig, der gerne vil danse, vandre, trylle med tekstil eller arbejde med keramik.

På kurset er en række temadage, hvor vi blandt andet sætter naturen under lup, taler om fugle og forårsfølelser og skal ud at gå i Klosterheden, der er Danmarks tredjestørste skovområde. Vi skal også besøge Stubbergård Sø, der siden 1980 har været fredet. Her er man som habitat-område forpligtet til at bevare naturtyper, vilde dyr og planter.

På en anden temadag skal du høre historier om tog og togbaner i Vestjylland og på tur med VLTJ. Og på en tredje temadag vil vi beskæftige os med "kulde, håb og længsel", og blandt andet synge mørke og lyse sange.

På kurset vil du også komme til koncert med Vestjysk Big Band. Forstanderen og Søren Alstrup spiller dobbelt jazz-klover for fulde gardiner. Sangerinden Karen Grarup kommer forbi med fortolkninger af Billie Holidays klassikere. Endelig er der en eftermiddag, hvor vi skal høre om "Jazzens historie - historier om jazz" sammen med saxofonisten Kristian Kaaberbøl.

Køkkenet er som sædvanlig i topform og inspireret af årstiden. De serverer blandt andet simreretter som benløse fugle, kålsalater og frugtgrød.

På kurset vælger du også 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

Vel mødt til et lyst højskolekursus i vinterens mørke tid.

VALGFAG 1

- AH: Tekstiltrykkeri
- AG: Højdepunkter i Danmarkshistorien
- JN: Kunstens mange ansigter
- JA: Dans

VALGFAG 2

- MH: Keramik - pladeteknik & prægning
- JJ: Vandreture i vidunderlige Vestjylland, 4-6 km
- JC: I Danmark er æ føj, der hår æ jæv'
- PR: Sol og regn, sne og blæst i dansk litteratur

TEMADAGE

- Naturen under lup
- Kulde, håb og længsel
- Madonnaer & Puttiengle
- Jernbanehistorier i Vestjylland

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Stubbergård Sø og Mosestien
- På tur med VLTJ
- Museet for Religiøs Kunst

ARRANGEMENTER

- Koncert-foredrag: Jazzens historie
- Karen Grarup fortolker Billie Holiday
- Vestjysk Big Band

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 54-63

18.02 - 24.02.26

1 UGE 5.150 KR.

6A

Tekstiltrylleri

- fra laser til luksus

Velkommen til en uge i kreativitetens tegn! Vi arbejder med upcycling og fornyelse af tøj og tekstil. Vi syr gamle duge, skjorter og andre tekstiler om til tasker, puder, nederdele og andre kreationer - og pynter måske med broderi, blonder og andre spændende detaljer.

Vi starter ugen med en fælles opgave - at sy en lille taske - for at samle inspiration og komme i gang med ugens arbejde. Herefter fordyber vi os i vores egne visioner for, hvordan vi fornyer og genbruger de gamle tekstiler. I løbet af ugen får vi inspirationsoplæg, som vi lytter til, imens vi arbejder. Fredag tager vi på ekskursion, hvor vi oplever Vesterhavet og tager på besøg hos en lokal tekstildesigner for at høre om hendes arbejde med upcycling af genbrugstekstiler og se hendes produkter. Der bliver også tid til et besøg i en af egnens sybutikker. Resten af ugen lader vi symaskinerne snurre og kreativiteten boble, og mandag aften byder vi de øvrige kursister indenfor til en lille udstilling af vores kreationer.

Praktisk info: Højskolen har et lager af genbrugstekstiler, som vi kan bruge. Men du er også meget velkommen til at medbringe gamle duge, tøj, broderigarn eller andet materiale, du gerne vil arbejde med i ugens løb. Du må meget gerne medbringe egen symaskine. Højskolen har nogle få symaskiner og en overlocker, som vi deles om.

EKSKURSION

- Vesterhavet, Design Agger og Mosters stoffer

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



18.02 - 24.02.26

1 UGE 5.350 KR.

6B

Verden skælver

- fra Berlinmurens fald til krigen i Ukraine

Det europæiske kontinent skælver af politiske forandringer. Krigen i Ukraine, Donald Trumps genvalg og Vladimir Putins sabelraslen i Baltikum og Kaukasus forandrer i de her år Europas sikkerhedsorden. De tektoniske plader forskubber sig på en måde, europæerne ikke har set siden Berlinmurens fald.

I 1991 skælvende det europæiske kontinent også af politiske forandringer. To kommunistiske stater kollapsede - Titos Jugoslavien og Sovjetunionen gik begge i opløsning. 35 år efter de kommunistiske staters fald ser vi på de forandringer, det medførte, da Europakortet blev tegnet om. Vi vil også undersøge, hvad de forandringer betyder for os i dag, i en tid, hvor verden endnu engang skælver.

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

FOREDRAGSHOLDERE

Lars Vinther Johannsen, lektor

Erik Kulavig, lektor emeritus

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



25.02 - 03.03.26
1 UGE 5.150 KR.

7A

Popart, Street & praksis

Kunst udenfor museerne

Efterkrigstidens opblomstring af reklamer, tegneserier, dyrkning af filmstjerner og pop- og forbrugskultur har sin helt egen retning indenfor kunsthistorien: Pop-art!

Perioden har været til stor inspiration for nyere kunstretninger og et vigtigt afsæt for STREET-ART, som er herlig nutidskunst i det offentlige rum; på gavle og gader og stræder. Vi tager på heldagstur til Aarhus, hvor vi skal på art walk og se byens 17 nye, unikke gavlmalier, som fortolker FN's 17 verdensmål. Ruten er på 5,6 km.

Vi skal også være kreative i denne uge. Vi lader os inspirere af Andy Warhols portrætter og laver portrætter i hans stil. Derfor må man meget gerne medbringe portrætfotos af sig selv og sine kære. Gerne printet i A4 format og gerne med tydelige skygger i ansigtet. Det er (heldigvis) IKKE en forudsætning, at man kan tegne, da vi bruger fotos som oplæg.

EKSKURSION

- Aarhus Art Walk - FN's 17 Verdensmål

ARRANGEMENTER

- 100 års danske ballader - syng-med-koncert
- Ønskekoncert i Jazzsporet

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



25.02 - 03.03.26
1 UGE 5.150 KR.

7B

5 religioner på 5 dage

På sporet af verdens største og ældste religioner

Kom med, når vi dykker ned i nogle af verdens største, ældste og mest fascinerende religioner - nemlig jødedom, kristendom, islam, hinduisme og buddhisme. Vi finder luppen frem og stiller skarpt på etikken, ritualerne, karismatiske ledere, guder og helligskrifter. Vi undersøger, hvad religionerne har til fælles - og hvad de ikke har. Hvordan de er opstået - og hvor de er på vej hen. Vi diskuterer, hvad religion egentlig er - og vi overvejer, om der er noget, vi overser, når vi "kun" kigger på de største og mest etablerede religioner. I Harboøre besøger vi kirken og kirkegården, der står som et vidnesbyrd om troslivet ved Vestkysten. Ugen byder derudover på en ekskursion ud i det religiøse landskab, hvor vi besøger trossamfund i det midt- og vestjyske.

EKSKURSIONER

- Vestkysten
- Harboøre Kirke & Kirkegård
- Trossamfund i det vestjyske

ARRANGEMENTER

- 100 års danske ballader - syng-med-koncert
- Ønskekoncert i Jazzsporet

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



25.02 - 03.03.26
1 UGE 5.150 KR.

7C

Kulturekspeditioner

- på tur i det vestjyske kulturlandskab

På kurset vil du gennem foredrag og ekskursioner møde den vestjyske kultur. Vi tager dig med til en stribe kulturelle seværdigheder. Du skal høre om "kulturen til forskel" og om "folkelige vækkelser". Du vil også møde den storslåede natur på tur til Vesterhavet, Limfjorden, Thyborøn og Harboøre. Du vil møde Kunstens Vestjylland på Hornvarefabrikken i Bøvlingbjerg, på spillestedet "18b" og på Holstebro Museum og Kunstmuseum.

Der bliver naturligvis også tid til at synge efter højskolesangbogen. Ugen krydres med to koncerter - dels, hvor sangerinden Karen Grarup dykker ned i 100 års skønne danske ballader, dels en koncert, hvor husorkestret, med forstanderen på klaver og saxofonisten Kristian Kaaberbøl, laver Ønskekoncert i Jazzsporet.

EKSKURSIONER

- Bøvlingbjerg, Harboøre og Thyborøn
- Tvindmøllen og Retromuseet i Ulfborg
- Hornvarefabrikken
- Holstebro Museum og Kunstmuseum

ARRANGEMENTER

- 100 års danske ballader - syng-med-koncert
- Ønskekoncert i Jazzsporet

UNDERVISER

Peder Laursen

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



04.03 - 10.03.26

1 UGE 5.450 KR.

8A

Livskraft, latter & let på tå

- i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture - krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse.

Kurset henvender sig til dig, der har svært ved at sidde stille alt for længe ad gangen.

Vi byder ind til foredrag, sang, dans og musik samt naturvandring ved hav og klit. Giv slip, og giv dig selv lov til bevægelse i både krop og sind. Et højskolekursus til inspiration og glæde.

Der kræves ingen forudsætninger. Kom, som du er!

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret
- Kilen - kildevæld og kuperede landskaber
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
- Limfjordslandet - Bakkers og Bølgers Land

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



04.03 - 10.03.26

1 UGE 5.150 KR.

8B

5 danse på 5 dage

- grin, groove og godt selskab

Kom og vær med til en skøn uge i dansens tegn! I løbet af fem dage skal vi prøve kræfter med showdance, cha cha vals og line dance - og herudover kommer Sara-Kristine Palm og underviser os i verdensdans. I løbet af ugen vil du få kendskab til de forskellige danses historie og oprindelse.

Det bliver en uge fyldt med god musik og god stemning, hvor du vil få pulsen op, sved på panden og smil på læben.

Udover dans vil ugen byde på spændende foredrag, en ekskursion til Vesterhavet og dejlig mad.

Alle kan være med, og i pardansene skifter vi partnere undervejs. Husk tøj og sko til indendørs brug, som du kan danse i.

EKSKURSION

- Vesterhavet

GÆSTELÆRER

Sara-Kristine Palm, underviser i verdensdans

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



11.03 - 17.03.26
1 UGE 5.150 KR.

9A

Fra stamme til stat

- Danmarkshistorien fra Vikingetid til nationalstat

I denne uge skal vi, igennem en række foredrag og ekskursioner, bevæge os rundt i tusind turbulente år i Danmarkshistorien. Fra de første vikingskibe satte sejl mod de britiske øer omkring år 800, til englænderne bombede København og stjal flåden i 1807.

Det var i de år, at grundlaget for staten Danmark, som vi kender i dag, blev lagt. Men hvad er en stat egentlig? Og hvorfor ser vores ud, som den gør? Vi følger historiens kringledede vej: forbi Knud den Stores Nordsøimperium, Margrete den Førstes Kalmarunion, og Frederik d. 3.s indførelse af enevælden frem til starten af 1800-tallet og konturerne af et Danmark, der begynder at virke genkendeligt.

Alt det skal vi udforske, både hjemme på højskolen, og på ekskursioner til Moesgård Museum, Rammedige og Trans Kirke ved Vesterhavet.

Tag med på en rejse igennem historien, krydret med højskolefællesskab, sang, spændende ekskursioner og masser af gode oplevelser.

EKSKURSIONER

- Moesgaard Museum
- Vesterhavet, Trans Kirke & Rammedige

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



11.03 - 17.03.26
1 UGE 5.150 KR.

9B

Keramik

- pladeteknik & prægning

Vi skal i lerværkstedet, og det bliver så hyggeligt! Både for begyndere og øvede. Hvis du kan håndtere en kagerulle, kan du være med! Vi arbejder med sammenføjning og dekorationsteknikker og skaber smukke brugsgenstande. Vi præger mønstre i leret ved at lave aftryk af tekstiler, natur mm. i leret.

Når keramikken er i ovnen, tager vi en velfortjent pause og besøger Holstebro Museum og Kunstmuseum.

Efter at det forglødede ler er dekoreret og glaseret, tager vi på heldagstur til Dollerup Bakker, hvor vi skal opleve 800 års dansk historie ved "De fem Halder" og gå tur ved Hald Sø.

Undervejs bliver der selvfølgelig også plads til sang, oplæg og masser af højskoleånd sammen med køkkenets gode mad!

EKSKURSIONER

- Dollerup Bakker og "De fem Halder"
- Holstebro Museum og Kunstmuseum

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



18.03 - 24.03.26

1 UGE 5.150 KR.

10A

Forårslitteratur

- nordiske mesterværker

Dette kursus tager udgangspunkt i Nordisk Råds Litteraturpris. Vi læser en håndfuld af de prisvindende værker fra Danmark, Norge, Sverige, Finland, Island, Færøerne og Grønland.

Vi starter med norske Tarjei Vesaas' klassiker *Is-slottet* (1962), som var den første bog, der modtog prisen. Derpå læser vi os igennem en række gode romaner, noveller og digte, heriblandt værker af Heinesen, Enquist, Guðmundsson, Thorup og Eika. Som afslutning læser vi Niviaq Korneliussens barske og smukke *Blomsterdalen* (2021), den første grønlandske bog, der har vundet prisen.

Underviser er forfatter Maja Lucas. Kirsten Thorup, kendt for bl.a. *Himmel og helvede* og *Indtil vanvid, indtil døden*, besøger også kurset og fortæller om romanen *Erindring om kærlighed*, som vandt prisen i 2017.

EKSKURSION

- Ferring Sø & Vesterhavet.

FOREDRAGSHOLDER

Kirsten Thorup, forfatter

UNDERVISER

Maja Lucas, forfatter og Ph.d.

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



18.03 - 24.03.26

1 UGE 5.150 KR.

10B

Under halvmånen

- fra arabisk forår til demokratisk efterår

Gennem den muslimske verden vajer halvmånen i vinden - fra Pakistans bjerge til den Libyske Ørken.

Overalt i Mellemøsten, Nordafrika og Centralasien findes halvmånen som et aktuelt eller tidligere symbol på statens magt. I denne store gruppe af lande finder vi forskellige sprog, kulturer og styreformer. Men hvordan er den aktuelle, politiske situation i en række af de muslimske lande? Hvordan påvirkes de af stormagtspolitik i en hastigt forandrende verden? Det, og meget mere, undersøger vi i en uge med halvmånen i centrum.

Glæd dig til et højskolekursus med foredrag, samtaler og højskolesang.

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

FOREDRAGSHOLDER

Mattias Gori Olesen, ph.d. i islamstudier og post.doc på Aarhus Universitet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



25.03 - 31.03.26
1 UGE 5.350 KR.

11A

Vild, vildere med natur

- i have, hæk og hegn

- **havedrømme, korte vandreture 3-5 km/dag**

Er du glad for natur, og drømmer du om en have fyldt med liv og magiske naturoplevelser? Så se her!

Her er en uges højskoleophold spækket med naturoplevelser og foredrag med fokus på biodiversitet og bæredygtighed - med blik for at give håb og handlekraft. Der vil være masser af inspiration til at invitere naturen indenfor i din have, og der er mange måder at gøre det på. Gør livet lidt lettere, giv naturen lidt mere plads og få de mest forunderlige og forrygende naturoplevelser på nærmeste hold - det kan kun blive godt!

Kurset byder på både foredrag, fællesskab, sang og flere naturekspeditioner med masser af vind i håret - så husk det varme tøj og praktiske fodtøj. Der vil være vandreture på 3-5 km på de forskellige ekskursioner.

EKSKURSIONER

- Havebesøg
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Heldagstur til Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
- Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret

ARRANGEMENTER

- 100 års danske ballader
- Jazz i Højskolesangbogen

FOREDRAGSHOLDER

Laila Sølager, gartner og havearkitekt

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



25.03 - 31.03.26
1 UGE 5.250 KR.

11B

Så syng da, Danmark

- på kryds og tværs i Højskolesangbogen

Er du glad for at synge og glad for fællessang og højskolesangbogen?

Så er denne uge lige noget for dig. Vi vil både synge de gamle, kendte sange men også lære en stribe af de nye sange. Vi vil tale om bl.a. fællessangens historie, kvindernes revolution i den nye højskolesangbog og kigge efter pop- og jazzsange i højskolesangbogen.

Udover Martin Ravn og Jesper Vinther som sangbogsværter, vil du også møde foredragsholdere og musikere, der er vilde med højskolesangbogen. Endelig byder opholdet på ekskursion til Kunst- og Kulturcenteret Tuskær, Lemvig Kirke og Vesterhavet - og to syng-med-koncerter: "Jazz i Højskolesangbogen" med saxofonisten Kristian Kaaberbøl og "100 års danske ballader" med sangerinden Karen Grarup.

EKSKURSION

- Vesterhavet & Tuskær, Kulinarisk Kunst- og Kulturcenter samt Lemvig og Gjellergård

ARRANGEMENTER

- 100 års danske ballader
- Jazz i Højskolesangbogen

UNDERVISER

Martin Ravn Jensen, tidl. højskolelærer

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



08.04 - 14.04.26
1 UGE 5.350 KR.

12A

Fugle & fugletræk

- og fantastiske fuglelandskaber i Nord- og Vestjylland

Et kursus fyldt med forunderlige og fantastiske fortællinger om fugle og fuglenes landskaber - med ekskursioner rundt i Nord- og Vestjylland. Der kræves ingen forudgående kendskab til fugle, men en god fysisk form, da vi skal gå 4-5 km ud til og rundt på lokaliteterne.

Et højskolekursus sprængfyldt med naturoplevelser, fysisk aktivitet (vandreture 4-5 km), foredrag, fællesskab, sang og musik.

EKSKURSIONER

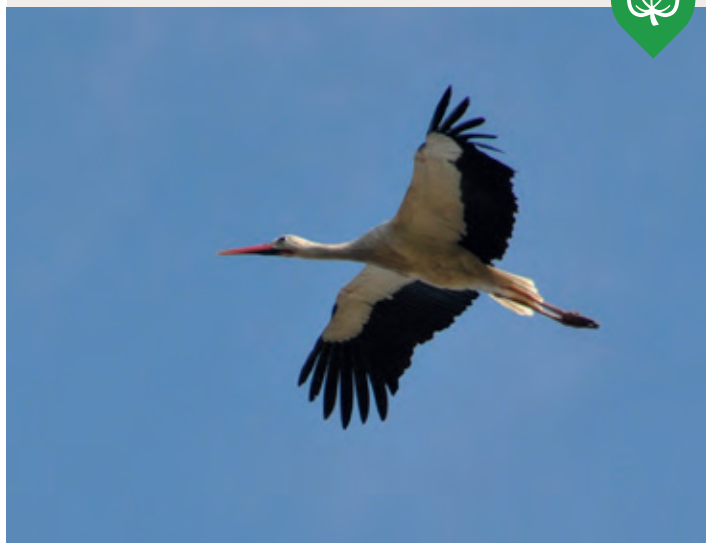
- Vejlerne & Østerild Testcenter
- Agger Tange, Lodbjerg Klitplantage, Nationalpark Thy
- Skjern Enge
- Klosterheden Plantage

ARRANGEMENT

- Koncert med Bless the Day

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



08.04 - 14.04.26
1 UGE 5.250 KR.

12B

Brumbasser & brumbiner

- vi synger med de stemmer, vi har

Oplever du, at det er grænseoverskridende, når du skal synge sammen med andre? Oplever du, at stemmen slår knuder, og der ikke kommer nogen lyd ud? Har du på et tidspunkt fået at vide, at du ikke kan synge? Så er dette kursus noget for dig - for ALLE KAN SYNGE!

Vi synger og synger og synger med den stemme, vi har - og vi vil arbejde med enkelte teknikker, der kan hjælpe stemmen på vej. Vi vil også gennem sjove og spændende øvelser få mere lyd på.

Der er ikke tale om solosang men sang i det store fællessangs-fællesskab - med grin og hygge samtidig med, at vi arbejder med sangstemmen. Vi vil skabe mod og glæde ved at synge sammen, for hvad er egentlig det værste, der kan ske?!!

Sang skaber energi og glæde - både hos dig selv og hos andre.

Ugen byder også på højskoleforedrag koncert og ekskursioner.

EKSKURSION

- Vesterhavet

ARRANGEMENT

- Koncert med Bless the Day

UNDERVISER

Ole Jørgensen, korleder og tidl. højskolelærer

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



15.04 - 21.04.26
1 UGE 5.450 KR.

13A

Jyske fortællinger

- Vestjylland mellem fiktion og virkelighed

Vesterhavet, Limfjorden og Den Jyske Hede har altid fascineret og inspireret. Medrivende poesi, fantastiske fortællinger og fængslende romaner vidner om, at naturen, kulturen og egnens befolkning er af en helt særlig karakter.

Kom med, når vi går i forfatterens fodspor og oplever de steder, som har dannet grundlag for nogle af de mest spændende fortællinger. Vi skal bl.a. til Fjaltring Kirke og fordybe os i H.C. Andersens "En Historie fra Klitterne". Og i Nørre Nissum dykker vi ned i "Ånden på Nørre Nissum" - en historisk roman om præsten Adolph Laurits Hansen - og vi får historien om "De fortabte sønner Sune & Andreas Gylling Æbelø".

Ved Kongenshus Mindepark kaster vi os over Ida Jessens "Kaptajnen og Ann Barbara", og så besøger vi "Enkernes land" - Harbøre. I Lemvig og Thyborøn stiller vi skarpt på Kim Blæsbjergs prisbelønnede roman "De bedste familier" og mon ikke, vi har en roman eller to mere på programmet.

Vel mødt til en uge med ekskursioner, litteratur, fællesskab og højskoleånd.

EKSKURSIONER

- Vesterhavet & Fjaltring
- Kongenshus Mindepark
- Harbøre & Flyvholm, Thyborøn & Lemvig
- Nørre Nissum Seminarium & Kirke

KURSUSLEDERE

Astrid Skou Hansen & Janni Kjeldager Østergaard



15.04 - 21.04.26
1 UGE 5.450 KR.

13B

Forårsforkælelser

- kunst-, kultur- og naturekspeditioner

Mellem den majestætiske, vestjyske natur gemmer kulturlandskabet på perlerækker af kunstmuseer og andre lokale skatte.

I denne uge drager vi ud på opdagelse i den skønne Nationalpark Thy, på kunstrejse til HEART i hedens hovedstad, Herning, og til det nyåbnede Statens Museum for Kunst ved Doverodde Købmandsgård. Vi skal også på østerssafari, hvor vi skal jage og smage den salte delikatesse fra Limfjordens banker.

Ugen krydres med foredrag og sang fra højskolesangbogen.

Glæd jer til et kursus med smags-, natur- og kulturoplevelser, foredrag og højskolesang.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- HEART kunstmuseum
- Statens Museum for Kunst i Thy

ARRANGEMENTER

- Østerssafari
- Ølsmagning

KURSUSLEDERE

Mette Hjuler Hansen & Niels Bjørn Wied



"Blæsten går frisk over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner



Mange af os kan nynne med på "Blæsten går frisk over Limfjordens vande." Sangen er fra 1939 og skrevet af Erik Bertelsen, der kom fra Harbøre. Sangen er nærmest en nationalsang for alle, der bor i Limfjordslandet.

*Ja, Limfjord, jeg elsker dit blå humør
i kuling fra Hals og til Harbør.*

Og blæsten går frisk i Vestjylland, der her sidst i april og først i maj er kommet i forårshumør!

På kurset er der både temadage og valgfag med mængder af lys og frisk luft til både hånd, ånd og hjerte. Du kan f.eks. dykke ned i de jyske fortællinger sammen med Janni, høre om historiske highlights sammen med Astrid eller lave yoga sammen med Johanne. Per klæder dig på til at lytte til klassisk musik og synge på kryds og tværs i højskolesangbogen. Men der er også mulighed for at komme på vandreture med Julle, lave keramik med Mette eller blive inspireret til at blive mentalt sund og fysisk fit sammen med Gitte.

På temadagene skal vi blandt høre om Holstebros historie og udvikling til en spændende kulturby og på ekskursion til byen.

Der kommer også en temadag om "Vaner", hvor der også er en heldagsekskursion til Nationalpark Thy. Endelig bliver der også en temadag om "Den Kolde Krig", som er ved at blive varm igen. Her skal vi besøge den lokale koldkrigs-kommando-bunker i Lemvig.

Sammen med Teaterkredsen Limfjorden inviterer vi ind til en aften med Sigurd Barrett, der byder på et eksklusiv musikalsk show, hvor han, med udgangspunkt i sit eget liv, synger og spiller fra sit kæmpe repertoire. En anden aften kommer Vestjysk Big Band og spiller swingende musik for os. Endelig får vi også besøg af sangerinden Karen Grarup, der vil fortolke en række kendte Billie Holiday klassikere.

Højskolens køkken byder på temamåltider, og vi skal blandt andet have Danmarks nationalret - stegt flæsk med persillesovs - der blev kåret i 2014.

På dette kursus afholdes også årets generalforsamling for skolekredsen.

På kurset vælger du også 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

VALGFAG 1

- JØ: Jyske fortællinger
- AH: Historiske Highlights
- JA: Yoga
- PO: Klædt på til klassisk

VALGFAG 2

- MH: Keramik - pladeteknik & prægning
- JJ: Vandreture i vidunderlige Vestjylland, 4-6 km
- PO: Højskolesangbogen på kryds og tværs
- GB: Mentalt sund og fysisk fit

TEMADAGE

- Kulturen til forskel
- Vaner under lup
- Den Kolde Krig

EKSKURSIONER

- Holstebro
- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy
- Lokal Koldkrigs-kommandobunker

ARRANGEMENTER

- Sigurd Barrett & Teaterkredsen
- Vestjysk Big Band
- Karen Grarup fortolker Billie Holiday

SKOLEKREDSTILBUD

Rabat til Skolekredsmedlemmer 700 kr.
Skolekredsens generalforsamling er 23. april 2026

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 54-63

06.05 - 12.05.26
1 UGE 5.950 KR.

15A

Bøf, bæver & bordeaux

- 5 dage, 5 naturekspeditioner, 6-8 km/dag

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke det spirende forår på 5 enestående og meget forskellige vandreture krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur.

En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse. Vi griller bøffer i skovens dybe stille ro og nyder et glas bordeaux, imens dyr og fugle tager tilløb til nattens aktiviteter.

Vi byder indenfor til foredrag, sang og musik samt naturvandring ved hav og klit.

Et højskolekursus til inspiration og glæde.
Lys, luft og fællesskab.

EKSKURSIONER & VANDRETURE

- Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse.
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Kilen - kildevæld og kuperede landskaber
- Nordmors - moler og magiske landskaber
- med besøg på Molermuseet

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



06.05 - 12.05.26
1 UGE 5.250 KR.

15B

Anne, Sanne & Lis

- kvinderne i dansk kunst og musik

I denne uge dykker vi ned i dansk kulturliv med et "kvindefilter" på brillerne og undersøger nogle af fyrtårnene indenfor de sidste 100 års musik og kunst. Vi skal tilbage i tiden og høre om banebrydende kunstnere som Gerda Wegener, Bertha Wegmann og Franciska Clausen - og sammenligne med både ungdomsoprørets og nutidskunstens mest spændende kvindelige kunstnere.

Flere kvindelige danske musikere spillede vigtige roller i kvindekampen - især i 1970'erne og 1980'erne, hvor Rødstrømpebevægelsen og feministiske strømninger blomstrede. Indenfor musikscenen kommer vi ikke udenom Anne Linnet og Trille, men også Nanna Lüders og Anne Dorte Michelsen har været vigtige aktører på området, og vi skal synge nogle af sangene fra dengang.

Vi tager på heldagstur til KØN i Aarhus : Et museum om kønnenes kulturhistorie med fokus på viden og dialog om kønnets betydning. Vi skal også se de 17 nye gavlmalerier med FN's verdensmål (rute på 5,6km)

EKSKURSIONER

- Aarhus - KØN museum og Art Walk med gavlmalerier
- Klosterheden Plantage
- SMK Thy, Doverodde.

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



13.05 - 19.05.26
1 UGE 5.250 KR.

16A

Vi synger Danmarkshistorien

Fra gamle folkeviser til nye højskolesange

Kom med på en fantastisk rejse, når vi synger os gennem 1000 års Danmarkshistorie! Vi begynder med folkeviserne og dykker derefter ned i reformationens salmer. Vi synger om Danmark, og lader os rive med af Arbejdersangbogens slagsange. Vi bliver klogere på Alsang og de populære revyviser fra besættelsestiden. Og så kaster vi os over protestmusikken hos bl.a. Cæsar og Trille. Ugen afsluttes med et kig på nogle af højskolesangbogens nyeste sange. Ugen byder i øvrigt på både ekskursioner, museumsbesøg og koncert.

Vel mødt til en uge fyldt med sang, historie, højskoleånd og fællesskab.

EKSKURSIONER

- Harbøre Kirke og Kirkegård
- Lemvig Museum

ARRANGEMENT

- Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



13.05 - 19.05.26
1 UGE 5.250 KR.

16B

Yoga

- vitalitet, fornyelse og ro

Foråret bringer fornyelse, og dagene fyldes med lys og liv. Denne uge giver dig mulighed for at give kroppen ny vitalitet, sindet en rolig opmærksomhed, og møde sommeren med fornyet styrke og balance.

Undervisningen tager udgangspunkt i Hatha Yoga, hvor vi arbejder med styrke, smidighed og balance gennem blide, energigivende flows. Du introduceres desuden til forskellige åndedrætsøvelser, yogaens filosofi samt, hvordan yogaen kan blive en del af en livsindstilling, der kan tages med uden for måtten.

Ugen byder desuden på oplevelser i naturen, hvor vi skal kombinere en stille gåtur med meditation samt i sauna ved Limfjorden. Herudover skal vi også nyde en skøn harpekoncert på højskolen.

Alle kan være med - undervisningen tilpasses deltagerne. Husk behageligt tøj, som du let kan bevæge dig i.

EKSKURSION

- Klosterheden Plantage og Nissum Bredning - gåtur, meditation og sauna

ARRANGEMENT

- Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



13.05 - 19.05.26
1 UGE 5.450 KR.

16C

Vandring & skrivning

- skriveglæde i naturen, 4-6 km/dag

Naturen gør dig kreativ! Det vidste de engelske romantikere, der skrev deres digte på vandreture. Det vidste også Rousseau, Hamsun og mange andre store forfattere. På dette kursus går vi dem i bedene og kombinerer skønlitterær skrivning med vandring. Vi skriver om det, vi oplever udendørs, og lader naturen hjælpe os med at udforske sproget.

Kurset veksler mellem oplæg, skriveøvelser og vandringer. Undervisningen foregår både på højskolen og i naturen. Vi diskuterer litterære greb og genrer, og vi lytter til hinandens tekster. Vi taler bl.a. om sansninger, plot, billedsprog og undertekst. Det er ikke en forudsætning, at du har skrevet før. Gåpåmod er alt nok.

Underviseren er skønlitterær forfatter Maja Lucas.

EKSKURSIONER

- Vesterhavet & Ferring Sø
- Klosterheden Plantage
- Dollerup Bakker

FOREDRAGSHOLDER

Jens Smærup Sørensen, forfatter

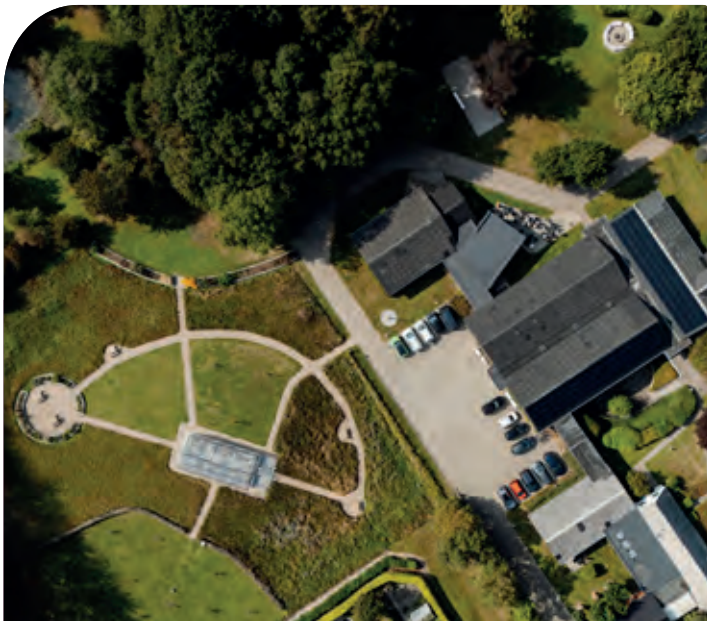
UNDERVISER

Maja Lucas, forfatter

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied





Vi moderniserer højskolen

Mange kursister roser højskolen for, hvor pænt den er holdt ude og inde. Oldfrue, oldfrøken, gartner og pedel sørger for, at bygninger og udearealer fremstår velholdte og hyggelige. Der er blomster i vaserne og ude i højskolens park, kunst på væggene og smil på gangene.

Højskolen råder over cirka 40 nyistandsatte enkeltværelser, alle med eget bad og toilet. Værelserne er hyggeligt indrettet med skrivebord, lænestol, klædeskab og seng. På de fleste værelser har du direkte adgang ud til en lille terrasse, hvor der er eftermiddagssol. Vi har desuden 20 dobbeltværelser, som alle også har eget bad og toilet. Mange af værelserne er de sidste par år blevet frisket op med bl.a. maling og nye billeder på væggen.

Højskolen er i et plan. Værelsesfløje og hovedbygning er omgivet af grønne arealer og forbundet af fliseange. Højskolen er som bygget til at give lys, luft og fællesskab til alle.

Alle enkeltværelser er totalrenoveret indenfor de sidste 4 år.

20.05 - 26.05.26

1 UGE 5.950 KR.

17

Vores Vidunderlige Verdensarv

- fra vikingegrav til Vadehav

I denne uge fejrer vi den danske verdensarv. Vi besøger den største af vikingetidens ringborge, Aggersborg, og fortsætter til Gorm, Thyra og Harald Blåtands Jelling, hvor palisader og monumenter beretter om en imponerende fortid.

Turen går også til Brødremenigheden i Christiansfeld - et unikt sted i Danmark og i Danmarkshistorien.

Udover kulturekspeditioner går turene også til Geopark Vestjylland og Nationalpark Vadehavet, der på hver sin måde viser Vestkystens fantastiske natur og geologi. Byvandring og gåture er også en del af ugens program.

Et højskolekursus med en mangfoldig buket - friskplukket fra UNESCOs verdensarvsliste - blandet med foredrag, fællessang og samvær.

UNESCO - EKSURSIONER

- Nationalpark Vadehavet
- Jelling
- Christiansfeld
- Ringborgen Aggersborg
- Geopark Vestjylland

KURSUSLEDERE

Astrid Skou Hansen & Niels Bjørn Wied



27.05 - 02.06.26

1 UGE 5.750 KR.

18A

Sommerkor

- musicalsang, den syngende fortælling

Så skal der synges, svedes og arbejdes - men selvfølgelig skal der også grines, hygges og nydes.

De sidste mange år er der kommet flere og flere opsætninger i Danmark af både kendte og nye musicals. Det er populært som aldrig før.

I denne uge vil vi synge musicalsange hele ugen og hygge os med både sjov og alvor. Vi skal se på gode gamle musicals som Annie Get Your Gun, Mød mig på Cassiopeia til Chess, Les Miserable, Lion King, Cabaret og mange flere

Vi vil ugen igennem arbejde med diverse teknikker - lave sjove, mærkelige og spændende øvelser for at styrke stemmen, styre klangen og udvikle sangstemmen. Vi skal også prøve nogle af musicalteknikkerne af.

Ugen afsluttes med en koncert i Thyborøn Kirke, hvor der lægges vægt på den sceniske fremførelse og den gode klang.

Kom, og vær med til Kor-fest på et lækkert niveau.
(Sange på engelsk kan forekomme).

MEDVIRKENDE

Jesper Bauder, klaver
Louise Schmidt, fløjte
Mikkel Lundkvist, violin

UNDERVISER

Ole Jørgensen, dirigent og korleder

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



27.05 - 02.06.26

1 UGE 5.950 KR.

18B

Forårsvandring

- over stok og sten 10-16 km/dag

Vandreture i vidunderlige Vestjylland

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture - krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En buket af forrygende landskaber og natur i særklasse.

En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

Vi går 10-16 km/dag i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti. Uanset vind og vejr. Tempo: 4-5 km i timen

Vandreturene er en kombination af motion og naturoplevelser - med skærpede sanser og et åbent blik for naturens magi.

VANDRETURE

- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Limfjordslandet - i Bakkers og Bølgers Land
- Kilen rundt - kildevæld og kuperede landskaber
- Nordmors - moler og magiske landskaber
- Vestkysten - fra Ferring sø til Fjaltring kirke med stop ved Bobbjerg fyr.

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



03.06 - 09.06.26

1 UGE 5.950 KR.

19A

Kunst på sporet

- 5 museer på 5 dage

I denne uge zoomer vi ind på egnens kunstmuseer, hvor både arkitektur og kunst kommer under kærlig behandling. Dagene går i vekselvirkning mellem kunsthistoriske oplæg og museumsbesøg og krydres med højskolesamvær, fællessang og hygge.

- Den nyåbnede afdeling af Statens Museum for Kunst "SMK THY" ligger smukt placeret i den gamle købmandsgård på Doverodde.

- Holstebro Kunstmuseum råder over en betydelig samling af værker af Henry Heerup, en af Danmarks mest folkekære kunstnere

- HEART er Hernings kunstmuseum. Her bydes på talrige kunst-, kultur- og naturoplevelser. Vi skal se Skulpturparken, De Geometriske Haver og Carl-Henning Pedersens Museum.

- Jens Søndergaards Museum er et lille, stemningsfyldt kunstmuseum med udsigt over Vesterhavet, indrettet i malerens eget sommerhus og atelier.

EKSKURSIONER

- SMK THY, Doverodde
- Holstebro Kunstmuseum
- Jens Søndergaards Museum & Vesterhavet
- HEART

ARRANGEMENT

- Grundlovsfest i Højskoleparken

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



KUNST

03.06 - 09.06.26

1 UGE 5.950 KR.

19B

Plantesafari

- på sporet af planterne

Vi du med på plantesafari i det vestjyske forårslandskab?

Den vilde natur er kommet på mode og er blevet inviteret indenfor i mange haver. Medierne vrirler med udtryk som "vild med vilje", "hjemmehørende arter" og "biodiversitet". Men hvad betyder det egentlig? I denne uge skal vi sammen besøge en række forskellige naturtyper, der er levested for spændende arter. Igennem foredrag, ekskursioner og gåture i naturen udforsker vi plantelivet i det smukke forår.

Vi skal besøge en vild have og høre fortællingen om, hvordan den blev omlagt fra parcelhushave med guldfiskedam og rosenbede til et blomstrende paradis for sommerfugle, padder og småfugle. Vi skal lære at bruge en planteapp og genkende nogle af de mest spændende arter. Vi skal også besøge en urørt bøgeskov, på jagt efter orkideer i Klosterheden, og selvfølgelig en tur til Vesterhavet og Nationalparkcentret i Nørre Vorupør. I Nationalparken skal vi ud at opleve den nøjsomme flora i klitheden på en gåtur fra Vorupør til Bøgsted Rende.

Tag med på plantesafari i forårslandskabet - en uge på højskole i naturen og planternes tegn. Med masser af lys og luft, fællesskab og højskoleånd.

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Trælborgdalen
- Den vilde have i Kobberup, Rydhave Skov m.fl.
- Vesterhavet og Klitheden

ARRANGEMENT

- Grundlovsfest i Højskoleparken

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



10.06 - 16.06.26
1 UGE 5.950 KR.

20A

Sommerhøjskole

- nationalpark, kystland og vestjyske kyster

Sommertid i Vestjylland med sol, sandstrand, salte skumsprøjt og hvide bølgetoppe.

Her i Bakkers og Bølgers Land tager vi på tur ud i det smukke, danske junisommerland - fra de vindblæste klitter i Nationalpark Thy over de bakkede istidslandskaber ved Limfjordens vande og videre ned til det tørre hedeland ved Klosterheden Plantage.

I det majestætiske og omskiftelige landskab er kysten aldrig fjern fra øje eller sind. I det fantastiske sommerland kommer vi til at opleve Vestjylland med gode bus- & gåture samt en sejltur, når vi skal på sælsafari.

Hele ugen krydres med højskolesang, foredrag, samvær og samtaler.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Limfjordsøen Fur
- Vesterhavet
- Thyborøn
- Klosterheden Plantage

ARRANGEMENTER

- Sælsafari
- Koncert med Nordic Tunes, Sofie Klausen og Søren Bech

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



10.06 - 16.06.26
1 UGE 5.250 KR.

20B

Bevæg dig glad

- sved på panden og smil på læben

Velkommen til en aktiv uge i samvær med andre - med fokus på at have det sjovt og mærke glæden gennem bevægelse.

Gennem en blanding af oplæg, forskellige bevægelsesformer og refleksion skal vi udforske og udfordre os selv samt komme i godt humør og more os. Ugen vil byde på forskellige bevægelsesformer bl.a. yoga, vandring, dans, "hjernefitness" og øvelser udendørs, der både "smører" dine led, får din puls op samt træner dine koordinations- og balanceevner. Du vil desuden blive introduceret til forskellige åndedræsteknikker og prøve kræfter med en guidet meditation. Vi skal herudover snakke om vaner og berøre vigtigheden af motivation, når bevægelse skal integreres i hverdagen på en god måde.

Ugen slutes af med en eftermiddag med skøn musik leveret af sangerinde Sofie Klausen og pianist Søren Bech.

Alle kan være med på kurset. Husk tøj, du kan bevæge dig i, og sko til både inde og ude.

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

ARRANGEMENT

- Koncert med Nordic Tunes, Sofie Klausen og Søren Bech

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



17.06 - 23.06.26
1 UGE 5.950 KR.

21A

Vidunderlige Vestjylland

- i H.C. Andersens fodspor

Den 20. juni 1859 rejste H.C. Andersen til Vest- og Nordjylland, hvor han i knap 3 måneder lod sig fascinere af klitter, hedelandskaber og Vesterhav. Han besøgte bl.a. Børglum Kloster, Herregården Nørre Vosborg, Hotel Brøndum i Skagen og Papirfabrikken i Silkeborg. Overalt blev han taget imod med fest, flag og begejstring.

Vi går i denne uge i H.C. Andersens fodspor og dykker ned i hans store Jyllandsrejse. Vi oplever nogle af de steder, som han besøgte, og bliver klogere på nogle af de mange mennesker, han mødte på sin vej. Et kig på H.C. Andersens Jyllandsrejse er nemlig også et kig ind i 1800-tallets Danmark. I løbet af ugen fordyber vi os i H.C. Andersens liv og forfatterskab og særligt i fortællingen "En historie fra Klitterne", som er inspireret af rejsen i det jyske.

Ugen afsluttes med et besøg af billedkunstner Gitte Klokke, der vil lære os at klippe papirklip i H.C. Andersens ånd.

Velkommen til en eventyrlig uge med litteratur, ekskursioner, koncert, fællessang og fællesskab. Vi glæder os!

EKSKURSIONER

- Nørre Vosborg
- Husby Kirke og Klitplantage
- Vesterhavet & Fjaltring

ARRANGEMENT

- Papirklip

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



17.06 - 23.06.26
1 UGE 5.950 KR.

21B

Cykelture i Sommerlandet

- Limfjordslandet og Vestkysten på el-cykel

30-50 km/dag på landevej og grusveje

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke det danske sommervejr på 5 udsøgte cykelture i en vild og storslået natur. En mangfoldig buket af smukke cykelture ved hav og fjord, i åbne vidder, i Bakkers og Bølgers Land og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sind. Cykelture krydret med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna. Vi cykler ca. 20 km i timen, og anbefaler el-cykler, da det giver overskud til at komme vidt omkring, nyde turene og have fokus på landskaber og natur. Du medbringer din egen cykel og skal selv kunne håndtere en punktering. Vi kan tilbyde hjælp til afhentning og lapning ved cykelhandleren, hvis uheldet er ude, men sørg for gode dæk og cykelslanger. 2 hele dage har vi bus + cykelanhænger med som følgebil. Vi cykler uanset vind og vejr, så medbring fodtøj og tøj til al slags vej.

En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

CYKELTURE

- Nørre Nisum, Toftum Bjerge, Venø
- Nørre Nisum, Klosterheden Plantage
- Vestkyststruten; Ferring, Bovbjerg fyr, Fjaltring, Thorsminde og Husby klitplantage
- Thyborøn, Harbøre Tange, Gjellerodde, Lemvig og Nørre Nisum
- Nationalpark Thy; Agger, Lodbjerg Fyr, Lodbjerg Kirke, Stenbjerg Fiskerleje, Nørre Vorupør

KURSUSLEDERE

Astrid Skou Hansen & Julietta Jensen



"Du danske sommer, jeg elsker dig"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

14

Sangen "Du danske sommer, jeg elsker dig" er en af de årstidssange, som vi holder af på SeniorHøjskolen - måske fordi den skildrer sommeren, som den virkelig er: Lunefuld og svær at blive klog på men netop derfor betagende og fortryllende. Den er skrevet i 1923 af den lokale redaktør i Lemvig, Thøger Larsen. Han vælger at tiltale sommeren som en kvinde, som - trods det, at hun er lunefuld - har et hjerte, som han anerkender "inderst er pure guld".

Vestjylland er betagende og fortryllende, og vi bliver aldrig trætte af at besøge Vesterhavet, den vilde natur i Thy eller betragte "Vestkystliv" i Ferring, Bovbjerg og Trans. Der er nok at se på, når naturen og kulturen i Vestjylland kommer under lup. Alt dette kommer du ind på livet af på en række temadage, hvor højskolens lærere fortæller og viser vej.

På kurset kan du vælge mellem en stribe af valgfag: Du kan synge sammen med Martin, læse franske digte og filosoffer sammen med Marianne eller arbejde med papirkunst sammen med Julie.

I den anden valgfagsrække vælger du mellem at gå på vandreture med Julie, høre om Danmarkshistorien med Asger eller komme på kulturekspeditioner med Peder.

Som altid skal vi også synge efter højskolesangbogen og have nogle små koncertoplevelser sammen med højskolens faste musikere, der trakterer med toner af swingende kvalitet. Kristian Kaaberbøl vil sammen med forstanderen byde på syng-med-foredraget "Når lyser bryder frem", hvor vi skal høre om gøgleren Knud og de andre. Sangerinden Karen Grarup kommer forbi med fortolkninger af nogle af Billie Holidays bedste sange.

Højskolens gode køkken er i sommerhumør og serverer nye kartofler, jordbær, rabarbertærte og sommersalater med urter fra højskolens egne bede.

På kurset vælger du også 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

VALGFAG 1

- MH: Nye og gamle højskolesange
- MG: Franske godbidder og filosofiske smuler
- JN: Papirets poetiske materiale

VALGFAG 2

- JJ: Vandreture i vidunderlige Vestjylland, 4-6 km
- AG: Lyse fortællinger om det mørke Jylland
- PL: Kulturekspeditioner

TEMADAGE

- Nationalpark Thy
- Dokumentarfilm gennem Tiden
- Kulturen til forskel
- Vestkystliv

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Naturnationalpark Hanstholm
- Holstebro
- Ferring, Bovbjerg & Trans

ARRANGEMENTER

- Thy Folklore
- Karen Grarup fortolker Billie Holiday

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther og Niels Bjørn Wied

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 54-63

24.06 - 30.06.26

1 UGE 5.750 KR.

22A

Big Band

- vi spiller & swinger

Spiller du saxofon, trombone, trompet, tværfløjte eller et af Big Bandets andre instrumenter (fx klaver, bas, guitar eller trommer) - eller kan du være sangsolist i swingende jazzmusik - så er dette kursus noget for dig.

Vi vil spille noget af den "klassiske" og kendte Big Band musik - det kan være Count Basie, Duke Ellington eller måske Glenn Miller. Repertoiret bliver først lagt, når vi kender instrument-sammensætningen - og hvis der er flere sangere, kan det være, at vi laver noget barber-/beautyshop, som kan blive akkompagneret af en rytmegruppe.

Udover at spille i Big Bandet, vil du også få alt det gode fra højskolen: Morgensamlinger, fællessang, foredrag, de gode måltider og lys, luft og fællesskab.

Vi slutter af med en åben koncert, hvor vi viser ugens arbejde frem.

Oplys ved tilmelding, hvilket instrument du spiller.

EKSKURSION

- Vesterhavet

UNDERVISER

Per Odgaard, orkester- og korleder. Tidl. musikskoleleder

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



01.07 - 07.07.26

1 UGE 5.750 KR.

22B

I vestjyske kunstneres fodspor

- vi opsøger den natur og kultur, som var deres inspiration

Vesterhavets uendelighed, Thylands klitheder, Limfjordens vande og hedens uendelighed har været en inspiration for billedkunstnere igennem tiden.

I foredrag, museumsbesøg og ekskursioner vil vi gå på jagt i deres motivverden, og forhåbentlig finde den samme glæde i et storladent landskab.

Vi skal gå mindre ture på kanten af Vesterhavet, fjordlandskabet og Nationalpark Thy, så det er en god idé at tage vandreskoene med.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy og besøg på Heltborg Kunstmuseum
- Stubbergaard Sø, Flynder Sø og Museum Salling
- Engbjerg, Ferring og Flynder
- Toftum Bjerge, Regelbau og Oddesund

UNDERVISER

Kristian Tikjøb Olsen, lokal kunstner og tidl. højskolelærer

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



08.07 - 14.07.26
1 UGE 5.950 KR.

23A

Øhop i Limfjordslandet

- Venø, Fur & Jegindø

Sommerhøjskole med øhop og ekskursioner i det vidunderlige limfjordsland.

Vi skal på ekskursion til det grønne kraftværk i Vestjylland DTU Høvsøre og Skovgaard Energy i hjertet af den grønne omstilling. Vi besøger Statens Museum for Kunst i Sydthy, der i 2025 slog dørene op til den nyligt ombyggede Doverodde Købmansgård - her, i naturskønne omgivelser lige ved Limfjorden, er der plads til fordybelse og kunstoplevelser af højeste kvalitet.

Med kaffekanderne ud i det blå, skal vi også opleve limfjordsøerne Venø, Fur og Jegindø. Hjemme på højskolen krydres ugen med foredrag, sang, musik og samvær i hyggelige højskolerammer.

EKSKURSIONER

- Fur
- Venø
- Jegindø
- Skovgaard Energy
- DTU Høvsøre
- SMK Thy

ARRANGEMENT

- Når lyset bryder frem - syng-med-foredrag

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



08.07 - 14.07.26
1 UGE 5.950 KR.

23B

Heden, Kirken & Almuen

- sommerlevendegørelse på Hjerl Hede

Heden, Kirken og Almuen udgør tre centrale elementer i forståelsen af det historiske liv i Jylland.

Heden - med sine vidtstrakte, vindblæste landskaber - var både et barskt livsgrundlag og et symbol på fattigdom og isolation, særligt i Vestjylland. **Kirken** stod som et samlingspunkt i lokalsamfundet, hvor tro og tradition bandt folk sammen og gav mening i hverdagen. **Almuen** - den jævne befolkning bestående af bønder og husmænd levede tæt på naturen og var præget af slid, fællesskab og nøjsomhed. Samspillet mellem disse tre størrelser formede Jyllands kultur og identitet.

De tre nøgleelementer, i forståelsen af det gamle liv i Jylland, kommer særligt til udtryk på Hjerl Hede - og vi skal opleve levendegørelsen på Frilandsmuseet. Her skal vi mærke, hvordan almuen levede og arbejdede i 1800-tallets hedelandsbyer. Museet genskaber både bygninger, håndværk og dagligliv og formidler dermed både tro, tradition og fællesskab blandt almuen i en tid, hvor livet var tæt forbundet med naturen og kristendommen. Inden vi drager på heden, holder historiker, Kasper Rathjen, direktør ved de kultuhistoriske museer i Holstebro, foredrag.

EKSKURSIONER

- Hjerl Hede
- Vesterhavet
- Trans og Fjaltring Kirker

ARRANGEMENT

- Når lyset bryder frem - syng-med-foredrag

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen





Vi bliver grønnere og grønnere

På SeniorHøjskolen har vi mottoet "Et godt seniorliv er et grønt seniorliv". Et grønt seniorliv handler om, hvordan man som senior kan leve mere bæredygtigt og klimavenligt. Det indebærer at træffe valg i hverdagen, der er gode for miljøet - såsom at mindske madspild, spare på energien, genbruge og tage hensyn til naturen.

Vi synes, at det er betydningsfuldt at beskæftige sig med "det grønne" på mange forskellige måder i undervisning og samvær. Det er vigtigt for os, at vi taler om bæredygtighed og biodiversitet på en måde, som skaber håb og handlekraft i forhold til, at vi alle kan bidrage til en grønnere verden.

Et grønt seniorliv handler om at leve sundt, aktivt og engageret samtidigt med, at man tager hensyn til miljøet og klimaet.

På SeniorHøjskolen har vi etableret "Degnemarken", hvor der er et forsamlings-drivehus. Her er vi "vilde med vilje", og i det store "Drivehus" kan kursister og byens borgere sidde og gøde hinanden, så frø i tankerne og lade de grønne ideer vokse sig håbefulde og handlekraftige.

I højskolens køkken arbejdes der også bæredygtigt på mange måder. Blandt andet gøres der en indsats for at bekæmpe madspild. Der er også opmærksomhed på det økologiske og lokale. Blandt andet er der lokal honning på morgenmadsbuffeten, og der laves syltetøj af bær fra højskolens egne buske - ofte plukket af kursisterne.

15.07 - 21.07.26
1 UGE 5.950 KR.

24

Sommergospel

- JOY JOY JOY

It inspires me. It encourages me. It uplifts me.

Her sætter vi livsglæde, latter, trivsel, god musik, gode rytmer, hinanden, krop, sjæl og masser af hygge højest - hvis dette fungerer, så har vi allerede et godt fundament for god og lækker gospelmusik.

Det er et helt særligt fællesskab, hvor glæden ved at synge overskygger alt. Kom, og vær med i det store kor med fede rytmer, harmoniske arrangementer og smukke ballader.

Vi skal synge forskellige sange indenfor gospelgenren - lige fra de swingende, traditionelle gospelsange til stærke, smukke ballader og traditionel New Orleans Gospelsang og sikkert meget, meget mere.

Vi vil arbejde med dynamik, energi, lækker klang og ikke mindst frigørelse i sangen. Der stilles ingen krav - bare du har lyst til fest, glæde og til at svede dig til et godt og lækkert resultat.

Vi slutter ugen med Gospelkoncert i Struer Kirke.

MEDVIRKENDE

Nicolai Majland, klaver

Kristian Kaaberbøl, saxofon

UNDERVISER

Ole Jørgensen, dirigent og korleder

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



22.07 - 28.07.26

1 UGE 5.950 KR.

25

Øhop i Bakkers & Bølgers Land

- Venø, Livø & Salling

Her får du vind i håret, skumsprøjt og en mangfoldig buket af Limfjordslandet. Vi skal på opdagelse i Limfjordslandet - ud at mærke det danske sommervejr.

Et højskolekursus spækket med dejlige naturoplevelser og kulturhistorisk formidling. Vi besøger Jeppe Aakjærs Jenle i Salling samt Stubbergård Sø og Klosteruin, limfjordsøerne Livø og Venø med hver deres særegne fortælling samt Klosterheden Plantage og Gjellerodde ved Lemvig Bugt.

Der vil være mulighed for korte traveture (3-4 km) på ekskursionerne. På Livø er der ingen bilkørsel, så her går vi op til Livø by og medbringer selv madpakke og vandflaske i vores egen turrygsæk.

Vi tager af sted med madpakker og kaffekurv og går på opdagelse i Limfjordslandet - uanset vejr og vind, så husk regntøj.

Et kursus sprængfyldt med natur- og kulturformidling, foredrag, sang og musik. Lys, luft og fællesskab.

EKSKURSIONER

- Livø
- Venø
- Salling, besøg på Jeppe Aakjærs Jenle
- Stubbergård Sø og Klosteruin
- Klosterheden Plantage
- Gjellerodde, Lemvig Bugt

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



29.07 - 04.08.26

1 UGE 5.950 KR.

26

Øhop i Bakkers & Bølgers Land

- Fur, Mors & Jegindø

Hver egn i Danmark har sit særpræg og sin historie - og nok ikke tydeligere end i det nordvestlige hjørne. Her finder vi en spændende natur med skov, hav, fjord og åbne landskaber. Fra den nordatlantiske klithede ved Agger i Thy til det særlige moler på Mors og Fur - og videre over de UNESCO-anerkendte istidslandskaber ved Lemvig og Gjellerodde.

1 ugens løb tager vi på en række ekskursioner, hvor vi besøger den markante vestkystegn og dens unikke natur.

Hjemme på højskolen skal vi både synge fra højskolesangbogen og høre om gadens kunst, pop- og streetart.

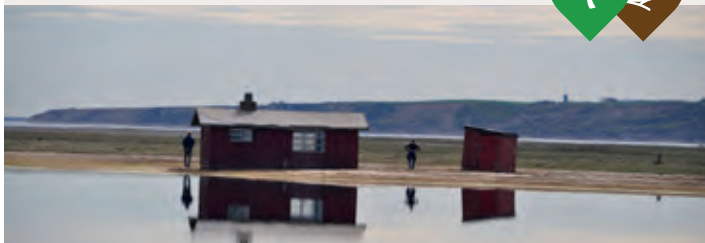
Glæd jer til en uge med dansk sommervejr, højskolesang, måltidsfællesskab og meget, meget mere.

EKSKURSIONER

- Fur
- Gjellerodde
- Jegindø
- Thyholm
- Agger
- Mors & Moler-museet

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



05.08 - 11.08.26
1 UGE 5.950 KR.

27A

Sommerfristelser

- Limfjordsøen Fur, Vesterhavet og Nationalpark Thy

Limfjordsområdet og Vesterhavskysten er et sandt skatkammer med kulinariske perler - og dem skal vi smage på.

Her i Vestjylland er landskabet i evig forandring - fra den nordatlantiske klithede i Nationalpark Thy til det tørre hedeland ved Ulfborg. Imellem bugter Bakkers og Bølgers Land sig - adskilt af Limfjordens blå humør.

På kurset blandes foredrag med ture ud i det gastronomiske naturlandskab. Turene går blandt andet til Limfjordsøen Fur, Thy Whisky og Hede Kaffe i Ulfborg. På toppen af kranssekagen er højskolesang og hyggelige højskolestemning.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Thy Whisky
- Vesterhavet
- Hede Kaffe
- Fur

ARRANGEMENTER

- Whiskysmagning
- Besøg på kafferisteri

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



05.08 - 11.08.26
1 UGE 5.950 KR.

27B

Sensommervandring

- over stok og sten, 10-16 km/dag

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke det danske sommervejr på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur. En vild og mangfoldig buket af smukke vandreture ved hav og fjord, i åbne vidder, i Bakkers og Bølgers Land og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sind. Vandreture krydret med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna.

En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

Vi går 10-16 km/dag i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti. Uanset vind og vejr. Tempo: 4-5 km i timen

Vandreturene er en kombination af motion og naturoplevelser med skærpede sanser og et åbent blik for naturens magi.

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Limfjordslandet - i Bakkers og Bølgers Land
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
- Flynder Sø, Stubbergård Sø og Stampestrømmen
- Husby Klitplantage og Vestkysten - åbne vidder og skumsprøjt

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



12.08 - 18.08.26

1 UGE 5.950 KR.

28A

Smurte stemmelæber & gode ben

- fællessang og vandreture, vi går 3-5 km/dag

Naturen er skøn og byder på mange oplevelser til alle sanser - fællessang er vidunderligt og det bedste fællesskab og byder også på mange oplevelser til alle sanser, så der er god grund til at glæde sig til en uge med natur og sang. Vi skal synge Højskolesange dagligt - og vi skal blive nostalgiske med danske evergreens og viser. Vi vil hylde Jens Rosendal med at synge hans sange og få lidt fortællinger fra hans store katalog af sange, og du får også lov at ønske lige den sang, du holder allermest af i Højskolesangbogen.

Hver dag vil vi også ud i naturen - vi byder på alt fra hav, fjord, skov m.m. Vi vandrer dagligt op til 5 km - i et tempo, hvor alle kan være med - men husk, at terrænet kan være kuperet og ujævnt.

Så er du til fællessang og vandreture, så pak dine gode ben og vandrestøvler i kufferten, og så smører vi stemmelæberne sammen.

EKSKURSIONER

- Tinkerdal Skov og troldjagt
- Thorsminde med hav og sang
- Klosterheden Plantage med sø og kaffe
- "Bjergene" i Sinding
- Gjellerodde og Gjeller Sø.

UNDERVISER

Ole Jørgensen, korleder

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



12.08 - 18.08.26

1 UGE 5.950 KR.

28B

Solens Land

- Bronzealderens forunderlige verden

I denne uge skal vi tilbage til Solens land. Igennem en række foredrag, ture ud i landskabet og på museer skal vi opleve Bronzealderens verden. Vi skal prøve at blive klogere på Bronzealderens kultur, verdensbillede og ikke mindst på de gådefulde billeder, bronzealderfolkene har efterladt sig. Vi skal opleve spændende museumsudstillinger om bronzealderens mennesker og deres verden, og vi skal udforske gravhøje og kulturlandskaber.

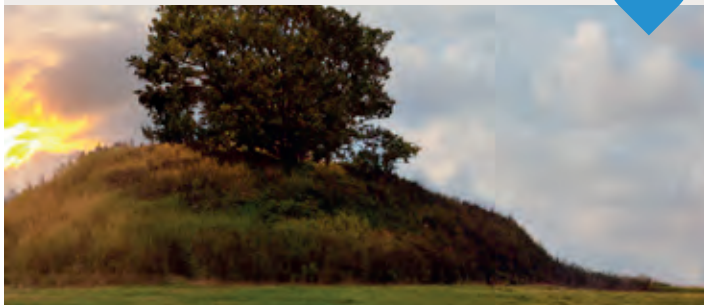
I løbet af ugen bliver der selvfølgelig også plads til masser af højskolestemning med spændende aftensamlinger, lækker mad og hyggelige fællesskaber. Tag med en uge på sommerhøjskole med Bronzealderen i fokus!

EKSKURSIONER

- Rammedige, oldtidsvejen og Vesterhavet
- Thisted Museum
- Ydby Hede
- Moesgård Museum
- Klosterheden Plantage og Fladhøj

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen





Højskole med værdier

I højskolens værdigrundlag står, at vi "bygger på den danske, kristne, europæiske kulturarv og driver højskole i den grundtvigske højskoletradition med dens bekendelse til det folkelige". Alle godkendte højskoler i Danmark skal leve op til højskoleloven, hvor der blandt andet står, at højskolens hovedsigte er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse

"Lys, luft og fællesskab" er en grundlæggende værdi for os. "Lys" henviser både til "oplysning" og solens lys. "Luft" handler om natur og ny ilt til hjernen, og "fællesskab" står helt centralt, for hvad er en højskole uden fællesskab? "Ikke kun i live - men levende" er en værdi, der har været med os i mere end 25 år. Når man er på højskole, så skal man føle sig "levende" og møde det, Grundtvig kalder for "den levende vekselvirkning".

19.08 - 25.08.26

1 UGE 5.950 KR.

29

Øhop & Kulturmøde

- oplev natur og kultur på Limfjordsøerne og i Nationalpark Thy

Glæd dig til en højskoleuge, hvor vi skal opleve Danmark, når Danmark er dejligst!

Vi skal på tur ud i det danske sommerland, hvor vi skal besøge en perlerække af Limfjordslandets fineste øer og Nationalpark Thy - Danmarks største vildmark.

Med vind i håret og salte skumsprøjt drager vi på ekspeditioner til den vestjyske natur, kultur og de særlige øsamfund. Der vil være traveture alle dage - en kort og en lidt længere - så vi kan komme ud og se Knudeklinten på Fur, Klitheden i Thy og Mageløse Mors, hvor vi skal deltage i Kulturmødet 2026.

Kurset krydres med foredrag, fællessang, harpekoncert og samvær i hyggelige højskolerammer.

EKSKURSIONER

- Jegindø
- Mors og Kulturmødet 2026
- Fur
- Nationalpark Thy

ARRANGEMENT

- Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDERE

Janni Kjeldager Østergaard & Johanne Kudahl Andersen



"Lyset slår blink over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

14

Sensommer er vidunderlig i Vestjylland og på SeniorHøjskolen. Her er det godt at tage en spadseretur i parken og sætte sig i "drivehuset" og få en hyggelig og lun snak med de andre kursister. Sensommer er tiden, hvor naturen begynder at skifte farve, og man kan opleve en blanding af sommerens varme og efterårets kølighed. Det er årstiden, hvor lyset slår blink. I sangen *"Blæsten går frisk over Limfjordens vande"* beskrives, hvordan lyset reflekteres og spiller i vandets overflade, når vinden er frisk.

Kurset er fyldt med lys, luft og fællesskab, når vi mødes over måltiderne, i undervisning og samvær på temadage og valgfag. Du kan i valgfagene være sammen med Janni om jyske fortællinger eller have fællessang med Martin. Du kan dykke ned i historiske highlights sammen med Astrid, høre om dialekter og andet godt sammen med Jette, tage på kulturekspeditioner med Peder eller lytte til rockmusik sammen med Henrik. Jo, der er noget for alle.

På temadagene skal vi blandt andet høre om Lemvigs lokale digter, Thøger Larsen (1875-1928), der har givet os sange som

"Du danske sommer jeg elsker dig" og *"Danmark, nu blunder den lyse nat"*.

Som på de fleste kurser, er der også ønskesang fra højskolesangbogen, hvor forstanderen trakterer tangenterne og byder ind til fællessang og små musikalske oplevelser. Han har desuden inviteret saxofonisten Kristian Kaaberbøl, som giver en koncert, der er fyldt med hans yndlings-saxofonhits. Endelig kommer også det svingende Vestjysk Big Band og spiller for os.

Højskolens køkken byder som altid på spændende og velsmagende mad. Det er ofte kendte retter, som så får et lille twist. Sensommeren er fyldt med dejlige råvarer. Køkkenet vil på kurset tilberede en række måltider, der er årstidsnære, og der vil blive pyntet op i anledningen af høsten.

På kurset vælger du også 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

VALGFAG 1

- JØ: Jyske fortællinger
- MR: Nu er dagen fuld af sang
- AH: Historiske Highlights

VALGFAG 2

- JC: I Danmark er æ føj, der hår æ jæv'
- PL: Kulturekspeditioner
- HA: Musikken, der formede os

TEMADAGE

- Thøger Larsen
- Kunst fra imperiets kant
- Tro i Øst og Vest

EKSKURSIONER

- Lemvig Museum
- Gjellerodde
- Kristendom ved Vestkysten
- Kloster Mølle ved Mossø
- Knudsø ved Ry

ARRANGEMENTER

- Kaaberbøls saxofonhits
- Vestjysk Big Band

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 54-63

26.08 - 01.09.26
1 UGE 5.750 KR.

30A

Den Kolde Krig

- da verden holdt vejret

Flere gange efter 2. Verdenskrigs afslutning har verden holdt vejret - bliver der krig igen eller? Og vi så, at det stadig mere komplekse verdensbillede gjorde det umuligt for Danmark at holde sig udenfor. Med krigen i Ukraine oplevede vi, at verdensfreden ikke var givet, og at Den Kolde Krig snart skulle blive varm igen. Konflikter som i Berlin og på Cuba fik den internationale verden til at holde vejret. Også herhjemme tog vi vores forholdsregler. Og så drog vi alle et lettelsens suk, da Muren faldt, og Østeuropa genvandt sin frihed - blot for at konstatere, at friheden ikke var noget naturgivent.

Vi trækker på kurset linjer fra 1945 til i dag, ligesom der indgår et besøg på Regan VEST - planlagt sæde for den danske regering i Vestdanmark. Og så alt det andet, der hører til et højskoleophold; sang, fortælling, samvær og ikke mindst bekendtskab med skolens fantastiske køkken.

EKSKURSIONER

- Koldkrigsmuseet Regan Vest, Rold Skov
- Flyvholm Redningsstation og Bovbjerg Fyr

UNDERVISER

Asger Gyldenkærne, tidl. højskolelærer

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



02.09 - 08.09.26
1 UGE 5.950 KR.

30B

Fugle og vestjyske landskaber

- på opdagelse i det vestjyske fugleparadis

Store flokke af fugle kommer nu til de vestjyske lokaliteter - enten for at overvinde eller for at raste og få tanket op til den videre færd mod varmere lande.

Modsat forårets fuglekursus, er det nu en skøn blanding af ungfugle og gamle fugle, der besøger egnen. Ungfugle, der ikke har fået deres voksendragt og de voksne, som har slidt eller taget noget af pragtdragterne af.

Det giver os lidt udfordringer med at artsbestemme - men det er en sport. Vi ser på fuglene i skønne og storslåede vestjyske lokaliteter.

Medbring fornuftigt tøj og gerne din egen gode kikkert. Højskolen råder over nogle kikkerter og et par teleskoper.

EKSKURSIONER

- Agger Tange
- Geddal Enge
- Skjern Enge
- Svingel Engsø & Veststadil Fjord

UNDERVISER/FOREDRAGSHOLDER

Kristian Tikjøb, ornitolog og tidl. højskolelærer

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



09.09 - 15.09.26

1 UGE 5.950 KR.

31A

Efterårsvandringer, 6-8 km/dag

- traveture i ro og mag

Løvfald, kronhjorte og brusende bølger

Smuk natur, efterårsstemning og gang i kroppen - ud at mærke efteråret på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur.

Ugen byder på en alsidig buket af smukke vandreture med god tid til at nyde de smukke landskaber og få fortællingen om de steder, vi besøger. Vi vandrer i al slags terræn og al slags vejr - med pauser undervejs og maksimalt 6 km om dagen. Vi krydrer ugen med foredrag og solnedgang over Vesterhavet.

Tag med på en uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

VANDRETURE

- Bakkers og Bølgers Land
- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
- Trælborgdalen
- Solnedgang ved Vestkysten
- Ydby Hede

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



09.09 - 15.09.26

1 UGE 5.950 KR.

31B

Efterårsvandringer, 10-16 km/dag

- vandreture over stok og sten

Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthjorte

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke efteråret på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur.

En vild og mangfoldig buket af smukke vandreture ved hav og fjord, i åbne vidder, i Bakkers og Bølgers Land, og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sind. Vandreture krydret med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna. En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

Vi går 10-16 km/dag i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti. Uanset vind og vejr. Tempo: 4-5 km i timen

Vandreturene er en kombination af motion og naturoplevelser - med skærpede sanser og et åbent blik for naturens magi.

VANDRETURE

- Venø - min barndoms ø
- Limfjordslandet - i Bakkers og Bølgers Land
- Stråsø plantage - kommende Naturnationalpark
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



16.09 - 22.09.26

1 UGE 5.950 KR.

32A

Krig eller fred?

- vores nye verdensorden

Vores verdensorden er i opbrud, og det internationale system er under voldsomme forandringer. Vi står ved en skillevej, men hvor skal vi gå hen? Og hvad venter der på den anden side af de urolige 2020'ere? Mens danskerne opfordres til at have vand og mad til tre dage, er der andre steder i Europa og verden, hvor befolkningerne holder vejret og stille spørger "Bliver der krig eller fred?".

I denne uge stiller vi skarpt på forandringens vinde, der i disse år blæser gennem det internationale system. Vi kigger mod Kina, USA, Rusland og EU, og undersøger samtidig Populismen som globalt fænomen.

Glæd jer til en uge i storpolitikens tegn i hyggelige højskolerammer.

EKSKURSION

- I Krigens Fodspor - Mindesmærket for 1. Verdenskrig og Atlantvoldens bunkere

FOREDRAGSHOLDER

Lars Vinther Johannsen, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



16.09 - 22.09.26

1 UGE 5.750 KR.

32B

Syng sangbogen

- fællessang, fællesskaber og traditioner

Vi skal i denne uge dykke ned i nogle af de mest populære sangbøger og synge os igennem deres værdier og historie. Vi kaster os over *Højskolesangbogen*, *Arbejdersangbogen*, *Sønderjydernes Blaa Sangbog* og *DGI-sangbogen*. Hver sin tradition. Hvert sit fællesskab.

Siden reformationen har salmesangen været en vigtig aktivitet i kirken, og derfor skal vi selvfølgelig også omkring *Salmebogen*. I Harboøre Kirke og på Lemvig Museum bliver vi klogere på *Harboøresangbogen* - og så skal vi nyde en eftermiddag med god musik, når vi får besøg af harpespiller Mariann Mikkelsen.

Ugen afsluttes med børnenes favorit *De små synger*. Vi glæder os til at se jer!

EKSKURSIONER

- Vesterhavet & Harboøre Kirke
- Lemvig Museum

ARRANGEMENT

- Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



23.09 - 29.09.26
1 UGE 5.950 KR.

33A

Museumshighlights

- jyske museumsperler

Tag med på museum! I løbet af de seneste år har en mængde spændende, nye museer set dagens lys. I denne uge sætter vi fokus på en perlerække af de mest spændende jyske museer.

Vi besøger **Flugt** - flygtningemuseet i Oksbøllejren, der tager et aktuelt samfundsproblem op, og behandler det i en historisk kontekst. Vi skal til Thy, hvor **Thisted Museum** leverer et bud på en nytænkning af det klassiske provinsmuseum og **SMK Thy** i Doverodde, der bringer Statens Museum for Kunst til Vestjylland. Vi skal også forbi kunstens verden med en tur til **HEART**, som leverer moderne kunst i en ny ramme, og **Holstebro Kunstmuseum**, der byder ind med spændende særudstillinger og en stor, permanent samling af nyere kunst i smukke, arkitekttegnede rammer.

Vi besøger **Strandingsmuseum St. George** - et specialmuseum med en række spændende, maritime udstillinger. Og endelig skal vi besøge det allernyeste museum i Jylland, nemlig det spritnye **Museum Wibergis**, et byhistorisk museum, indrettet i den gamle Vestre Landsrets bygninger i hjertet af Viborgs historiske middelaldercentrum. Museet åbner på en endnu ikke fastlagt dato i efteråret '26. Måske bliver vi nogle af de allerførste, der får et kig på udstillingerne - endnu før museets officielle åbning.

Ugen byder selvfølgelig også på foredrag, spændende morgen- og aftensamlinger, højskolesang og masser af hyggeligt samvær. Velkommen til en uges museumshighlight i det midt- og vestjyske!

EKSKURSIONER

- Thisted Museum og SMK Thy, Doverodde
- Museum Wibergis
- Heart og Holstebro Kunstmuseum
- Strandingsmuseum St. George
- Flugt

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



23.09 - 29.09.26
1 UGE 5.950 KR.

33B

5 Naturnationalparker på stribe

- vandreture 8-10 km/dag

Vild, vildere med natur? Så tag med ud på opdagelse i 5 kommende Naturnationalparker, og bliv klogere på de nye tiltag for en mere mangfoldig natur i Danmark.

Der er udpeget 15 kommende naturnationalparker i Danmark, og flere kan være på vej. Naturnationalparkerne er blandt de centrale tiltag, der skal hjælpe biodiversiteten i Danmark på rette vej. Natur og biodiversitet skal styrkes ved etablering af store sammenhængende naturområder, hvor naturen i højere grad kan udvikle sig på egne præmisser. Der må ikke drives landbrug eller skovbrug, og skovarealerne overgår til urørt skov.

Vi går 8-10 km på ekskursionerne i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti. Uanset vind og vejr. Tempo: 4-5 km i timen.

EKSKURSIONER/TRAVETURE

Heldagsekskursioner til 5 kommende Naturnationalparker:

- Hanstholm - Thy
- Harrild Hede, Nørlund Plantage og Kompedal Plantage
- Stråse Plantage og Husby Klitplantage
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor - med spisning i skoven

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



"Limfjord, jeg elsker dit blå humør"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner



Kursets titel er hentet fra *"Blæsten går frisk over Limfjordens vande"*, Erik Bertelsens sang fra 1939. Ofte udtrykker et "blåt humør" noget melankolsk eller sentimentalt, så når han elsker Limfjordens blå humør, så betyder det måske, at han holder af alle de stemninger, som Limfjorden skaber. 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 syng-med-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 til højre - 1 fra hver gruppe - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

VALGFAG 1

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

VALGFAG 2

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

TEMADAGE

- I roligt tempo - om åndedræt, natur og langsomme skridt
- Naturen under lup
 - 2 Naturnationalparker på stribe
- Den Kolde Krig

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Klosterheden Plantage
- Stråsø og Husby Klitplantager
- Lokal Koldkrigs-kommandobunker

ARRANGEMENTER

- Blå toner i jazz- og bluessporet
- Troubadourerne

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 54-63

30.09 - 06.10.26

1 UGE 5.750 KR.

34A

Klassiske Dage

- efter Vestenvindens takt

Musikken bringes helt ud til kanten af landet med Klassiske Dage, som er Holstebro's årlige internationale festival for klassisk musik. Unikke vestkystlokationer danner ramme om koncerter, hvor fortælling, fællesskab og formidling går hånd i hånd med musik, der bevæger.

Fra middelalderkirker til det nordatlantiske fyr - vi skal på musikalske rejser langs Vestkysten i denne uge, opleve naturen og lytte til udvalgt kammermusik fra middelalderens Staby Kirke, Thorsminde Kirke, det Nordatlantiske Fyr i Hanstholm, Nørre Vosborgs riddersal til orkesterkoncerter med solister i Vestervig Kirke og Sangsalen i Nørre Nissums smukke, gamle seminarium.

Ugen bringer oplæg på højskolen og koncerter i smuk vekselvirkning, så man bliver klædt godt på inden hver koncert. Vi udvælger koncerter fra programmet, som offentliggøres marts 2026 og laver et ugeprogram, hvor havets rytme, rummenes ånd og vestenvindens takt smelter sammen til levende oplevelser.

ARRANGEMENTER

- Kammermusik
- Orkesterkoncerter

EKSKURSIONER

- Staby og Thorsminde Kirker
- Hanstholm Fur
- Nørre Vosborg
- Vestervig Kirke

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



07.10 - 13.10.26

1 UGE 5.750 KR.

34B

Efterårslitteratur

- ukrainsk og russisk litteratur

På dette kursus udforsker vi den russisksprogede litteratur fra Rusland og Ukraine. Vi læser især fra guldalderen i den russisksprogede litteratur, som begynder med Pusjkin og kulminerer med Dostojevskij og Tolstoj. Vi runder også den sovjetkritiske litteratur hos Solsjenitsyn, Pasternak og Akhmatova og slutter hos to nulevende forfattere, nobelpristageren Aleksijevitj (fra Hviderusland/Ukraine) og den fremtrædende ukrainer Kurkov.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDERE

Niels Bjørn Wied, højskolens Rusland-ekspert
Peter Bock Nielsen, ph.d.-stipendiat i russisk litteratur

UNDERVISER

Maja Lucas, forfatter og ph.d.

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



14.10 - 20.10.26
1 UGE 5.750 KR.

35A

Yoga

- fordybelse, indre ro og refleksion

Træk vejret dybt, mærk kroppen og find hvile i dig selv. Denne uge i yogaens tegn er dedikeret til fordybelse og indre ro. Ligesom naturen på denne tid af året trækker sig mere ind i sig selv, gør vi også. Undervisningen tager udgangspunkt i Hatha Yoga med fokus på grounding, rolige bevægelser og blide stræk. Udover arbejdet med forskellige yogastillinger skal vi prøve kræfter med åndedrættsteknikker, meditation og den dybe afspænding, Yoga Nidra. Du introduceres også til yogaens filosofi og hvordan yogaen kan støtte os i et moderne liv.

Vi skal desuden en tur i Sydthy Kurbad og på en gåtur i skønne Klosterheden Plantage, hvor vi på en del af turen går i stilhed og oplever naturen med skærpede sanser.

Alle kan være med - undervisningen tilpasses deltagerne. Husk behageligt tøj, som du let kan bevæge dig i.

EKSKURSIONER

- Sydthy Kurbad
- Klosterheden Plantage

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



14.10 - 20.10.26
1 UGE 5.950 KR.

35B

Limfjordslandet

- ringborg, kalkgruber og 2 Naturnationalparker

Limfjordslandet er et sandt skatkammer for historiske mindesmærker og naturperler.

Oplev et af vikingernes mest spektakulære kulturarvsmonumenter, vikingeborgen Fyrkat, der bærer vidnesbyrd om fortidens storpolitik.

Dybt under den mørke muld findes Mønsted Kalkgruber. Gruberne huser både flagermus, underjordiske søer, 2 km oplyste minegange, et kæmpe lager af ost og fortællingen om kridttiden, kalkaflejringer og menneskets brug af kalk - både før og nu.

Vi skal besøge to kommende Naturnationalparker; Stråsø og Husby klitplantage, høre om baggrunden for de politiske tiltag og om, hvordan de skal forvaltes i fremtiden. Ønsket er en rigere og mere mangfoldig natur i Danmark, og en mere dynamisk naturforvaltning.

Med ekskursioner og foredrag kommer vi helt tæt på både fortid og nutid, og det hele serveres i hyggelige højskolerammer fyldt med lys, luft og fællesskab.

EKSKURSIONER

- Vikingeborgen Fyrkat
- Mønsted Kalkgruber
- Limfjordsøen Fur
- 2 Naturnationalparker; Stråsø Plantage og Husby Klitplantage

KURSUSLEDERE

Julietta Jensen & Niels Bjørn Wied



21.10 - 27.10.26
1 UGE 5.750 KR.

36A

Spillemandsmusik

- vi spiller nordisk folkemusik

Et orkesterkursus for dig, der bl.a. spiller violin, harmonika, fløjte, kontrabas eller guitar.

Kom til en uge med masser af spillemandsmusik, hvor Seniorhøjskolen fyldes af folkemusik fra især de nordiske lande.

På kurset vil vi arbejde med en række traditionelle arrangementer. Nogle er på noder, men det er vigtigt, at du har lyst til at spille efter gehør, da vi også vil arbejde ud fra mere eksperimenterende tilgange til at spille folkemusik.

Som underviser vil du møde Annelene Toft Christensen. Annelene har spillet folkemusik hele livet og blev kandidat fra folkemusiklinjen på Syddansk Musikkonservatorium i 2018. I 2020 blev hun den første solistuddannede i folkemusik. Annelene har virke som lærer og instruktør på musikskole og kurser - og har sideløbende hermed en karriere som folkemusiker i ind- og udland. Vi slutter ugen af med at lave en lille koncert, hvor vi viser, hvad vi har arbejdet med på kurset.

Velkommen til en uge med masser af sammenspil og musik, foredrag og fællessang efter højskolesangbogen.

EKSKURSION

- Vesterhavet

ARRANGEMENT

- 100 års danske ballader med Karen Grarup

UNDERVISER

Annelene Toft Christensen, konservatorieuddannet folkemusiker

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



21.10 - 27.10.26
1 UGE 5.950 KR.

36B

Det religiøse landskab i Danmark

- trossamfund, folkekirke og spirituelle fællesskaber

Kom med til en uge med fuld fokus på den religion, der er lige om hjørnet. For hvordan ser det religiøse landskab ud i Danmark i 2026?

I 2020 var der over 185 anerkendte trossamfund i Danmark. Herunder 121 kristne, 28 muslimske og 16 buddhistiske. I januar 2024 var 71,4 % af befolkningen medlemmer af folkekirken, og næsten en fjerdedel af alle danskere tror på reinkarnation.

Det religiøse landskab er mangfoldigt, og i denne uge bliver vi klogere på, hvad danskerne egentlig tror på, og hvordan de praktiserer det! Vi tager ud i det midt- og vestjyske og besøger forskellige trossamfund, hvor vi skal undersøge, hvordan man bliver anerkendt som trossamfund. Hvad det vil sige at være en del af en minoritetsreligion, og hvordan religionerne ser ud i praksis. Vi skal diskutere, hvad religion egentlig er for noget og overveje, hvorfor mennesker blive religiøse. Vi skal tale om engle, fjernhealing og afdødekontakt - og blive klogere på det spirituelle Danmark.

Velkommen til en uge, hvor vi tager på tur i det religiøse supermarked og får indblik i danskernes tro og praksis.

EKSKURSIONER

- Trossamfund i Midt- og Vestjylland
- Kirker på Vestkysten

ARRANGEMENT

- 100 års danske ballader med Karen Grarup

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



28.10 - 03.11.26

1 UGE 5.750 KR.

37A

Kvindernes Danmarkshistorie

- koner, kællinger, frøkner og fruentimmere

I denne uge sætter vi kvinderne i centrum for Danmarkshistorien, når vi stiller skarpt på forskellige aspekter af historiske kvindeliv.

Vi skal forbi kvinderne på kanten af samfundet og de kvinder, der vovede sig ind på mændenes domæner. Vi skal høre om kvinder på magts tinder og på samfundets bund. Om kvinder på arbejde og kvinder, der gik på barrikaderne for at forbedre forholdene for sig selv og deres døtre. Kort sagt, vi skal se på Danmarkshistorien fortalt igennem en række spændende, tankevækkende og gribende kvindeskæbner.

Undervejs bliver der selvfølgelig også plads til ekskursioner til Holstebro Museum & Kunstmuseum og Tekstilmuseet i Herning samt masser af sang, samvær og spændende højskoleoplevelser.

EKSKURSIONER

- Holstebro Museum & Kunstmuseum
- Tekstilmuseet, Herning

ARRANGEMENT

Koncert med Det Klassiske Kor

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



28.10 - 03.11.26

1 UGE 5.750 KR.

37B

Vi synger klassisk kor

- korsang og museumsbesøg

Når efterårets mørke sænker sig, kan korsang være en lysende kilde til varme og fællesskab. At synge i kor kræver heldigvis ikke, at man er en dygtig sanger. Blot skal man kunne holde en stemme sammen med sin stemmegruppe. Det vigtigste er lysten til at synge og modet til at bruge sin stemme sammen med andre - for i et kor løfter stemmerne nemlig hinanden! Vi skal arbejde lidt med stemmetræning, grine sammen og svede lidt, når vi laver skøre øvelser. Vi skal synge i kanon, vekselsang og møde en bred buket af klassiske korsatser.

Mellem korprøverne skal vi strække benene i Holstebro, hvor Holstebro Museum & Kunstmuseum skal opleves! Vi skal også opleve Tekstilmuseet i Herning!

Vi slutter naturligvis ugen af med at holde koncert.

På kurset vil der dagligt være morgen- og aftensamlinger, foredrag og dejlig mad fra højskolens køkken.

EKSKURSIONER

- Holstebro Museum & Kunstmuseum
- Tekstilmuseet, Herning

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



04.11 - 10.11.26
1 UGE 5.750 KR.

38A

Musikken, der formede os

- rocken, poppen og protestsangen

Kan du huske, da vi sang med på Cæsar, Bob Dylan og Joan Baez - og senere til Trille, Sebastian og Steffen Brandt? Vi gik til pigtrådkoncerter, satte musikken fri og dansede til Elvis, Tina Turner og Peter Belli. Det var musik, som ville os noget - og som formede os.

På kurset skal vi lytte til musikken, tale om mennesker og miljøer - og sætte det hele ind i sammenhæng med tiden. Der vil blive oplæg med tematiske nedslag i perioden - om amerikanske rockmusik i Vietnam-krigens skygge, dansk pigtråd fra Hitmakers over til Skousen og Ingemann til TV2. Den politiske musik i 70'erne, engelsk rock og pop fra Liverpool og London, musikmiljøet i Aarhus i 80'erne og meget meget mere. Vi vil også tage på ekskursion, hvor vi bl.a. skal gå i Johnny Madsens fodspor. På kurset skal vi også spille "plader" for hinanden, og du skal udvælge en indspilning - et nummer, som har været med til at forme dig, eller har haft en særlig betydning i dit liv. På kurset vil der også være morgen- og aftensamlinger, fællessang, fællesskab og dejlig mad.

UNDERVISER

Henrik Adler, cand.mag. i musikvidenskab

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



04.11 - 10.11.26
1 UGE 5.750 KR.

38B

Strik

- struktur, teknik og kreativitet

Vi skal i denne uge udforske og eksperimentere med, hvad forskellige strukturer og garner kan gøre ved udtrykket af vores strik, og det skal vi gøre i hyggeligt samvær med hinanden. Du vil få mulighed for at prøve kræfter med reliefstrik, patentstrik og vævestrik - og strikdesigner Helene Jensen holder en heldagsworkshop omhandlende strukturstrik med udgangspunkt i naturens overflader.

Vi starter med en fælles opgave, men derudover er de forskellige workshops frivillige, hvor du selv kan vælge, hvad du ønsker at fordybe dig i. I løbet af ugen laver vi også lidt stole- og håndyoga, og vi tager på en tur til Vesterhavet.

Alle kan deltage i kurset, men det er en fordel, hvis du har haft strikkepinde i hænderne før. På skolen har vi et udvalg af restegarner, du kan benytte dig af. Ønsker du at strikke i en bestemt kvalitet, så medbring det gerne. Det er ligeledes muligt at købe garn på vores ekskursion.

GÆSTELÆRER

Helene Jensen, strikdesigner

EKSKURSION

- Vesterhavet

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



04.11 - 10.11.26
1 UGE 5.950 KR.

38C

Livskraft, latter og let på tå

I bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse. Kurset henvender sig til dig, der har svært ved at sidde stille alt for længe ad gangen.

Vi byder ind til foredrag, sang, dans og musik samt naturvandring ved hav og klit. Giv slip, og giv dig selv lov til bevægelse i både krop og sind. Et højskolekursus til inspiration og glæde.

Der kræves ingen forudsætninger. Kom, som du er!

VANDRETURE

- Klosterheden Plantage
 - i bævernes fodspor
- Limfjordslandet
 - i Bakkers og Bølgers Land
- Kilen
 - kildevæld og kuperede landskaber
- Nationalpark Thy
 - vildmark i verdensklasse
- Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



11.11 - 17.11.26
1 UGE 5.750 KR.

39A

USA i centrum

- fra tipi til Trump

USA's historie er dragende & dramatisk, storladen & tragisk. Hvor meget kender vi danskere egentlig til det store lands historie, befolkning og politiske system? Blot en uge efter det nok mest omtalte Midtvejsvalg i nyere tid - og 2 år efter at verdens supermagt valgte Donald Trump til præsident - dedikerer vi et helt kursus til landet mellem de to verdenshave. Med foredrag om amerikansk historie og politik dykker vi ned i det USA, der gik til skæbnevalg i 2024, midtvejsvalg i 2026 og gør status over Guds Eget Land. Så hold på hat og højskolesangbog, og glæd dig til en spændende uge på højskole.

EKSKURSION

- I Krigens Fodspor - Mindesmærket for 1. Verdenskrig og Atlantvoldens bunkere

FOREDRAGSHOLDERE

Derek Beach, prof. i statskundskab AU
Niels Bjerre Poulsen, lektor på Center for Amerikanske Studier på Syddansk Universitet.

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



11.11 - 17.11.26
1 UGE 5.750 KR.

39B

Frihåndsbroderi

- at male med nål og tråd

Tag med til en uge med kreativitet, farveglæde og fantasi i fokus. Mange forbinder måske broderi med stramme korssting, sirlige hulmønstre og fortrykte stramajstykker. Men broderi er meget andet end det! I denne uge slipper vi broderiet fri og broderer med en legende let frihånd - uden mønstre, eller på baggrund af løse skitser. Vi bruger forskellige sting og teknikker - fra hyperrealistiske fladstingsbroderier til skitseagtig speckling - og leger med farver, garntyper og strukturer. Ugen krydres selvfølgelig med højskolesang, spændende aftenarrangementer, masser af samvær og en tur til Vesterhavet med skumsprøjt og vind i håret.

Praktisk: Du er velkommen til at medbringe eget udstyr i form af luplampe, rammer, broderigarn i bestemte farver og kvaliteter eller andet. Højskolen har også et udvalg af garner, rammer, penne, lysplade og andet udstyr, du kan bruge.

EKSKURSION

- Vesterhavet

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



11.11 - 17.11.26
1 UGE 5.750 KR.

39C

Efterårskor

- vi synger dansktp

Træk en gammel sweater på og tag med i den knaldrøde gummibåd!

Dansktoppen har i årtier været en elsket - og til tider udskældt - del af dansk musikkultur. Med sine fængende melodier og tekster om kærlighed, længsel og livets små og store øjeblikke har dansktoppen været en kilde til glæde, energi og fællesskab for tusindvis af danskere.

På dette kursus hylder vi dansk slagtermusik som folkelig kulturbærer og som en musikform, der ikke er bange for at røre hjerterne. Musikken er enkel, iørefaldende og fuld af lune, hvilket gør det let for ALLE at synge med - uanset sangstemme. Når vi synger sammen, styrker vi fællesskabet, sænker stressniveauet og deler et øjeblik af nærvær og livsnerve! Kurset tilsættes ekstra krydderi i form af højskolestemning, god mad, frisk luft og spændende foredrag!!

EKSKURSIONER

- Holstebro Museum & Kunstmuseum
- Vesterhavet & Jens Søndergaards Museum

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



"Længsel er saltet i Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner



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".

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".

Der kommer en temadag med toghistorier fra Vestjylland - og du skal ud på tur med

VL TJ. 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 samt Troubadourerne under ledelse af Erik Sommer - 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 højskolen med julepynt som en anden Gertrud Sand. Det bliver SÅ hyggeligt!

På kurset vælger du også 2 af valgfagene til højre - 1 fra hver gruppe - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

VALGFAG 1

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

VALGFAG 2

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

TEMADAGE

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

EKSKURSIONER

- Folkemindesamlerens Vestjylland
- Ud & se med VL TJ
- Museet for Religiøs Kunst

ARRANGEMENTER

- Swinging Christmas
- Troubadourerne

KURSUSLEDER

- Jesper Vinther



BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 54-63

20.12 - 26.12.26

1 UGE 7.500 KR.

41

Nu tændes tusind julelys

- juledage på SeniorHøjskolen

Jul på SeniorHøjskolen er både julehygge og højskoleliv. Her er der lys, luft og fællesskab til alle - og god plads til ro og eftertanke. Der er morgensamlinger, foredrag, fællessang og ekskursioner. Der er julesange, dans om juletræet, julegudstjeneste og traditionel julemad.

Julehøjskolen trakterer med den store julekurv - fyldt med hyggelige julegodter og friske ture i det vinterklædte Vestjylland.

Køkkenet bager julesmåkager, laver konfekt og serverer traditionelle juleretter, der ofte har fået et lille twist. Oldfruen, oldfrøkenen og pedellerne har i bedste Gertrud Sand-stil pyntet højskolen med gran, glimmer, hjerter, juleblomster og masser af julelys.

En aften skal vi have pakkeleg, så medbring 2 små pakker til festlighederne. En anden aften byder på en syng-med-julekoncert af swingende kvalitet, når forstanderen spiller op til "Swinging Christmas" sammen med sine musikalske venner.

Velkommen til jul på verdens ældste seniorhøjskole, der ligger midt i Vestjyllands vidunderlige natur.

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



27.12 - 02.01.27

1 UGE 7.500 KR.

42

Vær velkommen

- Nytårsdage på SeniorHøjskolen

Nytår på SeniorHøjskolen er både tradition og fornøjelse, indhold og hygge, som du vil møde blandt andet i fællesskabet, fællessangen, foredraget og i køkkenets forrygende måltider. Du inviteres ind til en flot nytårsaften med Kongens nytårstale, bobler, nytårsmiddag, 90-års fødselsdag, bobler, fyrværkeri, bobler, kransekage og måske lidt flere bobler- og såmænd også en klassisk hotdog til natmad. Og vi skal naturligvis også se Statsministerens tale nytårsdag.

På nytårskurset runder vi det gamle år af og byder med håb, glæde og forventning det nye år velkommen. Der bliver tid til refleksion over det forgangne år og tid til at finde inspiration til det kommende år. I højskolens sang "Under Solen", med musik af Erik Sommer, har Jesper Kallesøe skrevet:

*"Lær os at det vi blev færdige med
er nye begyndelser - alt finder sted,
hver morgen vi ser under solen".*

Hver gang vi slutter noget af - så begynder vi også på noget nyt. Afslutninger er nye begyndelser. Alt kan finde sted. Det er da super håbefuldt.

Der vil være et par gode ekskursioner ud i den vestjyske kultur og natur, og man kan ikke komme på SeniorHøjskolen uden at turen går til Vesterhavet, der med sine bølgede klitter, farvespil og brusende hav, altid ser ud på en ny måde.

Velkommen til at fejre nytåret på verdens ældste seniorhøjskole, der ligger smukt placeret i Bakkers og Bølgers Land.

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied





SKOLENS FASTE PERSONALE

FRA VENSTRE:

Gitte Bitsch, gæstelærer
 Mette Schou, køkkenassistent
 Martin Ravn Jensen, gæstelærer
 Erik Sommer, gæstelærer
 Asger Gyldenkærne, gæstelærer
 Jesper Vinther, forstander
 Kristian Tikjøb, gæstelærer
 Peder Laursen, gæstelærer
 Irene Jakobsen, køkkenchef
 Julietta Jensen, højskolelærer
 Yana Shevchuk, oldfrøken
 Charlotte Baron Hvas, forretningsfører
 Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
 Line Rosenkrantz, kontorassistent
 Anders Boas, kok
 Soffie, højskolehund
 Pia Hoelgaard Jensen, oldfrue

Finn Jensen, pedel
 Lena Olesen, køkkenassistent
 Jane Mouritzen, køkkenassistent
 Susse Kobberø Chapman, sekretær og PR
 Henrik Adler, gæstelærer
 Per Odgaard, gæstelærer
 Johanne Kudahl Andersen, højskolelærer
 Niels Bjørn Wied, viceforstander
 Astrid Skou Hansen, højskolelærer
 Kim Frederiksen, gartner

Desuden:

Anne Marie Sønderskov Thusgaard, medhjælper
 Bibi Poulsen, køkkenassistent
 Hanne Bjorholm Damgaard, køkkenelev
 Janni Kjeldager Østergaard, højskolelærer
 Ole Jørgensen, gæstelærer

SKOLENS UNDERVISERE

FASTE LÆRERE

AH: Astrid Skou Hansen
 JA: Johanne Kudahl Andersen
 JJ: Julietta Jensen
 JV: Jesper Vinther
 JØ: Janni Kjeldager Østergaard
 MH: Mette Hjuler Hansen
 NW: Niels Bjørn Wied

GÆSTELÆRERE

AG: Asger Gyldenkærne
 AT: Annelene Toft Christensen
 ES: Erik Sommer
 GB: Gitte Bitsch
 HA: Henrik Adler
 IB: Ivar Brændgaard
 JC: Jette Gøjsen Christensen
 JN: Julie Jane Nissen
 KK: Kristian Kaaberbøl
 KT: Kristian Tikjøb
 ML: Maja Lucas
 MR: Marianne Gyldenkærne
 MR: Martin Ravn Jensen
 OJ: Ole Jørgensen
 PL: Peder Laursen
 PO: Per Odgaard
 PR: Peter J. O. Rasmussen



Praktisk om SeniorHøjskolen

OM SENIORHØJSKOLEN

På SeniorHøjskolen gør vi os umage for at give aktive og nysgerrige kursister et spændende og klassisk højskoleophold med masser af faglighed, fordybelse, fællesskab og fællessang.

Mødet om maden og måltiderne er en vigtig del af højskoleoplevelsen. Morgen, middag og aften serverer køkkenet sund mad, der både smager godt og ser godt ud. Det meste er hjemmelavet, hjemmebagt og hjemmesyltet. Ofte kommer der klassiske retter på bordet, som har fået et spændende og nyt pift. Jo, man spiser godt på SeniorHøjskolen.

Den vestjyske natur er helt i særklasse og byder på det vilde Vesterhav, Klosterheden Plantage med kronvildt og rådyr, Møllesøen med bævere, Harboøre Tange med klitter, strandenge og lavvandede søer og masser af fugle. Man kan vandre, cykle eller tage bilen og finde den ene storslåede udsigt efter den anden. Man bor godt på SeniorHøjskolen. Hos os er alle værelser med eget bad og toilet bortset fra lejlighederne - og alle, der ønsker det, kan få enkeltværelse.

Der er mange parkeringspladser på skolen, men kommer I med toget til Struer, så sørger vi for gratis bustransport fra og til Struer station.

Det er muligt at lade el-biler ved SeniorHøjskolen.

SENIORHØJSKOLENS SKOLEKREDS

Skolekredsen er med til at udvikle SeniorHøjskolen. Den har flertal i højskolens bestyrelse og er derfor en vigtig stemme i SeniorHøjskolens liv og virke. For 200 kroner pr. husstand kan man blive medlem af Skolekredsen. Medlemskabet giver rabat på udvalgte kurser i løbet af året. Skolekredsen mødes ofte på 14-dages kurset i april, der i 2026 ligger i perioden 22. april - 5. maj 2026. Her afholdes det årlige skolekredsmøde 23. april 2026, hvor medlemmer har stemmeret. På dette kursus får skolekredsmedlemmer en rabat på 700 kroner.

DET MED SMÅT

- Der er depositum på alle kurser på 1.000 kr. (på jule- og nytårskurset er det 1.500 kr. og på rejsekurserne 2.000 kr.), som betales ved eller straks efter tilmelding. Depositum følger kurset og mistes ved afbud.
- Der er et tillæg på enkeltværelse på 750 kr. uanset kursuslængden. Enkeltværelserne ligger parvis med fælles indgang og med eget badeværelse.
- Derudover har skolen 2 lejligheder i grundplan, hvor det er muligt at bo med delt bad/toilet, og derved opnå en rabat.
- I lejlighederne kan I bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og derved spare enkeltværelsestillægget på 750 kr. I er kun to, der deles om samme bad/toilet.
- På højskolen kan man betale med mobilepay, dankort og kontanter.
- Der kan være en merudgift på maksimalt 250 kr. i forbindelse med valgfag. Den betaler I, når I er på kurset.
- Køkkenet tilbyder specialkost til jer med normalt forekommende diæter såsom diabetes, laktoseintolerance, cøliaki samt vegetarer. Det er vigtigt, at du oplyser dette i forbindelse med tilmeldingen, så køkkenet er forberedt af hensyn til indkøb og madlavning. Er du i tvivl, anbefaler vi, at du kontakter køkkenet før tilmelding.
- Det er obligatorisk at deltage i undervisningen.
- Når man tager på SeniorHøjskolen, skal man være selvhjulpen og frisk. Bliver du syg under opholdet og dermed ikke er selvhjulpen, skal du tage hjem, da vi ikke har mulighed for at yde hjælp og ikke har sundhedspersonale ansat.



DANS

Kursus 5

Velkommen til dette danse-valgfag, hvor du vil få sved på panden og smil på læben. I løbet af de 14 dage stifter vi bekendtskab med fem danse - nemlig showdance, cha cha cha, vals, line dance og rumba. Du vil bl.a. lære om de forskellige danses oprindelse, og vi skal prøve kræfter med både det "at føre" og det "at blive ført". Afslutningsvis prøver vi alle dansene af igen. Vi danser både som en gruppe og i par - og i pardansene skifter vi partnere undervejs. Vi går stille og roligt frem og bygger langsomt på, så alle kan være med. Medbring sko og tøj, du kan bevæge dig i.

v/Johanne Kudahl Andersen

MENTALT SUND OG FYSISK FIT

Kursus 14

65+ og livet foran dig - og så melder der sig et særligt ansvar eller en større frihed - som man nu ser på det! Ansaret/friheden går ud på, at krop og sind nu begynder at kræve et større nærvær fra din bevidsthed, hvis du skal forblive den bedste udgave af dig selv - længst muligt! Samarbejdet mellem dig og livets udfordringer, sætter vi stævne på dette valgfag - det gør vi med fokus på positivitet og livsglæde. Undervisningen vil være en vekselvirkning mellem oplæg, fælles refleksioner og fysiske øvelser. Vi laver blid yoga - og træner kommunikationen mellem kroppen & bevidstheden og den gode vejtrækning. Og så kommer vi omkring livsklogskab og de levede historiers betydning for din mentale sundhed. Et valgfag for dig, der er optaget af trivsel og livskvalitet. Betaling på valgfaget er 50 kr.

v/Gitte Bitsch

SVAMPE, SKOVKOMFURER OG SANSELIGE SMAGSOplevelser

Kursus 34

Tag med på svampejagt i skov og krat. Lær en håndfuld gode og sikre spisesvampe at kende på ture i vidunderlige Vestjylland. Vi indsamler svampe og tilbereder enkle og simple retter på skovkomfurer i skoven, og i køkkenet. Turene går til Klosterheden Plantage, Vind hede og Stråsø Plantage. Turene krydres med fortællinger fra den vestjyske natur, og vi samler ikke kun på svampe, men også på masser af fine naturoplevelser og nærvær; godt for krop og sind. Vi skal være ude uanset vind og vejr, så medbring praktisk og godt udetøj og sko. Betaling på valgfaget er 200 kr.

v/Julietta Jensen

VALGFAG

På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner.



VANDRETURE I VIDUNDERLIGE VESTJYLLAND, 4-6 KM

Kursus 5 - 14 - 22

Vind i håret og skumsprøjt - naturlæde og nærvær. Ud at mærke årstidens vind og vejr på 5 udvalgte vandreture ved hav og fjord, i store åbne vidder, i Bakkers og Bølgers Land, og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber og forunderlige naturoplevelser; naturlæde, godt for krop og sind. Turene krydres med fortællinger fra egnen, om folk, flora og fauna. Vi går uanset vind og vejr, så medbring praktisk og godt udetøj og sko. Betaling på valgfaget er 250 kr.

v/Julietta Jensen

YOGA

Kursus 14 - 40

I dette valgfag bliver du taget med ind i yogaens store univers. Vi skal fordybe os i yoga-filosofi, fordybe os i os selv og i yogaens forskellige stillinger. Du vil herudover komme til at prøve kræfter med åndedrætsøvelser, meditation og dyb afspænding. Undervisningen tager primært udgangspunkt i Hatha yoga, og vi skal en enkelt dag lave Yin yoga. Gennem yogaen arbejder vi bl.a. med vores koncentration og fokus samt fleksibilitet og balance. Herudover skal vi en tur i Klosterheden Plantage, hvor vi på en del af turen går i stilhed og oplever naturen med skærpede sanser. Alle kan være med - undervisningen tilpasses jer. Betaling på valgfaget er 50 kr.

v/Johanne Kudahl Andersen



BESÆTTELSESTIDENS HISTORIE

Kursus 34

Vores forældres og vores opvækst er virkelig præget af Besættelsestidens historie. Hvad enten det er dens historiske forløb eller indflydelsen på danskernes hverdag med mørkelægning og rationering, så kom det til at præge dem, der oplevede det. Men Besættelsestiden har også andre perspektiver. Den var med til at forme opbyggelsen af det velfærdssamfund, som kom ud af Efterkrigstiden, hvor staten overtog mange af de opgaver, familien før havde løst. Og endelig i det store perspektiv demokratiets sejr over diktaturerne. Skabelsen af en ny verdensorden med internationalt samarbejde, og hvor krig skulle afløses af forhandling. Ting, som måske i dag kan virke naive, men for generationerne dengang var et håb og løfte om en ny og fredelig verden. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Asger Gyldenkærne

LYSE FORTÆLLINGER OM DET MØRKE JYLLAND

Kursus 22

Tidligere talte man om det mørke Jylland - hvad jyder slet ikke forstod! På kurset vil vi sætte fokus på Jylland som et foregangsområde. Vi vil kigge på Chresten Kold og IC Christensen, som hver for sig satte et stort aftryk på pædagogik og politik. Vi vil se på den unikke natur - både den menneskeskabte i form af brunkulslejerne ved Herning og her høre om lejernes tilblivelse Vi skal også besøge den jyske vestkyst med menneskenes kamp mod naturens kræfter og endelig besøge Herning Museum med dets unikke samling af kunst. Det er trods alt ikke kun vindmøller og kartoffelmarker Vestjylland har at byde på. Betaling på valgfaget er 150 kr.

v/Asger Gyldenkærne

HISTORISKE HIGHLIGHTS

Kursus 14 - 30

"Historien gentager sig ikke, men den rimer"
- Mark Twain. Danmarkshistorien er fyldt med dramatiske episoder, spændende personligheder og usandsynlige tilfældigheder, der hver især har drejet historien ind på nye og uforudsigelige spor - og som alle rimer på temaer i vores egen tid. Vi undersøger en række af de mest dramatiske og revolutionerende tidspunkter i historien: fra 500-tallets store naturkatastrofer, over Middelalderens magtkampe, Renæssancens dramatiske religionskonflikter og Enevældens totalitarisme til 1800-tallets folkelige bevægelser. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Astrid Skou Hansen

VALGFAG

På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner.



HØJDEPUNKTER I DANMARKSHISTORIEN

Kursus 5

Danmarkshistorien er jo ikke beskrivelsen af en rolig, fremadskridende proces, der fører til skildringen af det Danmark, vi kender i dag. Det er derimod dramatiske episoder, der har givet udviklingen drejninger, som har haft store konsekvenser. Som et eksempel Reformationen - ikke bare betød den et kirkeligt sporskifte på længere sigt men også en betydelig styrkelse af kongemagten og skabte grundlaget for de kirkelige brydninger i 1800-tallet. Vi vil på kurset tage sådanne centrale temaer op og se på deres langtidsbetydning for udviklingen. Det kan være emner som Vikingetiden, Middelalderen, Reformationen, den folkelige rejsning i 1800-tallet, højskolen og systemskiftet samt Besættelsestiden. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Asger Gyldenkærne



DET GODE KØKKEN

På SeniorHøjskolen ser vi måltiderne som en del af det at være på højskole - derfor vil vi gerne gøre det til noget særligt. Vi laver alt fra dansk flæsksteg, fiskefrikadeller, vegetariske retter med inspiration fra Indien til krydret suppe med rødder i Marokko. Selv en klassisk rødgrød med fløde kan snige sig ind.

Vi ønsker at inspirere og give jer lysten til at kaste jer over nye retter, når I kommer hjem. Alle i køkkenet sætter sit eget præg på maden, og her er plads til at prøve nye ting af. Vi elsker at lave maden fra bunden og eksperimentere med nye retter og give de gamle klassikere et pift. Hjemmebagt rugbrød, franskrød, boller og kager er i højsædet sammen med hjemmesyltet grønt, marmelader, spændende salater, lækre grøntretter, langtidsstegt kød og frisk fisk fra Thyborøn.

HAR DU BRUG FOR SÆRLIGE KOSTHENSYN

Vi tilbyder specialkost, hvis der er behov for særlige kosthensyn betinget af enten helbred eller livsstilsvalg - fx vegetar, glutenfri eller laktosefri. Vi kan ikke garantere, at vi kan imødekomme alle behov. Vi tilbyder ikke mulighed for vegansk kost, og vi tager ikke hensyn til kræsenhed eller særlige vaner og præferencer. Det er vigtigt, at du oplyser kosthensyn i forbindelse med tilmeldingen, så køkkenet er forberedt af hensyn til indkøb og madlavning. Er du i tvivl, anbefaler vi, at du kontakter køkkenet før tilmelding, da vi ikke har mulighed for at tage hensyn til særlige kostallergier.

God Appetit og gastronomiske hilsner
Køkkenet



På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursioner.



KERAMIK - PLADETEKNIK & PRÆGNING

Kursus 5 - 14

Vi skal i lerværkstedet, og det bliver hyggeligt! Hvis du kan håndtere en kagerulle, kan du være med! Vi arbejder med pladeteknik, sammenføjning og dekorationsteknikker og skaber smukke mønstre i leret ved at lave aftryk af tekstiler, natur mm. Når keramikken er i ovnen, tager vi på heldagstur til HEART, som er Hernings kunstmuseum. Her bydes på talrige kunst-, kultur- og naturoplevelser. F.eks. er skulpturparken ét stort, udendørs cirkulært museum, og parken ligger lige op ad De Geometriske Haver og Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum, som vi selvfølgelig også skal se! Valgfaget er både for begyndere og øvede. Udgifter til materialer må forventes (maks. 250 kr.).

v/Mette Hjuler Hansen

PAPIRETS POETISKE MATERIALE - MED KUL, PEN OG PENSEL

Kursus 22

Papiret er mere end bare fladt. Det har en tekstur, en kvalitet og farvetone. Kan foldes og bukkes. Krølles og glattes. Er skarpt, groft og sårbart. Og ligesom os, ændrer det sig med tiden. Kom med i atelieret, når vi lader os absorbere af papirets verden. Stå ansigt til ansigt med det mystiske og angstprovokerende blanke ark, og lad dig forføre af papir-typernes forskellige nuancer og overflader. Det kantede dagligdags objekt, vi kender så godt, vil vi folde ud og betragte på ny. Ark for ark. Stykke for stykke. Vi skal skitse, folde, klippe og male - og lade os inspirere af papirkunst fra japansk enkelthed til danske kunstnere som Kirkeby og Papfar. Afslutningsvis bygger vi en udstilling op og inviterer til fernisering! På kurset indgår også en tur ud af huset til et lokalt museum. Du er velkommen til at medbringe gammelt papir, hvis du har noget liggende. Udgifter til materialer må påregnes (maks. 250 kr.)

v/Julie Jane Nissen

STRIK

Kursus 34

Trænger du til at bruge dine hænder og udfolde dig kreativt? Dette valgfag er dedikeret til at lege og eksperimentere gennem strik, hvor du på baggrund af forskellige inspirationsoplæg kan afprøve forskellige teknikker og mønstre. Du får mulighed for at deltage i forskellige workshops, hvor strukturstriik er i fokus, og der vil være workshops i bl.a. tofarvet patent, vævestrik, reliefstriik mm. Tid vil også blive afsat til hjælp og sparring på egne medbragte projekter, hvis dette ønskes. Faget er for alle niveauer, og vi hjælper hinanden. Du er velkommen til selv at medbringe strikkepinde og garn, og ellers stiller skolen et udvalg til rådighed, hvor udgifter til materialer må forventes (maks. 250 kr.).

v/Johanne Kudahl Andersen



TEKSTILTRYLLERI

Kursus 5 - 40

De fleste forbinder måske broderi med korssting og navneklude efter stramme regler. Men broderi er meget andet. Vi broderer i en legende let frihånd. Blomster, fugle og dyr, citater eller grafiske mønstre... kun fantasien sætter grænser! Vi starter med en lille fællesopgave, og herefter slippes kreativiteten fri. Brodér din egen blomstereng med yndige, franske knuder eller medbring et gammelt broderi og giv det et nyt twist med et fyndigt citat eller en ironisk kommentar! Undervejs hører vi også lidt om broderiets historie og moderne broderikunst og får tips og tricks til, hvordan broderi kan bruges til at give brugte tekstiler nyt liv. Udgifter til materialer må forventes (maks. 250 kr.).

v/Astrid Skou Hansen



FRANSKE GODBIDDER OG FILOSOFISKE SMULER

Kursus 22

Touren går til Frankrig. Vi stopper op ved ældre og yngre franske forfattere fra Simone de Beauvoir og Marcel Proust til Nobelpristageren i Litteratur i 2022 Annie Ernaux. Touren starter med eventyret "Den lille prins" af Antoine de Saint-Exupéry og de filosofiske smuler leverer Jean Paul Sartre og danske Søren Kierkegaard. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Marianne Gyldenkærne

SOL OG REGN, SNE OG BLÆST I DANSK LITTERATUR

Kursus 5

Valgfaget giver eksempler på, hvordan danske forfattere de seneste 200 år har skrevet om vejret i blandt andet digte, noveller, erindringer og romaner. Tekster af ældre forfattere som H.C. Andersen, Johannes V. Jensen og, ikke mindst, Thøger Larsen indgår i kurset, og nyere forfattere som Søren Ulrik Thomsen, Lone Hørslev og Josefine Klougart tages også op. Vi synger os gennem en del af teksterne, og de øvrige er så korte, at de kan læses på stedet. Værker fra billedkunst og musik inddrages til supplerende belysning af teksterne. Selv om vejret er det gennemgående tema, giver teksterne tillige indblik i, hvad litteraturen til forskellige tider har haft at sige om emner som for eksempel ægteskab og parforhold, mennesket og det religiøse, individet og fællesskabet, traditionen og det moderne. Deltagerne skal ikke læse noget på forhånd.

v/Peter J.O. Rasmussen



HØJSKOLESANGBOGEN PÅ KRYDS OG TVÆRS

Kursus 14

Højskolesangbogen rummer 601 sange. På valgfaget vil vi synge af karsken bælg - og komme på kryds og tværs i sangbogen. Vi skal tale om sangene, komponisterne og forfatterne - og der vil også blive mulighed for, at du kan være med til at vælge, hvilke sange, vi skal synge sammen. Højskolesangbogen vil blive krydret med lidt andre syngesaktiviteter og stemmeopvarmning. Det skal nok blive sjovt, sangbart og i god stemning. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Per Odgaard

KLÆDT PÅ TIL KLASSISK

Kursus 14

Alle kan forstå klassisk musik, og der er ikke en bestemt forståelse, der er den rigtige. På valgfaget vil vi dykke ned i en række kendte klassiske musikstykker, lytte til værkerne og tale om musikken, komponisterne, musikperioderne og tiden, musikstykkerne blev til i. Kan du tænke dig at vide lidt mere om at lytte til klassisk musik, så er kurset lige noget for dig. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Per Odgaard

MUSIKKEN, DER FORMEDE OS

Kursus 30 - 40

Vi skal dykke ned i dansk, amerikansk og engelsk pop, rock og 'folk-musik' fra 50'erne til 80'erne. Vi sætter fokus på den hvide, amerikanske popmusik, den tilsvarende sorte soul og gospel samt protestmusikken i vietnamkrigens kølvand. Vi skal høre på den engelske beatmusik fra Beatles og Rolling Stones til Led Zeppelin og Queen og stifte bekendtskab med den danske musiks udvikling fra Hitmakers og Cæsar til Savage Rose, Gnags og CV Jørgensen. Betaling på valgfaget er 50 kr.

v/Henrik Adler

VALGFAG

På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursjoner.



NORDISKE VISER OG TROUBADOURER

Kursus 40

Vi vil på dette valgfag tage på rundfart i de nordiske lande og følge en visetradition, der har flere ligheder end forskelle. Hvordan er vi beslægtede, og hvem er vores åndelige far? Vi vil se på vores fælles stamtræ og synge viserne - nogle i dansk gendigtning, og andre på originalsproget. Højskolesangbogen giver os stadig mulighed for at synge sangene, specielt på norsk og svensk - en gammel tradition helt tilbage fra højskolernes start: at lade Norge og Sverige "tælle med" i vores fælles arv. Her finder vi troubadourerne: Bellmann, Taube, Vreeswijk fra Sverige, Prøysen, Bye, Sivertsen fra Norge, og selvfølgelig Benny, Halfdan og Poul fra Danmark. Har du lyst til visesang, så er dette lige noget for dig!

v/Martin Ravn Jensen

NU ER DAGEN FULD AF SANG

Kursus 30 - 34

Højskolesangbogen rummer sange fra en hel menneskealder - og der er en sang til enhver lejlighed. Vi skal synge mange af de gamle og kendte sange - men vi skal også lære nogle af de nye sange at kende. Sangene vil blive krydret med historiske og anekdotiske fortællinger om deres indhold, musikalske univers og forfattere. Højskolesangbogens 19. udgave kommer vidt omkring i sine sange - så det kommer vi også til. Kom, og syng med den stemme, du har. Betaling på valgfaget 50 kr.

v/Martin Ravn Jensen

NYE OG GAMLE HØJSKOLESANGE

Kursus 22 - 40

Da den 19. højskolesangbog blev udgivet i 2020, var der tilføjet 151 nye sange. Udvalget bag sangbogen havde haft fokus på temaer som klima, byliv, sorg, håb og tro. Det er f.eks. sange som *"Fortabt er jeg stadig"* af Stine Pilgaard samt *"Lyse nætter"* af Alberte Winding. Med coronaepidemien og fællessangens opblomstring i samme periode, fik mange danskere ørerne op for de mange skønne, nye sange, og siden hen er romanen *"Meter i sekundet"* af Stine Pilgaard blevet filmatiseret. Vi skal synge både gamle og nye højskolesange og prøve at finde svar på spørgsmålet: "Hvad er en god fællessang?".

v/Mette Hjuler Hansen



I DANMARK ER Æ FØJ, DER HÅR Æ JÆM'

Kursus 5 - 30 - 34

"Du danske sprog, du er min moders stemme", synger vi med H.C. Andersen, og i dette valgfag vil vi kigge på netop modersmålet, som det lyder fra kyst til kyst men ikke i den rigsdanske variant. Vi vil kigge nærmere på fænomenet dialekt og tage temperaturen på den. Vi vil gå på opdagelse efter den i medierne, i filmkunsten, i musikken og prøve at blive klogere på, hvilken rolle dialekten har spillet og spiller i dag. Vi vil synge og quizze og forhåbentlig få lov til at lytte til vaskeægte røverhistorier - på dialekt. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Jette Gøjsen Christensen

JYSKE FORTÆLLINGER

Kursus 14 - 30 - 40

Vesterhavet, Limfjorden og den jyske hede har altid fascineret og inspireret. Medrivende poesi, fantastiske malerier og fængslende romaner vidner om, at naturen, kulturen og egens befolkning her er af en helt særlig karakter. På dette valgfag går vi i forfatternes fodspor og oplever de steder, som har dannet grundlag for nogle af de mest populære fortællinger. I Nørre Nisum dykker vi ned i "Ånden på Nørre Nisum" - om præsten Adolph Laurits Hansen. Vi skal ud til Vesterhavet, hvor vi fordyber os i H.C. Andersens "En historie fra klitterne". Og så besøger vi "Enkernes Land", Harboøre og stiller skarpt på Thyborøn, Cheminova og Kim Blæsbjergs "De bedste familier". Valgfaget byder i øvrigt på en formiddag med digte og sange fra Limfjordsegnens forfattere og et kig på Kunstnerkolonien i Toftum Bjerge. Betaling på valgfaget er 150 kr.

v/Janni Kjeldager Østergaard

VILD I VEST - BILLEDKUNSTNERNES SKILDRINGER AF DET JYSKE

Kursus 40

I begyndelsen af 1800-tallet skulle datidens kunstnere helst på en dannelsesrejse til Syden - men med nationalromantikken indtog rettede mange af de unge kunstnere deres blik mod fjerne danske egne. Således blev "Det mørke Jylland" nu til "Det eksotiske og storslåede Jylland". I mødet med de udefrakommende kunstnere, begyndte lokale selv at tage livtag med kunsten og selv give deres eget kunstneriske bud på Jylland. Vi vil i valgfaget følge denne historiske udvikling fra dengang og helt op til i dag. Vi vil se, hvordan kunstnerne i deres skildringer af det lokale, også følger tidens strømninger i kunsthistorien. Vi vil igennem gruppediskussioner, analyser og opsamlinger bearbejde de bedste af kunstneres værker, og der vil i valgfaget være en ekskursion til det kunstmuseum, der på det tidspunkt har den mest interessante udstilling i forhold til valgfaget. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Kristian Tikjøb Olsen

VALGFAG

På 14-dages kursernes valgfag kan der være en ekstrabetaling på maksimalt 250 kr. til materialer og særlige ekskursjoner.



KULTUREKSPEDITIONER

Kursus 22 - 30 - 34

Hver egn i Danmark har sit særpræg og ikke mindst i det barske Vestjylland, mærker man forskellen fra det øvrige Danmark. Når en vestjyde kender flere arter af marehalm end træsorter, eller når vestjyden bliver spurgt til stormvejret og nedgraderer det til "lidt frisk vind", så har naturen "talt". Ingen tvivl om, at både mennesker og den kultur, de har skabt, udspringer af den barske natur og klima. Valgfaget har sat sig som mål at besøge nogle af de kulturelle steder, der er opstået som følge af ovennævnte grundvilkår. Det hele bliver krydret med beretninger og historier om de mennesker, som har boet og levet her... og som næsten er sande!

Betaling på valgfaget er 250 kr.

v/Peder Laursen

KUNSTENS MANGE ANSIGTER - STILHED, PASSION OG STORE ARMBEVÆGELSER

Kursus 5

Kunst er mange ting. Håndværk og lidenskab. Former, farver og fis i en hornlygte! I dette kursus dykker vi ned i kunstens sammensatte verden - både konkret og filosofisk. Med afsæt i alt fra malerier, skulpturer til installationer og madkunst, kortlægger vi kunstens adskillige udtryk. Vi vil snuse til kunstretninger op gennem kunsthistorien og zoome ind på selve rammesætningen - hvordan omgivelserne også påvirker vores blik. Imens vinterkulden bider udenfor, vil vi varme os ved passionen for kunsten. Med stærk kaffe i kruset kommer vi omkring emner som kunstens betydning for os rent individuelt såvel som på samfundsplan. For hvorfor har vi brug for det kunstneriske? Hvad er det særlige, kunsten kan? Kurset er for dig, der er nysgerrig på kunstens verden. Som måske selv er passioneret og ønsker at blive yderligere inspireret. På kurset indgår også en

tur ud af huset til et lokalt museum. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Julie Jane Nissen

SKIDESPRÆLLERE, HUNDEHOVEDER OG GENIALE PLANER

Kursus 40

Hvad er det, Olsenbanden kan, der stadig ikke har sluppet sit greb i den danske folkesjæl? I dette valgfag vil vi kigge Balling og Baas i kortene. Vi vil forsvinde ind i et univers, hvor alle går med hat, hvor skurkene dukker op igen og igen - bare under forskellige navne. Hvor man kan slippe af sted med at kalde andre for skidesprællere og hundehoved, og hvor Yvones sprogblomster fik en hel befolkning til at tænke: "Siger man virkelig sådan?" Vi vil se film og filmklip og vi vil besøge området, hvor "Olsen-Banden i Jylland" blev optaget. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Jette Gøjsen Christensen



SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22
7620 Lemvig

T: 9789 1011

W: www.seniorhoejskolen.dk

E: kontor@seniorhoejskolen.dk

TILMELDING 2026

Send denne blanket, eller tilmeld dig direkte på www.seniorhoejskolen.dk

JEG TILMELDER MIG SENIORHØJSKOLENS KURSUS		NR:
PERSONNUMMER (CPR):		
FORNAVN(E):		
EFTERNAVN:		
GADE/VEJ:		
POSTNUMMER:	BY:	
TELEFON:		
* E-MAIL:		

**Udfyldes, hvis du ønsker at få tilsendt bekræftelse og praktiske oplysninger til din e-mail*



DATO:

AF HENSYN TIL PLANLÆGNINGEN VIL VI GERNE VIDE, OM DU (SÆT X HVIS JA)

Ønsker enkeltværelse:	JA
Ønsker dobbeltværelse sammen med anden kursist:	JA
Navn:	
Er gangbesværet:	JA
Er diabetiker:	JA
Er vegetar: +fisk +kylling	JA
Laktoseintolerance / cøliaki: Hvilken?	JA
Har du været her før?	JA

BEMÆRK - ved særlige kosthensyn, som kræver yderligere hensyn fra køkkenets side, skal der foreligge en lægeerklæring. Kontakt venligst køkkenet i forbindelse med tilmelding.

Eventuelle bemærkninger/valgvalg:

Vi har brug for et samtykke fra dig! Når du skriver under, giver du lov til, at vi må behandle dine personlige oplysninger, som vi bruger til at sikre dig det bedst mulige ophold. Læs hele vores persondatapolitik på www.seniorhoejskolen.dk. Bemærk, du kan til enhver tid trække dit samtykke tilbage ved at kontakte os.

UNDERSKRIFT:

Frankeres
som brev

SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22
7620 Lemvig