



KURSUSKATALOG **2023**



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



SeniorHøjskolen startede i 1971, vi fejrede 50-års fødselsdag i 2021, og vi er verdens ældste seniorhøjskole.

Vi har plads til 90 kursister - og udbyder mere end 80 forskellige kurser i 2023.

Vi har egen svømmesal med 29 grader varmt vand og tilbud om vandmotion 2 gange om ugen.

Dagen lang er der kaffe, the og postevand ad libitum.

I de små stuer og i "Æ Hawwstow" kan I om aftenen nyde et glas vin, se dagens nyheder og hygge jer med de andre.

Der er godt 20 faste medarbejdere og lige så mange gæstelærere, som alle bidrager til at lave højskole for cirka 2300 livsglade kursister om året.

SeniorHøjskolen ligger særdeles naturskønt, og naturen er et besøg værd året rundt. Vi har vores egen park med sø, hjertestri og petanquebane samt en mark med vild natur.

På alle højskoleophold indgår ekskursioner til blandt andet Vesterhavet og forskellige andre af egnens seværdigheder. Vi bestræber os hele tiden på at finde nye attraktioner, der er et besøg værd.

INDHOLD

Kursuskategorier	4-5
Kursusoversigt og priser	6-7
Kursusbeskrivelser 2023	8-53
Personale	54
Praktisk om SeniorHøjskolen	55
Valgfagsbeskrivelser	56-63
Tilmeldingsblanket	64

Klogere, sundere, gladere

De tre ord i overskriften rammer plet. Det er jo lige dét, som et kursus på SeniorHøjskolen bidrager til. At du bliver klogere, sundere og gladere. Og at du bliver det sammen med andre – i et fællesskab. Vi lærer sammen. Vi spiser sammen. Vi synger sammen. Vi hører det samme, så derfor hører vi sammen. Det er det magiske, som højskolen kan.

Der er både tradition og fornyelse i årets katalog. Der er det kendte og det nye. Der er genkendelsens glæde. Der er nye og ukendte veje at gå, og der er forundringens øjeblikke – men uanset hvad, så er der altid vidunderlige Vestjylland i Bakkers og Bølgers Land i SeniorHøjskolens baghave.

I det forgangne år oplevede vi, at mange nye kursister fandt vej til SeniorHøjskolen. De havde aldrig været på højskole før i deres liv. Nu skulle det så være. Og sikken en fest, det blev: De fik nye venner, nye interessefællesskaber og skærpet deres appetit på livet.

Hver eneste dag er en ny, glad og oplevelsesrig dag på SeniorHøjskolen. Det er skønt at møde ind på højskolen, sige godmorgen til kolleger – og kursister og vide, at nu har vi igen en hel dag sammen med hinanden og i en levende vekselvirkning med alt det, som højskolelivet byder på. Her er der lys, luft og fællesskab til alle. Det kan vi kun blive klogere, sundere og gladere af.

God fornøjelse med at studere kursusprogrammet.

Vi ses på SeniorHøjskolen!

Bedste hilsner



Jesper Vinther
Højskoleforstander



GRATIS
STATIONSBUS PÅ
ALLE KURSER

KURSER

for enhver smag

Kurserne på SeniorHøjskolen er delt ind i vores 6 hovedtemaer:

Natur & bevægelse, Litteratur & filosofi, Samfund & historie, Sang & musik, Kunst & kultur samt Kunst- & Håndværk.

Med de 6 kategorier er det enkelt at orientere sig i kataloget og blive inspireret. På vores 14-dages kurser går indholdet på tværs af temaerne. Og selvfølgelig indeholder de fleste af vores kurser en god blanding tilsat et ordentligt skud Vestjylland. Fælles for kurserne er, at ingen rejser hjem fra SeniorHøjskolen i Nørre Nisum uden at være fyldt med oplevelser, der emmer af vestjysk natur, kultur og lokalhistorie. På alle kurserne vil I opleve foredrag, fællessang, fordybelse og ekskursioner.



**GRATIS
STATIONSBUS
PÅ ALLE KURSER**

14-DAGES KURSER

med god tid til fordybelse og fællesskab

SeniorHøjskolens 14-dages kurser byder på højskoledage fyldt med alle de kendte højskoleelementer: Morgen- og aftensamlinger, foredrag, fællessang, ekskursioner og lækker mad. På flere af kurserne vælger du mellem en række valgfag, der giver mulighed for at fordybe sig ekstra 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 6 af 14-dages kurserne tilbyder vi valgfag indenfor en bred vifte af højskolens fag, emner og aktiviteter. Det kan blandt andet være indenfor historie, samfund, eksistens, naturfag, sang, udeliv, fortælling og kreative fag. Så der er noget for hænder, hoved og hjerte - som kan give dig inspiration og ny energi. Du kommer ikke på SeniorHøjskolen uden, at du er i berøring med Limfjorden, Vesterhavet eller Klosterheden. Vi viser den lokale natur og kultur frem, der rummer nogle af vores allerstørste forfattere og kunstnere. På mange kurser er der også indlagt en koncert eller en foredragsholder udefra.

Læg mærke til de mange TEMADAGE, som er på 14-dages kurserne. På en temadag giver vi os tid til at dykke ned og fordybe os i stoffet. Der kan indgå en ekskursion eller koncert i forbindelse med temaet.

Mange kursister nyder at være på højskolen i hele 14-dage. Det giver en særlig følelse af hjemlighed og hygge. Der er tid til gode samtaler med de andre kursister og personalet - og du lærer flere at kende.

Vi tror på, at har du været afsted 14 dage på SeniorHøjskolen, så vender du klogere, gladere og sundere hjem. Og vi tager opvasken.

14



NATUR & BEVÆGELSE

Få den vestjyske natur ind under huden på vores naturkurser. Vi tilbyder muligheder for at vandre, cykle, finde svampe, se på fugle, diskutere naturpolitik og opleve det særlige vestjyske istidslandskab.



KUNST- & HÅNDVÆRK

De kreative værkstedskurser og valgfag favner både keramik, akryl, croquis, broderi, naturværksted, pileflet, plantesafari og skriveværksted mm. På alle disse kurser/valgfag vil I blive udfordret i selv at producere værker, håndarbejder og tekster



SAMFUND & HISTORIE

Gennem ekskursioner, diskussioner og foredrag sætter vi fokus på historie, religion, filosofi og vores samtid – både hjemme og ude i den store verden. Europa står overfor en række valg, historiesynet ændrer sig, demokratiet er under forandring, og samfundet er i det hele taget i bevægelse. Med udsyn og indsigt ser vi både tilbage og fremad i tiden – og vi kommer omkring emner som religionens betydning for mennesker, Vikingetiden, Den Kolde Krig, demokratisk medborgerskab, udkantsproblematikker og iværksætteri især i Vestjylland.



SANG & MUSIK

Kurserne er fyldt med sang, korsang, sammenspil, bevægelse og musiklytning – og uanset tema, så fokuserer vi på at skabe nogle gode, fælles musikalske oplevelser. Fælles for "Sang & musik" er, at glæden ved musikudøvelse, musikoplevelse og musikforståelse er i centrum. Kurserne spænder vidt – og fokus kan blandt andet være på flerstemmig korsang, stemmebrug, rytme, klang, musikanalyse, musikhistorie, komponister og kunstnere.



LITTERATUR & FILOSOFI

Litteraturen og filosofien får plads gennem værkanalyse, foredrag, diskussion og ekskursioner. Her kan I bl.a. møde store værker, nye værker og værker, vi sammen analyserer og skiller ad. Vi diskuterer, drager på tur og oplever litteraturen og filosofien sammen på forskellige måder – både nyt og gammelt er med.



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 2023 - 1. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
1A	Seniordans på SeniorHøjskolen - 2023	4.250 kr.	11.01 - 17.01.23	1 uge
1B	Udeliv i Vinterlandet - skov, fjord og bål, 6-8 km/dag	4.250 kr.	11.01 - 17.01.23	1 uge
2A	Mental Sundhed - en sag, der kræver omtanke	4.250 kr.	18.01 - 24.01.23	1 uge
2B	Fortæl mit liv - grav, find og gengiv dine erindringer	4.250 kr.	18.01 - 24.01.23	1 uge
3	Musikuge for kor og orkester - 2023	4.700 kr.	25.01 - 31.01.23	1 uge
4A	Vild, vildere med natur - i have, hæk og hegn, 3-5 km/dag	4.650 kr.	01.02 - 07.02.23	1 uge
4B	Europa på egne ben? - europæisk politik i rørte vande	4.650 kr.	01.02 - 07.02.23	1 uge
5	Appetit på livet - 14 dage på højskole med valgfag, temaforedrag, fællesskab og ekskursioner	6.650 kr.	08.02 - 21.02.23	2 uger
6A	Klostre og borge - den lysende Middelalder	4.650 kr.	22.02 - 28.02.23	1 uge
6B	I Ruslands skygge - Ukraine, Baltikum og Belarus efter invasionen	4.650 kr.	22.02 - 28.02.23	1 uge
6C	Vandgymnastik - som en fisk i vandet	4.750 kr.	22.02 - 28.02.23	1 uge
7A	Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag	4.650 kr.	01.03 - 07.03.23	1 uge
7B	Verdens vigtigste plan - vi dykker ned i FN's verdensmål	4.650 kr.	01.03 - 07.03.23	1 uge
8A	Så syng da, Danmark - højskolesangbogen for fuld udblæsning	4.850 kr.	08.03 - 14.03.23	1 uge
8B	Meget mere Matador - Korsbæk på SeniorHøjskolen	4.850 kr.	08.03 - 14.03.23	1 uge
9A	Danmarkshistorie på vestjysk - udfoldet gennem ekskursioner og foredrag	4.850 kr.	15.03 - 21.03.23	1 uge
9B	Forårslitteratur - nyeste bøger og kommende klassikere?	4.850 kr.	15.03 - 21.03.23	1 uge
9C	Seniormotion - leg for voksne	4.950 kr.	15.03 - 21.03.23	1 uge
10A	Natur & nysgerrig på verden - vandreture 6-8 km/dag	4.850 kr.	22.03 - 28.03.23	1 uge
10B	100 års populærmusik i Danmark - fra Armstrong til Dickow	4.850 kr.	22.03 - 28.03.23	1 uge
11A	Ud i Kulturen - vestjyske highlights	4.850 kr.	29.03 - 04.04.23	1 uge
11B	Ud i Naturen - fra gåtur til tankegang, 4-6 km/dag	4.850 kr.	29.03 - 04.04.23	1 uge
12A	Fugletræk og fantastiske fuglelandskaber - i Nordvestjylland	5.050 kr.	12.04 - 18.04.23	1 uge
12B	Genens Glæder for livsnydere - Fur, Thy og Limfjordens østersbanker	5.050 kr.	12.04 - 18.04.23	1 uge
13	"Blæsten går frisk over Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	6.950 kr.	19.04 - 02.05.23	2 uger
14A	Fugle i felten - vestjyske fuglelokaliteter	5.150 kr.	03.05 - 09.05.23	1 uge
14B	Borge, klostre & herregårde - magtens landskab	5.150 kr.	03.05 - 09.05.23	1 uge
15A	Forårsvandringer - over stok og sten, 12-16 km/dag	5.150 kr.	10.05 - 16.05.23	1 uge
15B	Limfjordslandet - ringborge, kalkgruber og vide kyster, 3-5 km	5.150 kr.	10.05 - 16.05.23	1 uge
16A	Det kreative naturværksted - pil, planter og puder	5.150 kr.	17.05 - 23.05.23	1 uge
16B	Smurte stemmelæber & gode ben - fællessang og vandreture, 3-5 km/dag	5.150 kr.	17.05 - 23.05.23	1 uge
16C	5 religioner på 5 dage - vi stiller skarpt på nogle af verdens største og ældste religioner	5.150 kr.	17.05 - 23.05.23	1 uge
17A	Øhop - Livø, Venø, Fur & Vestkysten	5.550 kr.	24.05 - 30.05.23	1 uge
17B	Skriveværksted - har du en forfatter i maven?	5.250 kr.	24.05 - 30.05.23	1 uge
18A	Sommerkor - fællesskab, fest og gode toner	5.250 kr.	31.05 - 06.06.23	1 uge
18B	Nationalpark og kystland - grundlovskursus med fest, flag og fyrtårne, 3-5 km	5.250 kr.	31.05 - 06.06.23	1 uge
19A	Gotland på kryds og tværs - lange vandreture 8-14 km/dag - rejseforberedelse	4.250 kr.	07.06 - 12.06.23	5 dage
19B	Gotland på kryds og tværs - kulturhistoriske traveture, 4-5 km/dag - rejseforberedelse	4.250 kr.	07.06 - 12.06.23	5 dage
REJSE	Gotland på kryds og tværs - Lange vandreture 8-14 km eller Kulturhistoriske traveture 4-5 km	9.200 kr.	12.06 - 19.06.23	8 dage
19C	Malerværkstedet - akryl og maleriske minder	5.250 kr.	07.06 - 13.06.23	1 uge
20A	Vestkyst & Limfjordsland - langs kyst og strand	5.350 kr.	14.06 - 20.06.23	1 uge
20B	Skønne Vestjylland - På eventyr med H.C. Andersen	5.350 kr.	14.06 - 20.06.23	1 uge
21	"Du danske sommer, jeg elsker dig" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.250 kr.	21.06 - 04.07.23	2 uger

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

NR.	KURSUSOVERSIGT 2023 - 2. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
21A	Bag om Balterne - kulturrundrejse til de syngende nationer, Estland & Letland - rejseforberedelse	4.250 kr.	21.06 - 26.06.23	5 dage
REJSE	Bag om Balterne - kulturrundrejse til de syngende nationer, Estland & Letland	14.995 kr.	26.06 - 04.07.23	9 dage
21B	Ler- og gipsværkstedet - naturen støbt i gips	5.250 kr.	28.06 - 04.07.23	1 uge
22A	Vandreture i Sommerlandet - over stok og sten, 12-16 km/dag	5.450 kr.	05.07 - 11.07.23	1 uge
22B	Vestkysten & Limfjorden - Vestjylland og Thy	5.450 kr.	05.07 - 11.07.23	1 uge
23	Øhop - på spring med Peder & Asger	5.550 kr.	12.07 - 18.07.23	1 uge
24	Sommergospel - i Nørre Nisum	5.350 kr.	19.07 - 25.07.23	1 uge
25	Bakkers og Bølgers Land - 14 dages sommerhøjskole med foredrag, fællesskab og ekskursioner	7.450 kr.	26.07 - 08.08.23	2 uger
26A	Sommerhøjskole - Limfjord og Vesterhav, 2-3 km	5.350 kr.	09.08 - 15.08.23	1 uge
26B	Plantesafari - i den vestjyske natur, 2-4 km/dag	5.350 kr.	09.08 - 15.08.23	1 uge
27A	Øhop - 3 øer og en Nationalpark	5.550 kr.	16.08 - 22.08.23	1 uge
27B	Qi gong, Tai Chi og Pilates - krop, ro og balance	5.500 kr.	16.08 - 22.08.23	1 uge
28A	Cykelture med el - Limfjordsland og Vestkyst, 30-50 km/dag	5.450 kr.	23.08 - 29.08.23	1 uge
28B	Vandring og skrivning - mærk naturen, og skriv om den	5.350 kr.	23.08 - 29.08.23	1 uge
28C	Sensommerhøjskole - livets gang i Lidenlund	5.350 kr.	23.08 - 29.08.23	1 uge
29	"Lyset slår blink over Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	6.950 kr.	30.08 - 12.09.23	2 uger
29A	Slesvig 2023 - de danske spor i fortid og nutid - rejseforberedelse	4.250 kr.	30.08 - 04.09.23	5 dage
REJSE	Slesvig 2023 - de danske spor i fortid og nutid	6.750 kr.	05.09 - 08.09.23	5 dage
29B	Vi synger Danmarkshistorien - historiens musikalske vingesus	5.350 kr.	06.09 - 12.09.23	5 dage
30A	Efterårsvandringer - over stok og sten, 12-16 km/dag	5.250 kr.	13.09 - 19.09.23	1 uge
30B	Smag på Vestjylland - naturens spisekammer	5.050 kr.	13.09 - 19.09.23	1 uge
31A	Det gode liv - poetiske efterårsdage med film, litteratur og musik	5.050 kr.	20.09 - 26.09.23	1 uge
31B	Fugle og landskab - på opdagelse i det vestjyske fugleparadis	5.050 kr.	20.09 - 26.09.23	1 uge
31C	Brumbasser & brumbiner - vi blæser på, hvad andre siger	5.050 kr.	20.09 - 26.09.23	1 uge
32A	Vikingerne Vestjylland - de vilde i vest, 2-4 km/dag	5.050 kr.	27.09 - 03.10.23	1 uge
32B	Vild, vildere, vidunderlige Vestjylland - korte vandreture, 5-7 km/dag	5.250 kr.	27.09 - 03.10.23	1 uge
33	"Limfjord, jeg elsker dit blå humør" - 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner	6.650 kr.	04.10 - 17.10.23	2 uger
34A	Så syng da, Danmark - højskolesangbogen for fuld udblæsning	5.150 kr.	18.10 - 24.10.23	1 uge
34B	Det kreative naturværksted - pil, planter og puder	5.150 kr.	18.10 - 24.10.23	1 uge
35A	De levende religioner omkring dig - hvad tror danskerne egentlig på?	5.150 kr.	25.10 - 31.10.23	1 uge
35B	Vores nye Verdensorden - USA i opbrud, Asien i centrum, Rusland i frit fald, og små stater i klemme	5.150 kr.	25.10 - 31.10.23	1 uge
35C	Pilates, Tai Chi mm. - vægtløs, smidig og balanceret	5.250 kr.	25.10 - 31.10.23	1 uge
36A	Musikfesten - gode toner, smukke stemmer, fællesskab, højskole og foredrag	5.250 kr.	01.11 - 07.11.23	1 uge
36B	Livskraft, latter & let på tå - i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag	5.250 kr.	01.11 - 07.11.23	1 uge
37A	Efterårslitteratur - islandske fortællere	4.850 kr.	08.11 - 14.11.23	1 uge
37B	Kina, kejseren og kulturen - på sporet af Xi's Kina	4.850 kr.	08.11 - 14.11.23	1 uge
38A	Efterårskor - danske sange, musicals og evergreens	4.850 kr.	15.11 - 21.11.23	1 uge
38B	Den Kolde Krig - da verden holdt vejret	4.850 kr.	15.11 - 21.11.23	1 uge
39	"Længsel er saltet i Limfjordens vande" - 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner	6.550 kr.	22.11 - 05.12.23	2 uger
40	"Nu tændes tusind julelys" - jule- og nytårsdage på SeniorHøjskolen	8.950 kr.	21.12 - 03.01.24	2 uger
40A	Juledage på SeniorHøjskolen	6.950 kr.	21.12 - 27.12.23	1 uge
40B	Nytårsdage på SeniorHøjskolen	6.950 kr.	28.12 - 03.01.24	1 uge

Tillæg for enkeltværelse 600 kr. - tillægget gælder både på uge- og 14-dages kurser.

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

11.01 - 17.01.23
1 UGE 4.250 KR.



Seniordans på SeniorHøjskolen

- 2023

1A

SeniorHøjskolen byder op til dans, når vi lukker dørene op til en aktiv uge, hvor seniordans, foredrag og ekskursion er med til at lyse op i januarmørket. Vi skal danse, synge, høre foredrag og på ekskursion til det fantastiske Vesterhav.

Alle med lyst til bevægelse, latter og musik er velkomne.

Det kræver ikke forkundskaber at danse med, og I behøver ikke at medbringe egen dansepartner.

Kom, og vær med!

EKSKURSION

- Vesterhavet

UNDERVISER

Gitte Mouritzen, danseinstruktør

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



11.01 - 17.01.23
1 UGE 4.250 KR.



Udeliv i vinterlandet

- skov, fjord og bål, 6-8 km/dag

1B

Tag varmt tøj på og oplev naturen, når alt er koldt, mørkt og smukt - og der er god tid til hygge, samtale og knitrende bål.

Kurset er for dig, der har lyst til vintervandringer. Vi tager de gode steder hen og oplever vinterlandet i Stråsø Plantage, vinterskoven i Klosterheden, samt plukker friske og vinterkolde østers i Limfjorden.

På kurset får du også højskole-classic med morgensamlinger, fælles foredrag, fællessang og højskolens lækre køkken.

EKSKURSIONER

- Bovbjerg Fyr
- Stråsø Plantage, naturnationalpark
- Retro Museet i Ulfborg
- Klosterheden Plantage
- Limfjorden

ARRANGEMENT

Østerssafari

UNDERVISER

Jens Hedevang, naturvejleder

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



18.01 - 24.01.23
1 UGE 4.250 KR.



Mental sundhed

- en sag, der kræver omtanke

2A

Vi vil bruge forløbet til at blive klogere på os selv og de historier, der har gjort os til dem, vi er!

Med jeres livsklogskab på den ene side og teorier om systemisk relationspsykologi på den anden.

En lang række personlige livstemaer er faktisk fælles for os alle og hører til bestemte faser i livet. Vi bliver klogere på os selv ved at fortælle om egne historier og ved at lytte til andres - så lad os gøre det!

Forløbet vil være en vekselvirkning mellem teori og praksis, fælles refleksioner og erfaringsopsamling - fra Kierkegaard til andre temaer relateret til deltagernes egne historier. Mental sundhed kræver samklang mellem tanker, følelser og krop. Hvornår og hvordan oplever vi det?

EKSKURSION

- Vesterhavet

UNDERVISER

Gitte Bitsch, psykoterapeut & coach

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



18.01 - 24.01.23
1 UGE 4.250 KR.



Fortæl mit liv

- grav, find og gengiv dine erindringer

2B

"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!

Kurset 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 kurset i julegave, 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!

EKSKURSION

- Vesterhavet

UNDERVISER

Ivar Brændgaard, tidl. direktør ved TV Midtvest

KURSUSLEDER

Jesper Vinther





NATUR & BEVÆGELSE

Grøn, grønnere, grønnest

Vi arbejder med bæredygtighed og biodiversitet på SeniorHøjskolen. Vi vil gerne bidrage til at øge naturens mangfoldighed og understøtte en udvikling, der opfylder de nuværende behov, uden at bringe fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov i fare.

Vi er optaget af, at vi alle kan gøre noget, og at løsningerne findes. Vi kan alle samle 5 stykker plastik op, når vi er ude at gå en tur på stranden. Vi kan alle skabe lidt bedre vilkår for insekterne ved at lade kvaset ligge, græsset stå højere og bygge insekthoteller.

På højskolen ønsker vi at skabe håb og handlekraft for en grønnere fremtid og et grønnere seniorliv. Vi ønsker at komme tættere på den magiske natur og forstå de naturlige økosystemer.

Vi har en vidunderlig og varieret natur i Vestjylland, som kan inspirere til et grønnere, sundere og gladere liv. Vi tror, at et godt seniorliv er et grønt seniorliv.

- 4A - Vild, vildere med natur
- 7B - Verdens vigtigste plan
- 10A - Natur og nysgerrig på verden

25.01 - 31.01.23
1 UGE 4.700 KR.



Musikuge for kor og orkester

- 2023

3

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 - 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. Dirigenterne har mange års erfaring at øse af. De er også rutinerede komponister og - ikke mindst - arrangører. Det betyder, at repertoiret målrettes ganske specifikt mod deltagerne i så høj grad, som det er muligt, men samtidig vil det også lægge sig i slipstrømmen på de sidste års succes'er. 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.

EKSKURSION

- Vesterhav & kirkesang

UNDERVISERE

Stig Møller, kor- & orkesterdirigent, tidl. musikskoleleder
Janni Kjeldager Østergaard, musiker og højskolelærer

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



01.02 - 07.02.23
1 UGE 4.650 KR.



Vild, vildere med natur

- i have, hæk og hegn, 3-5 km/dag

4A

Havedrømme og korte vandreture.

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 - husk varmt vintertøj og praktisk fodtøj. Der vil være korte vandreture på 3-5 km på de forskellige ekskursioner.

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Heldagstur til Nationalpark Thy
- Limfjordslandet
- Besøg i "Fru Pedersens Have"

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



01.02 - 07.02.23
1 UGE 4.650 KR.



Europa på egne ben?

- europæisk politik i rørte vande

4B

Invasionen har ændret verdensordenen og bragt Europa i centrum for et nyt jerntæppe - og gjort kontinentet til skueplads for den første store landkrig siden 2. Verdenskrig.

Med historiske meldinger fra den tyske kansler Scholz og et umiddelbart stærkt sammenhold i EU, lignede det, de første måneder efter invasionen, et Europa, der var klar til at stå på egne ben. Hvordan ser det ud knapt 1 år efter invasionen? Hvad er perspektiverne for de planlagte valg i Tyrkiet, Polen og Ukraine? Hvordan placerer Frankrig sig i EU efter Macrons valgsejr, og er Tyskland trådt frem som en ledende militærmagt på det europæiske kontinent? Hvad er perspektiverne for det nordiske samarbejde, efter at Finland og Sverige er trådt ind i NATO? Sidst, men ikke mindst, hvor efterlader det Danmark i den nye europæiske sikkerhedsorden?

Det, og meget mere, runder vi i løbet af ugen - i gode højskolerammer med højskolesangbog, samtale og samvær.

EKSKURSION

- Lodbjerg Fyr og Nationalpark Thy

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



08.02 - 21.02.23
2 UGER 6.650 KR.

14

Appetit på livet

- 14 dage på højskole med valgfag, temaforedrag, fællesskab og ekskursioner

5

Højskoleopholdet ønsker at skærpe appetitten på livet. På dette 14-dages kursus kombinerer vi valgfag og temaet "Appetit på livet". Så har du lyst til at blive inspireret og lære nyt sammen med andre, er kurset måske noget for dig. Højskolen serverer lyse øjeblikke til alle i februar.

På kurset serverer vi en række lækkerier: Historiske godbidder, politiske kager, kunstsniiter, vandre-kiks, litterært flødeskum og musikalske desserter. Der vil være en række tematiske foredrag, som alle kommer til at høre, og så vælger du 2 valgfag - 1 fra hver gruppe. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

Højskolens køkken vil som sædvanlig tilberede lækker mad - ofte kendte retter, der har fået en twist og et pift. På dette ophold vil køkkenet desuden byde på fiskebuffet til afskedsmiddagen, så vi slutter opholdet ekstra festligt af.

Der er morgensang med morgengymnastik - og vi slutter dagen af med interessante aftensamlinger. Det bliver 14-dage med lys, luft og fællesskab til alle, der har appetit på livet!

Vel mødt!

FOREDRAG

- JØ: Hvad tror danskerne på?
- AH: Droningerækken
- SA: Musik & sang

VALGFAG 1

- ML: Litteratur & musik
- JJ: Vintervandringer ved hav & fjord, 4-6 km
- KN: Tegning og croquis

VALGFAG 2

- PL: Kulturekspeditioner
- LH: Cellernes livretter
- NW: Europa i opbrud

TEMADAGE

Danser med Ulve
På rejse ned ad Memory Lane

EKSKURSIONER

- Retromuseet
- Holstebro Museum
- Vesterhavet
- B&O Museet
- Stråsø Plantage

ARRANGEMENTER

- Ønskekoncert med Kaaberbøl & Vinther
- Nikoline Werdelin tegner og fortæller
- Rosa Kildahl, "Rosa uden filter"

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 56-63



22.02 - 28.02.23
1 UGE 4.650 KR.



Klostre & borge

- den lysende Middelalder

6A

Vi sætter nyt lys på "Den Mørke Middelalder", som ikke var så mørk endda. Vi undersøger nogle af Middelalderens mange opfindelser, besøger klostre og borge, samt oplever Middelalderens rige kunstverden i billeder og musik.

Vi skal gå langs Stubbergård Sø til ruinerne af Stubber Kloster, bestige Vinderup Vold og se Sahl Kirkes gyldne alter. Vi skal både høre og synge folkeviser, smage på Middelalderens køkken og gå i nonnernes fodspor i dalen ved Gudum Kloster.

Velkommen til en uge på højskole med masser af fællesskab, kultur, højskolesang og oplevelser.

EKSKURSIONER

- Sahl Kirke
- Vinderup Vold
- Stubber Kloster (ca. 4 km)
- Gudum Kloster
- Klostermølle (ca. 2 km)

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



22.02 - 28.02.23
1 UGE 4.650 KR.



I Ruslands skygge

- Ukraine, Baltikum og Belarus efter invasionen

6B

1000 års kulturhistorie og politik på en uge. Et år efter Ruslands invasion af Ukraine vender vi blikket mod øst og ser nærmere på situationen i de baltiske lande, hvor spændingerne mellem Rusland og NATO har nået nye højder. To og et halvt år efter præsidentvalget i Belarus og de massive folkelige protester, der fulgte i kølvandet, gør vi status over situationen i landet. Sidst, men ikke mindst, dykker vi ned i Ukraines skæbne.

Rammen om kurset bliver nutiden, i et kulturelt og historisk perspektiv, med perspektiver til fremtiden - og med forholdet til Rusland som gennemgående tema. Ugen rummer spændende foredrag, højskolesang, samvær og gode samtaler.

EKSKURSIONER

- Lodbjerg Fyr og Nationalpark Thy

FOREDRAGSHOLDER

Jakob Tolstrup, Lektor v/Aarhus Universitet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



22.02 - 28.02.23
1 UGE 4.750 KR.



Vandgymnastik

- som en fisk i vandet

6C

Vandgymnastik og let motion på land.

Elsker du bare vand og den lethed, hvormed du kan bevæge dig, når du bliver omsluttet af det våde element? Vægtløsheden, der visker de ellers besværede lemmers begrænsninger væk for en stund?

Så er kurset her lige noget for dig, der stadig gerne vil være rørig, sund og glad.

På kurset skal vi træne i vand hver dag. Men for at vi ikke går helt i opløsning, skal vi også lidt på land. Her skal vi lave let gymnastik, ansigtsyoga, afspændinger, små lege, forkæle hænder og fødder, prøve kræfter med ro-fitness og lave SMART træning - altså hjerne-gymnastik. Samt snakke med hinanden om livet i den tredje alder.

EKSKURSIONER

- Limfjordshuset Struer
- Wellnesstur Kurbad Limfjorden

UNDERVISER

Anja Christensen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



01.03 - 07.03.23
1 UGE 4.650 KR.



Livskraft, latter og let på tå

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

7A

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 er ingen forudsætninger. Kom, som du er!

EKSKURSIONER

- Limfjordslandet
- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy
- Vestkysten
- Kilen

FOREDRAGSHOLDER

Kurt Svennevig, formand for foreningen Levende Hav

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



01.03 - 07.03.23
1 UGE 4.650 KR.



Verdens vigtigste plan

- vi dykker ned i FN's verdensmål

7B

Velkommen til en uge, hvor vi sammen sætter kursen mod en bedre verden! Med udgangspunkt i FN's verdensmål skal vi diskutere, undersøge og reflektere over, hvordan vi sammen kan arbejde for en bæredygtig udvikling for både vi mennesker og den planet, vi bor på.

Den 25. september 2015 vedtog verdens stats- og regeringsledere en ambitiøs plan med 17 konkrete verdensmål, der bl.a. skal afskaffe fattigdom, reducere ulighed, sikre gode uddannelser samt fred og miljømæssig fremgang. Vi vil i denne uge stille skarpt på verdensmålene og gøre dem konkrete. Hvad kan du selv gøre? Hvad gør andre? Og hvad kan vi gøre i fællesskab?

Du vil i løbet af ugen opleve spændende foredrag om madspild og social bæredygtighed og komme på ekskursioner i det vestjyske til Herregården Nørre Vosborg og Klimatoriet i Lemvig.

EKSKURSIONER

- Nørre Vosborg
- Klimatoriet i Lemvig
- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDERE

Lars Stampe fra Madkassen Vestjylland

Kurt Svennevig, formand for foreningen Levende Hav

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



08.03 - 14.03.23
1 UGE 4.850 KR.



Så syng da, Danmark

- højskolesangbogen for fuld udblæsning

8A

Sang giver velvære og livsglæde. Sang åbner op for den gode historie. Sang har humor, humør og giver et godt fællesskab - og fællessang er et godt selskab at være i!

Derfor er "Så syng da Danmark" for dig, der ikke kan få nok af den gode fællessang, det gode fællesskab og gerne vil risikere glæde og et godt grin.

Vi synger fra Højskolesangbogen, men vi synger også filmsange, viser og revysange krydret med dine ønsker og historier - og selvfølgelig skal vi også synge et par nye sange.

Du skal også møde Madammerne, der vil synge og spille for os - og så kan du glæde dig til sange og gode fortællinger med Bent Bro fra Boybandet Tørfisk.

Ugen bliver krydret med foredrag, ekskursioner og koncert.

EKSKURSION

- Gjellergård

ARRANGEMENTER

Koncert med Madammerne

Foredrag ved Bent Bro

KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



08.03 - 14.03.23
1 UGE 4.850 KR.



Meget mere Matador

- Korsbæk på SeniorHøjskolen

8B

Av min arm - tag med på en rejse ud i matador-nørderi, hyggelige gensyn, historiske facts samt fup og fakta om Lise Nørgårds udødelige klassiker - SeniorHøjskolen har sat kurs mod Korsbæk!

Vi bruger en uge på at grave et spadestik dybere i serien, hvor vi tjekker baciller i nøglehullerne, sladrer på Algade og drikker sjusser fra Hans Christians barskab - men vi skal også se serien fra et Vestjysk perspektiv - måske der er flere ligheder mellem Korsbæk og Lemvig, end man lige forestiller sig? I Lemvig finder man eksempelvis fortsat Damernes Magasin på torvet, og efter lukketid bydes De indenfor til et lille glas, og specialpriser på en *Grå Atlaskes* og den nyeste *trikotage til de kræsne fruer*. Det bliver en uge, hvor der ikke bliver tid at *gå op og lægge sig* - og vi skal nok sørge for, at der er noget *sødt til de, der trænger*, når både Doktor Hansen, Fru Fernando Møhge og Oberst Hackel i kor siger: "*Fremad Misse, vi skal til Korsbæk på SeniorHøjskolen*".

EKSKURSIONER

- Damernes Magasin
- Lemvig Museum
- Historiske steder i Lemvig og på Vestkysten

UNDERVERISER

Jens Hedevang

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



15.03 - 21.03.23
1 UGE 4.850 KR.



Danmarkshistorie på vestjysk

- gennem ekskursioner og foredrag

9A

Historien fortælles som regel fra magtens centrum.

Igennem århundreder har det betydet, at Danmarkshistorien er blevet fortalt med udgangspunkt i købstæder, slotte, klostre og herregårde. Men langt størsteparten af befolkningen har levet helt andre liv end dem, der udspillede sig her.

I denne uge tager vi en tur rundt i Danmarkshistorien, som den ser ud, når den fortælles fra Vestjylland. Vi skal høre om fæstebønderne, studedriverne, kartoffeltyskerne og ikke mindst kvinderne! Hvad har større og mindre omvæltninger i den store verden betydet for deres liv? Og hvordan har de selv bidraget til historiens gang?

Kort sagt: Vi skal lære Danmarkshistorie på vestjysk!

EKSKURSIONER

- Holstebro Museum
- Kongenshus Mindepark
- Hjerl Hede

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



15.03 - 21.03.23
1 UGE 4.850 KR.



Forårslitteratur

- nyeste bøger og kommende klassikere?

9B

Dugfriske vækster fra den litterære muld! Her læser og diskuterer vi en håndfuld værker, der netop er udkommet - både danske og udenlandske bøger (på dansk). Foråret er særligt interessant i bogåret, for der udkommer typisk de bøger, som ikke 'bare' er bestsellere, men som har potentiale til den mere slidstærke og dybdegående læsning. Måske opdager vi de kommende klassikere?

Et dejligt kursus med læsning, fordybelse og diskussioner af den nyeste litteratur - og god mad, gode sange og højskolenærvær. Værklister udsendes medio februar - for vi skal læse de nyeste udgivelser.

EKSKURSION

- Lemvig, hvor vi går lidt af digterruten for Thøger Larsen og besøger Hotel Lidenlund.

ARRANGEMENT

"Den nyeste litteratur"

- v. redaktionschef Martin Graae Jørgensen fra Turbine

KURSUSLEDER

Maja Lucas



15.03 - 21.03.23
1 UGE 4.950 KR.



Seniormotion

- leg for voksne

9C

Når motion skal være sjovt.

Synes du også, motion skal være sjovt, og kan du godt lide at grine og måske have en lille konkurrence kørende, mens du træner? På dette hold skal vi lege de gode, gamle lege fra skolens idrætstimer og frikvarterer. Det kan være hævdingebold, murbold, Antonius, rundbold og meget andet. Vi skal lave små stafetter, danse på gulvtæppestykker, spille hockey, bordtennis, pool og hvad vi ellers kan finde på. Vi skal lave SMART træning/hjernetræning, prøve kræfter med padel-tennis og forkæles med en tur i wellness.

Så find dit indre legebarn frem og kom og vær med til at gøre denne uge endnu sjovere med lige netop din energi og dit gode humør.

EKSKURSIONER

- Holstebro - padeltennis, byrundtur og kunst
- Wellnesskur Kurbad Limfjorden.

UNDERVISER

Anja Christensen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



22.03 - 28.03.23
1 UGE 4.850 KR.



Natur & nysgerrig på verden

- vandreture 6-8 km/dag

10A

Er du glad for natur, glad for en frisk travetur, og nysgerrig på verden? Så tag med på opdagelse i vidunderlige Vestjylland!

Et højskolekursus spækket med dejlige naturoplevelser og korte vandreture i en perlerække af vild og voldsom natur, kombineret med besøg på Ausumgaard. Kurset har fokus på en verden i evig forandring, natur og biodiversitet, løsninger og muligheder for en bedre fremtid. Kom med ud og tag pulsen på verden!

EKSKURSIONER

- Stråsø Plantage og Husby Klitplantage, kommende naturnationalparker
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Thyborøn
- Høfde 42
- Thorsminde
- Gårdbesøg på Ausumgaard

ARRANGEMENT

Latin 'n' Nielsen - Syng-med koncert med Carl Nielsens sange udsat for latinamerikanske rytmer ved Alstrup, Paulsen & Vinther

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



22.03 - 28.03.23
1 UGE 4.850 KR.



100 års populærmusik i Danmark

- fra Armstrong til Dickow

10B

Sang du med på Re-sepp-ten, da de danske fodbold drenge var til VM i Mexico i 1986? Dansede du til den nyeste jazzmusik på en af de 400 lokale jazzklubber, der fandtes i Danmark i slutningen af 1950'erne? Sidder du klar, når der er Giro 413 i radioen? Eller kan du ikke få nok af TV2, Kim Larsen og Anne Linnet? Så er dette et kursus for dig!

Vi skal i denne uge dykke ned i de sidste 100 års populærmusik i Danmark. Vi begynder i 1920'erne, hvor jazzen gør sit indtog i landet, og vi slutter ved moderne sangskrivere som Søren Huss og Tina Dickow. Vi skal lytte og forholde os til musikken, dykke ned i teksterne og historierne, og selvfølgelig mærke suset, når vi sammen synger de sange, vi alle kender.

Ugen byder herudover på Charlestondans, koncert og ekskursioner til Struer Museum og Klosterheden.

EKSKURSIONER

- Klosterheden & Rom Flyveplads
- B&O-udstillingen på Struer Museum

ARRANGEMENT

Latin 'n' Nielsen - Syng-med koncert med Carl Nielsens sange udsat for latinamerikanske rytmer ved Alstrup, Paulsen & Vinther

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



29.03 - 04.04.23
1 UGE 4.850 KR.



Ud i Kulturen

- vestjyske highlights

11A

En uge på højskole, hvor vi har håndplukket nogle af de mest spændende highlights fra vestjysk natur, historie og kultur.

Tag med ud i den vestjyske kultur, når vi besøger en række af egnens museer og kultursteder. Vi starter på højskolen, hvor vi igennem foredrag bliver klædt godt på til de efterfølgende kulturoplevelser. Senere drager vi ud i landskabet og oplever den vestjyske kultur og historie.

Velkommen til en uge på højskole med masser af fællesskab, kulturoplevelser og højskoleånd.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Bunkermuseet i Hanstholm
- Holstebro Museum
- Holstebro Kunstmuseum
- Strandingsmuseum St. George
- Struer Museum
- Jenle
- Spøttrup

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



29.03 - 04.04.23
1 UGE 4.850 KR.



Ud i Naturen

- fra gåtur til tankegang, 4-6 km/dag

11B

Hvis du kan lide at gå med tankegang og bliver inspireret af naturen, så er dette kursus måske noget for dig!

Vi vil besøge en række flotte naturområder i Vestjylland - både i gåafstand fra højskolen - og med bus ud i Bakkers og Bølgers Land. Vi skal gå langs Limfjorden, ved Vesterhavet, i Lemvig og Holstebro - og endelige besøge Nationalpark Thy.

Det hele krydres med små litterære fortællinger, som skal bringe os i tankegang og tættere på naturen.

Det er luft i håret, ilt til hjernen og forår i Vestjylland.

EKSKURSIONER

- Nørre Nisum
- Vesterhavet
- Bøvling klit
- Oddesund
- Holstebro Museum & Kunstmuseum
- Nationalpark Thy
- Bunkermuseet i Hanstholm

UNDERVISER

Knud Sørensen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



12.04 - 18.04.23
1 UGE 5.050 KR.



Fugletræk og fantastiske fuglelandskaber - i Nordvestjylland

12A

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

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

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

EKSKURSIONER

- Agger Tange, Nationalpark Thy
- Bulbjerg Fuglefjeld, Vejlerne
- Geddal Strandenge
- Limfjordslandet
- Morgentur i Klosterheden Plantage

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



12.04 - 18.04.23
1 UGE 5.050 KR.



Ganens Glæder for livsnydere

- Fur, Thy og Limfjordens østersbanker

12B

Østers, Thy Whisky, gourmetbryg og innovativ fødevareproduktion.

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

På kurset blandes foredrag med ture ud i det kulinariske naturlandskab - så find din indre livsnyder frem. Turene går bl.a. til Thy Whisky destilleri, Fur Bryghus og Limfjordens Østersbanker, hvor vi skal jage og smage danske østers - en delikatesse, som man næsten kan blive afhængig af.

Det hele krydres med sangaften, foredrag og hyggelig højskolestemning.

EKSKURSIONER

- Thy Whisky
- Fur & Fur Bryghus
- Nationalpark Thy
- Lodbjerg Fyr
- Thyborøn

ARRANGEMENT

Ostesmagning fra Thise Mejeri og Østerssafari

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



19.04 - 02.05.23
2 UGER 6.950 KR.

14

"Blæsten går frisk over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

13

Velkommen til 2 ugers fantastisk højskole i det betagende Vestjylland, hvor højskolelivet er i fokus. Her er der lys, luft og fællesskab - og du har mulighed for at fordybe dig i vores vestjyske natur og kultur med et væld af oplevelser og spændende tilbud.

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

Derudover vil I også få foredrag, fælles ekskursioner, lækker mad, fællesskab og fællessang.

Vel mødt!

VALGFAG 1

- NW: Europa i opbrud
- JV: De nye sange
- GB: Mental sundhed
- KN: Akryl - Overdådig bordopdækning, stilleben

VALGFAG 2

- JØ: Hvad tror danskerne på?
- JJ: Naturvandringer ved hav & fjord, 4-6 km
- AG: Besættelsestidens historie
- AH: Frihåndbroderi - vi tegner med nål og tråd

TEMADAGE

- Jordens dag - Earth Day
- 1. maj - Hjerter Dame

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 56-63

EKSKURSIONER

- Middelalderborgen Østergaard
- Vestjylland set med "grønne" briller
- Salling Domkirke
- Nissestien

ARRANGEMENTER

- Latin 'n' Nielsen - syng-med-koncert ved Alstrup, Paulsen & Vinther
- Musik & Lyrik ved Kaaberbøl & Vinther
- Duo Con Amore

SKOLEKREDSTILBUD

Rabat til skolekredsmedlemmer 700 kr.
Skolekredsens generalforsamling er
27. april 2023

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



03.05 - 09.05.23
1 UGE 5.150 KR.



Fugle i felten

- vestjyske fuglelokaliteter

14A

Gæs i tusindvis, svømme- og dykænder i deres flotteste farvepragt, de første vadefugle og de første sangere fra syden er nu kommet. På denne årstid har fuglene gjort stads af sig, de er nu i deres smukkeste og mest imponerende dragter. Jo, de vil tage godt imod os. Havørne, musvåger og måske en dværg- eller vandrefalk venter også spændt på trækket. Vi skal ud og have dem alle lukket ind i vores kikkerter.

I Vestjylland har vi nogle af de bedste og smukkeste træ- og ynglelokaliteter i Danmark, og lige netop på denne årstid, er der allermest gang i den. Fugle fra syd skal have tanket op - enten til at blive på lokaliteten for at yngle eller for et godt pitstop inden en lang tur til Sibirien eller Svalbard.

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

EKSKURSIONER

- Agger Tange
- Geddal Enge
- Vejlerne og Bulbjerg
- Veststadil Fjord

UNDERVISER

Kristian Tikjøb

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



03.05 - 09.05.23
1 UGE 5.150 KR.



Borge, klostre & herregårde

- magtens landskab

14B

Oplev Vestjyllands glamourøse fortid, når vi drager i fodsporene på fortidens riddere, bisper og herremænd rundt i det vestjyske landskab. Vi undersøger hvordan magtens landskab så ud, hvem der beboede de mange borge og herregårde og hvorfor, der blev anlagt klostre på uvejsomme steder langs de vestjyske åer.

Vi prøver også at finde ud af, hvad det kræver at drive de gamle gårde videre i en usikker fremtid.

Velkommen til en uge på højskole med lys og luft, oplevelser og fællesskab i den storslåede vestjyske natur.

EKSKURSIONER

- Viborg Domkirke
- De fem Halder
- Tvis kloster
- Gudum Kloster
- Stubber Kloster
- Vinderup Vold
- Spøttrup borg
- Ausumgaard

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



10.05 - 16.05.23
1 UGE 5.150 KR.



Forårsvandringer

- over stok og sten, 12-16 km/dag

15A

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.

VANDRETURE

- "Gudernes land" i Gudum
- Stubbergård sø
- Limfjordsøen Fur
- Vestkysten
- Husby Klitplantage
- Lild strand til Bulbjerg Knuden

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



10.05 - 16.05.23
1 UGE 5.150 KR.



Limfjordslandet

- ringborge, kalkgruber & vide kyster, 3-5 km

15B

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. Harald Blåtands ringborge er nomineret til UNESCOs verdensarvsliste og deres konstruktion vidner om en svunden tid.

Et stykke uden for den mægtige domkirke i Viborg, dybt under den mørke muld, findes Mønsted Kalkgruber. Gruberne huser både flagermus, underjordiske søer, 2 km lange oplyste minegange og fortællingen om kalkens og grubernes historie.

Med ekskursioner, museumsbesøg og spændende foredrag kommer vi helt tæt på både fortidens og nutidens Limfjordsland. Det hele serveres i hyggelige højskolerammer med sang, samvær og gode samtaler.

EKSKURSIONER

- Vikingemuseet Fyrkat
- Mønsted Kalkgruber
- Sælsafari & Thyborøn
- Bulbjerg Knude

ARRANGEMENT

Ølsmagning

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



17.05 - 23.05.23
1 UGE 5.150 KR.



Det kreative naturværksted

- pil, planter og puder

16A

En uge på højskole i kreativitetens tegn.

Vi tager udgangspunkt i naturens materialer og skaber fine plantetryk, fletter i pil samt laver smukke tørklæder, puder og tasker med naturens egne råmaterialer. Vi bliver introduceret til grundlæggende teknikker og udforsker de forskellige uforudsigeligheder, der ligger i at arbejde med naturen.

Undervejs besøger vi en lokal kunstner, der arbejder med naturen som inspiration og hører om "Landart" - kunst, der skal opleves i landskabet.

Hvis vi får lyst, kan vi også brygge vores egen heksesalve, der fjerner kløe efter myggestik, eller fremstille en styrkende kryddersnaps.

EKSKURSIONER

- Bovbjerg fyr
- Vesterhavet

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



17.05 - 23.05.23
1 UGE 5.150 KR.



Smurte stemmelæber & gode ben

- fællessang og vandreture, 3-5 km/dag

16B

Fællessang og frisk luft. Hvis de to ting sættes sammen, er der et godt udgangspunkt for en helt vidunderlig uge.

Vi vil hver dag synge sange fra Højskolesangbogen og den danske sangskat; viser, revy, nye og gamle sange. Synge for fuld udblæsning. Der bliver også plads til et par gode historier og foredrag.

Vi tager til skov, hav og fjord. Gåturene vil IKKE være anstrengende - vi skal blot nyde naturen og den friske luft. Længden er ca. 3-5 km.

Ugen igennem vil der være fællessang - og hver dag tager vi ud i naturen og går en tur.

Er det lige noget for dig, så tag de gode ben med dig - så smører vi stemmelæberne og synger sammen.

EKSKURSIONER

- Venø
- Alshøje
- Klosterheden Plantage
- Vesterhavet

KURSUSLEDER

Ole Jørgensen

17.05 - 23.05.23
1 UGE 5.150 KR.



5 religioner på 5 dage

- vi stiller skarpt på nogle af verdens største og ældste religioner

16C

Hvad betyder det, at man spiser kosher? Og hvordan adskiller det sig fra at spise halal? Hvem er guden Visnu, og er der forskel på buddhisme i øst og vest? Hvad betyder det, at du skal elske din næste som dig selv?

Velkommen til en uge, hvor vi tager de nysgerrige briller på og sætter jødedom, kristendom, islam, hinduisme og buddhisme under luppen. Vi skal undersøge religionernes oprindelse og historie samt forstå deres ritualer og traditioner. Vi skal tale om etik og karismatiske ledere - og så skal vi undersøge, hvordan det religiøse Danmark i dag ser ud.

Kom med og bliv klogere på verdens fascinerende religioner!

EKSKURSIONER

- Thyborøn og Harboøre Kirker
- Sri Sithi Vinaygar templet i Herning

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



24.05 - 30.05.23
1 UGE 5.550 KR.



Øhop

- Livø, Venø, Fur & Vestkysten

17A

Her får du vind i håret, skumsprøjt og en mangfoldig buket af Limfjordens øer. Vi tager på opdagelse i Limfjordslandet og ved Vestkysten - ud for at mærke det danske forår.

Et højskolekursus spækket med dejlige naturoplevelser og mulighed for korte vandreture - lys, luft og fællesskab. Vi tager afsted med madpakker og kaffekurv for at gå på opdagelse i Limfjordslandet - uanset vejr og vind.

Et kursus sprængfyldt med aktivitet, foredrag, sang og musik samt natur- og kulturformidling.

EKSKURSIONER

- Venø
- Livø
- Fur
- Vestkysten
- Klosterheden Plantage

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



24.05 - 30.05.23
1 UGE 5.250 KR.



Skriveværksted

- har du en forfatter i maven?

17B

Vil du gerne prøve kræfter med at skrive? Eller skriver du allerede og vil gerne blive bedre? Måske har du en halv roman liggende i skuffen. Måske har du bare altid kunnet lide at udtrykke dig sprogligt. Så er dette kursus noget for dig. Her bliver du inspireret til at skrive mere - og mere bevidst.

Vi laver skriveøvelser, læser hinandens tekster, diskuterer litterære greb og genrer. Det er absolut ikke en forudsætning, at du har skrevet noget før. Så længe du har nysgerrighed og gåpåmod over for det at skrive.

Kursusleder og skrive lærer er Maja Lucas, som har udgivet fem skønlitterære bøger.

Ud over skrivningen skal vi selvsagt nyde højskolelivet med sang, samvær, foredrag og god mad.

ARRANGEMENT

"Kreativitet og idéer" - med Nikoline Werdelin

KURSUSLEDER

Maja Lucas



31.05 - 06.06.23
1 UGE 5.250 KR.



Sommerkor

- fællesskab, fest og gode toner

18A

Sommerkor er for dig, der gerne vil gå mere i dybden med korarrangementerne, korklang og den gode teknik. Sommerkor er også for dig, der ikke kan få nok af gode korklange og et skønt, trygt korfællesskab.

Vi skal arbejde med sange af både klassisk karakter, rytmiske sange, danske sange med flere, og vi vil forsøge at tage det til nye højder i fremførelse og optræden. En uge med teknik, korklang, sangteknik og scenisk fremførelse. Nodelæsning er ingen forudsætning, og du behøver heller ikke have korerfaring, men du skal kunne holde en korstemme, og så skal du elske at synge samt elske det gode resultat. Vi vil synge 3-4 stemmigt (måske prøve med lidt flere, hvis muligheden er der).

Kom og vær med til Kor-fest på et lækkert niveau! Ugen afsluttes med en koncert.

ARRANGEMENTER

Koncert med Con Amore
Grundlovsarrangement

MEDVIRKENDE

Nicolai Majland, klaver
Louise Smith, fløjte

KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



31.05 - 06.06.23
1 UGE 5.250 KR.



Nationalpark og kystland

- grundlovskursus med fest, flag og fyrtårne, 3-5 km

18B

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 istidslandslandskaber ved Limfjordens vande og videre ned til det tørre hedeland ved Ulfborg. I det majestætiske og omskiftelige landskab er kysten aldrig fjern fra øje eller sind.

Det fantastiske sommerlandskab kommer vi både til at se og opleve med gode gåture, samt muligheden for at få nogle af egnens specialiteter. Hele ugen krydres af højskolesang, foredrag, samvær, samtaler og fejringen af grundlovsdag.

EKSKURSIONER

- Lodbjerg Fyr og Nationalpark Thy
- Bovbjerg Fyr
- Strandingsmuseum St. George
- Thy Whisky
- Vesterhavet
- Hedekaffe

ARRANGEMENTER

Grundlovsarrangement med taler, kor og jazz på plænen
Ostesmagning med oste fra Thise Mejeri

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



07.06 - 12.06.23

FORBEREDELSESKURSUS - 5 DAGE 4.250 KR.

19A

12.06 - 19.06.23

GOTLAND, REJSEN - 8 DAGE 9.200 KR.

19B



Højskolerejse til Gotland

Gotland på kryds og tværs

REJSE

19A - Gotland på kryds og tværs, lange vandreture 8-14 km/dag

v/Julietta Jensen

Kurset byder ind til længere vandreture i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti - uanset vejr og vind. Der vil være stor fokus på landskaber og natur, og vi vil gribe de oplevelser der møder os på vores vej; blomsterenge, fossiler og fugle, men også snuse til historiens store fortællinger.

EKSKURSIONER/VANDRETURE PÅ 19A:

Hanestaden Visby, Ringmuren
Gotland Museum,
Kærlighedsstien, Galgebjerg
Stora Karlsö - Ekstakysten
Nordgotland: Fårö, Langhammars og
Digerhuvud
Østgotland: Närsholmen mm.
Sydgotland: Vämblingbo Præstegård,
Hoburgen, Husrygg, Muskmyr

19B - Gotland på kryds og tværs, kulturhistoriske traveture, 4-5 km/dag v/Astrid Skou Hansen

Kurset byder på korte vandreture i Gotlands skønne natur og på oplevelser med fokus på øens mangfoldige kultur og seværdigheder. Vi tager os god tid til at opleve Gotlands enestående kultur og forhistorie med besøg i blandt andet kirker,

på museer og ved forhistoriske lokaliteter. Vores fokus er på kulturen og historien, men vi kommer også til at bevæge os igennem både strand, eng, klipper og over trapper for at opsøge de steder, hvor de mest spændende fortællinger er.

EKSKURSIONER/VANDRETURE PÅ 19B:

Hanestaden Visby, Ringmuren,
Gotland Museum, Kærlighedsstien
Store Karlsö - Ekstakysten, Fröjel
Østgotland: Sydgotland: Vämblingbo
Præstegård, Kattlund middelaldergård.
Nordgotland: Fårö, Bungemuseet,
Digerhuvud

FORBEREDELSESKURSET

Vi starter i Nørre Nisum med et forberedelseskursus, hvor vi får lejlighed til at skabe det fællesskab, der gør en højskolerejse til noget særligt; lærer hinanden at kende, så vi føler os som et hold, når vi tager afsted. Dernæst bliver vi inspireret til gode rejseoplevelser med 3 foredrag om Gotland:
- Gotlands landskaber og natur
- Gotlands historie
- Fuglemaleren Lars Jonsson og Asger Jorn
- Filmaften: Margrete Den første
Om eftermiddagen tager vi ud og traver i vidunderlige Vestjylland ved hav og

fjord. Desuden skal vi vandre i bævernes fodspor i Klosterhede Plantage og i smeltevandsbakkerne i Gudum, der er skabt af is og vand. Et højskolekursus sprængfyldt med fysisk aktivitet, samvær, glæde og energi samt natur- og kulturoplevelser.

Vi bor 3 dage på et hotel i Visby og 4 dage på Hemse Højskole. Begge rejsehold (19A og 19B) kører sammen, når det giver mening - og vi vil opleve rigtig meget sammen, men også mange forskellige ting hver for sig.

ENKELTVÆRELSESTILLÆG

1.500 kr.

TEKNISK REJSEARRANGØR

Venø Bussen

MIN ANTAL REJSEDELTAGERE

20

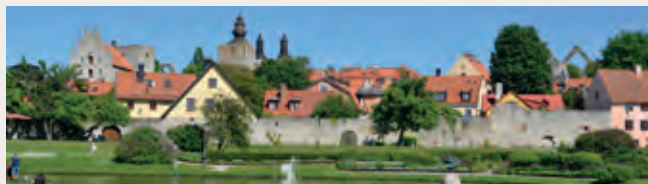
MAX ANTAL REJSEDELTAGERE

45

KURSUS- OG REJSELEDERE

Julietta Jensen

Astrid Skou Hansen



07.06 - 13.06.23
1 UGE 5.250 KR.



Malerværkstedet

- akryl og maleriske minder

19C

På kurset dykker vi ned i en periode af vores eget liv, som vi synes er spændende, og giver mindet et malerisk udtryk. Vi anvender akryl på lærred, arbejder med symboler, farver og kompositionens betydning.

Vi medbringer hver især et sort/hvidt fotooplæg, som vi lader os inspirere ud fra. I maleriet tillader vi os at arbejde frit og fabulerende, hvor det er essensen og stemningen i maleriet, der er af betydning.

For at finde essensen og udtrykket kommer vi til at skitsere over oplægget - før vi kaster os over akryl, pensler og lærred - så vi har en klar idé om, hvad vi skal male.

Som inspirationskilde hører vi om Frida Kahlos liv og analyserer hendes malerier. Vi ser på de psykologiske lag, der gemmer sig bag motivvalg, symboler, farver og komposition.

EKSKURSION

Vi besøger Jens Søndergaard Museet, der var hans sommerhus og atelier og hører om, hvad der drev ham i sit kunstneriske virke.

KURSUSLEDER

Karen Niemann



SANG & MUSIK

Musik, musikoplevelser og musikalsk samvær

Vi kan lukke vores hænder, mund og øjne – men vi kan ikke lukke ørerne. Derfor er vi altid en del af det fællesskab, som musikken skaber. Der er mange mennesker, som hævder at være umusikalske, fordi de ikke kan læse noder eller synge rent. Men som regel viser det sig, at de har et rigt og aktivt musikliv, hvor de har mange og stærke oplevelser med musik. De elsker musik. Det er i sig selv udtryk for musikalitet.

På SeniorHøjskolen er det plads til, at alle synger med deres egen stemme. I fællessang læner vi os op ad hinandens stemmer. Det lyder bragende godt, for vi synger hinanden gode. Vi bliver i godt humør af at synge.

Mens vi synger, kommer vi tættere på livet. I højskolesangbogen er der en sang, der passer til enhver tid og ethvert tidspunkt i livet. Så på den måde synger vi os til indsigt og indlevelse. Men det er også bare skønt at synge sammen. Når vi synger sammen, så synger vi det samme – så hører vi det samme, så hører vi sammen – og så trækker vi vejret sammen. Vi bliver klogere, sundere og gladere af at synge og lytte til musik sammen.

- 3 - Musikuge for kor og orkester
- 8A - Så syng da, Danmark
- 10B - 100 års populærmusik i Danmark
- 16B - Smurte stemmelæber og gode ben
- 18A - Sommerkor
- 24 - Sommergospel
- 29B - Vi synger Danmarkshistorien
- 31C - Brumbasser og brumbiner
- 38A - Efterårskor

14.06 - 20.06.23
1 UGE 5.350 KR.



Vestkyst & Limfjordsland

- langs kyst og strand

20A

Intet er så fascinerende som havet. Aldrig er det i ro og aldrig er to dage ens.

I Nordvestjylland har vi kyst i rigt mål - den voldsomme Vesterhavskyst og den mere blide Limfjordstrand. I en sommeruge vil vi besøge markante steder langs Vestkysten og høre den historie, der knytter sig hertil. Ligesom vi vil besøge Limfjorden, der ligger lige ved SeniorHøjskolen.

En egn præget af dens natur og historie, hvor levevilkårenes udfordring har præget befolkningen.

Så velkommen til SeniorHøjskolen, hvor vi bestræber os på at servere en bred palette bestående af foredrag, ekskursioner, højskolesang, samvær og naturligvis skolens uforlignelige køkken.

EKSKURSIONER

- Vestervig Kirke, Nørre Vorupør, Lodbjerg Fyr og Agger Tange
- Thyborøn, Flyvholm Redningsstation, Harboøre og Bovbjerg Fyr
- Sahl Kirke, Spøttrup Borg og Skive Gl. Kirke

KURSUSLEDER

Asger Gyldenkærne



14.06 - 20.06.23
1 UGE 5.350 KR.



Skønne Vestjylland

- på eventyr med H.C. Andersen

20B

Du kender sikkert Klods Hans, Den grimme ælling og Svinedrenge. Og måske har du ladet dig opsluge af eventyrene om Snedronningen og Keiserens nye klæder? Men vidste du, at H.C. Andersen i sommeren 1859 rejste på en tre måneders tur rundt i Jylland, hvor han bl.a. fantaserede om spøgelser på Herregården Nørre Vosborg? Eller at han på turen fik inspirationen til "Bispen på Børgholm og hans frænde", der tager afsæt i sagn fra Hvidbjerg Kirke på Thyholm?

I denne uge dykker vi ned i H.C. Andersens fascinerende univers. Vi skal læse, synge, tale om og lytte til teksterne samt beskæftige os med både eventyr, digte og rejsedagbøger. Og så skal vi blive klogere på de eksistentielle temaer i H.C. Andersens tekster. Vi kommer på udflugter ud i det vestjyske, hvor vi bl.a. ser et par af de destinationer, H.C. Andersen besøgte på sin rejse, og så får I muligheden for at prøve kræfter med papirklip i H.C. Andersens ånd.

Kom med på en uge med fællesskab, litteratur, musik og ekskursioner. Vi glæder os til at se dig!

EKSKURSIONER

- Thy - med stop ved Hvidbjerg Kirke, Vestervig Kirke, Lodbjerg Fyr samt Nørre Vorupør.
- Nørre Vosborg

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



21.06 - 04.07.23
2 UGER 7.250 KR.

14

"Du danske sommer, jeg elsker dig"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

21

Sommertiden i Vestjylland er en farvepalette af grønne landskaber, gule marker, blåt Vesterhav og lys himmel. Når solen skinner på SeniorHøjskolen, så er der hygge på terrasserne, fællessang omkring bålet og fuglefløjt i luften.

Vi inviterer indenfor til 14-dage med højskolelivet udfoldet i fuldt flor: Morgensamlinger, foredrag, temadage, højskolesangbogen og ekskursioner. SeniorHøjskolens køkken er i sommerhumør med friske jordbær, nye kartofler og friske salater.

Vi holder Sankthansaften med båltale og sang. En anden aften tænder forstanderen op i grillen og finder guitaren frem. En tredje aften vil vi smage på urter og kryddersnapse samt høre om naturens spisekammer. Og sådan bliver programmet ved og ved.

Opholdet byder på tre temadage: "Landskabsmaleriets historie", "B&O - en verden af lyd og design" og "Thøger Larsen - en digter under stjernerne".

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

VALGFAG 1

- ML: Himmerlandshistorier og Limfjordssange
- AC: Qi gong, Tai Chi, pilates og vandgymnastik
- AG: Besættelsestidens historie

VALGFAG 2

- AH: Dronningerækken
- JJ: Sommervandring ved hav og fjord, 4-6 km
- KC: Pile- og barkflet

TEMADAGE

Vi lytter til Struer - Lydens By
Thøger Larsen - en digter under stjernerne
Landskabsmaleriets historie - symbol, illusion og abstraktion

EKSKURSIONER

- Struer Museum
- Lokalt kunstmuseum
- Lemvig Museum
- Planetstien
- Gjellerodde

ARRANGEMENTER

- Nikoline Werdelin tegner og fortæller
- Liva Weel og hendes viser: Syng-med-koncert v/Kaaberbøl & Vinther

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 56-63



21.06 - 26.06.23

FORBEREDELSESKURSUS - 5 DAGE 4.250 KR.

21A

26.06 - 04.07.23

BALTIKUM, REJSEN - 9 DAGE 14.995 KR.

REJSE



Bag om Balterne

- kulturrundrejse til de syngende nationer, Estland & Letland

REJSE

Tag med på en smuk og sanselig rejse til Baltikum med unik mulighed for at mærke den lettiske sang på egen krop.

I 2023 fejrer den lettiske sang og dans festival 150-års jubilæum, og vi deltager i festlighederne, der kun afholdes hvert femte år. En enestående mulighed!

Oplev Rigas smukke og fantastiske bymidte, hvor hansestad blandes med art nouveau kvarterer og gamle træhuse. Det hele skaber rammen om et moderne og pulserende kulturliv. Gå i Tallinns gamle middelalderby og stedet, hvor Dannebrog faldt ned. En magisk kulisse i et hypermoderne og fremadstormende land.

Turen byder udover koncert og museumsoplevelser på et besøg hos den danske ambassade og på det Danske Kulturinstitut.

Inden afrejsen vil vi på højskolen sammen dykke ned i balternes dramatiske historie, deres placering mellem Øst og Vest og spraglede kulturer. I løbet af ugen stifter vi

også bekendtskab med Balternes særegne tradition for poetiske film og smukke sangtradition.

Glæd dig til en rejse, hvor du kommer bagom balterne og får et særligt indblik i, hvad de små stater rummer under overfladen.

Vi krydrer ugen med opera og koncertoplevelser, når programmerne for festivalen og koncerthusene offentliggøres

EKSKURSIONER

- Tallinns gamle by
- Den danske konges have
- Den danske ambassade i Tallinn
- Det Danske Kulturinstitut i Riga
- Turaida Borg
- Sigulda Borg
- Rigas gamle by
- Art Nouveau kvarteret i Riga

ARRANGEMENTER

Letlands store sang og dans festival
Koncert
Opera

ENKELTVÆRELSESTILLÆG

3.000 kr.

TEKNISK REJSEARRANGØR

Gislev Rejser

MIN ANTAL REJSEDELTAGERE

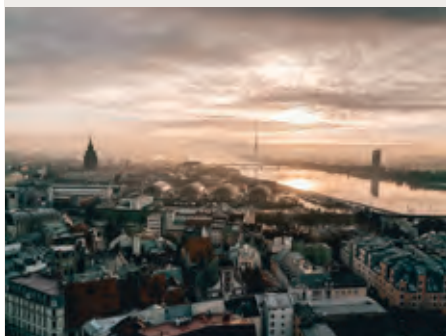
20

MAX ANTAL REJSEDELTAGERE

35

KURSUS- OG REJSELEDERE

Niels Bjørn Wied
Ole Jørgensen



28.06 - 04.07.23
1 UGE 5.250 KR.



Ler- og gipsværkstedet

- naturen støbt i gips

21B

Dette kursus er for dig, der elsker at være i naturen og gerne vil have en bid af den med hjem.

På kurset får du fingrene i ler og gips; og du vil se den rene natur træde frem i helt fine og tydelige detaljer.

Med udgangspunkt i den skønne vestjyske natur vi har omkring os, finder vi planter i området og bruger dem direkte som aftryk til gipsrelieffer. Vi vil komme til at opholde os en del udenfor - dels under vores ture ud i naturen, hvor vi samler materiale til vores afstøbninger men også under selve afstøbningerne. I værkstedet arbejder vi med ler, presning og komponerer vores gipsrelieffer. Teknikken er på en gang nem at lære og spændende at arbejde med.

Derudover tager vi på ekskursion ud i det vestjyske landskab, hvor vi hører naturvejlederen fortælle om dyrenes liv. Hvis vi er heldige og finder nogle gode og tydelige dyrespor undervejs, gør vi et ophold, hvor de der har lyst laver afstøbninger af dyresporene.

Vi skal også Regelbau 411 ved Oddersundbroen, hvor vi nyder udsigten fra Oddersundtårnet, ser kunst i bunkerne, går en lille tur langs fjorden og samler strandmateriale til tryk.

Kurset byder naturligvis på alt det bedste fra højskolelivet: Morgensang, foredrag, fællessang og forrygende mad fra højskolens gode køkken.

EKSKURSIONER

- En lokal plantage
- Oddesund
- Oddesundtårnet
- Regelbau 411 Kunsthall

KURSUSLEDER

Karen Niemann



SAMFUND & HISTORIE

Politik, polemik og pennefejder

På højskolen er vi optaget af demokratisk dannelse. Gennem hele livet skal vi holde det levende demokrati levende. Vi kan alle bidrage til denne opgave gennem deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre. I Grundtvigs eget land skal der være åndsfrihed, ligeværd og demokrati.

Det er store ord, men ikke desto mindre er det vigtigt, at vi følger med, læser aviser, ser TV-avisen og taler med hinanden om det samfund og den verden, som vi er en del af. Friheden og folkestyret er under pres i mange lande. Verden er i forandring - og både Europa, Kina og Ukraine er en del af det stormagtspil, der udspiller sig på den politiske scene.

Det må vi undersøge i fællesskaber - og sammen finde forståelser og forklaringer på, hvad der er på færde hjemme og ude i den store verden.

- 4B - Europa på egne ben
- 6B - I Ruslands skygge
- 35A - De levende religioner omkring dig
- 35B - Vores nye verdensorden
- 37B - Kina, kejseren og kulturen

05.07 - 11.07.23
1 UGE 5.450 KR.



Vandreture i Sommerlandet

- over stok og sten, 12-16 km/dag

22A

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 Bakker og Bølger 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.

VANDRETURE

- Limfjordslandet ved Nissum Bredning
- Nationalpark Thy
- Vestkysten, Husby Klitplantage
- Ydby hede, Doverodde
- Søndbjerg, Tambohus, Jegindø

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



05.07 - 11.07.23
1 UGE 5.450 KR.



Vestkysten & Limfjorden

- Vestjylland og Thy

22B

Nordvest i sol og blæst

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. Vilkår, der naturligvis har præget de folk, som er vokset op her.

I ugens løb vil vi i foredrag og fortællinger høre om egnen og i en række ekskursioner besøge den markante vestkystegn og Thy med dens unikke natur, der er helt enestående. Det er den ene side af et højskoleophold. Den anden er fællesskab - det, at møde folk, man aldrig før har været sammen med og nyde det fællesskab, der skabes, samt højskolesang og måltidsfællesskab og meget, meget mere.

EKSKURSIONER

- Agger Tange, Vestervig Kirke, Lodbjerg og Nørre Vorupør
- Thorsminde og Strandingsmuseum St. George
- Vedersø Præstegaard, Vedersø Kirke
- Husby Klitplantage
- Flyvholm Redningsstation, Harboøre og Bøvling

KURSUSLEDER

Asger Gyldenkærne





NATUR & BEVÆGELSE

Sund, sundere, sundest

Sundhed handler både om mental og fysisk sundhed. Vi fremmer blandt andet vores sundhed, når vi får mulighed for at udfolde og engagere os, når vi kan håndtere dagligdagens udfordringer uden stress, og når vi kan indgå i fællesskaber med andre mennesker.

På højskolen bliver man "glad i låget" ved at være sammen om noget. Vi er ikke kun sammen, for vi er altid sammen om noget: Et tema, en oplevelse, en gåtur, en sang, en debat eller et måltid.

En højskole må man gerne blive høj af. Det giver højde på de ting, som vi går og laver sammen. Det kan være en kort eller lang vandretur. Det kan være vandgymnastik om morgenen i højskolens varme bassin. Det kan være pilates, yoga, salsa eller folkedans. Det kan være et foredrag om mental sundhed eller om at sanke urter. På mange kurser er der sat lys på sundhed og det grønne seniorliv på den ene eller anden måde.

- 2A - Mental sundhed
- 7A - Livskraft, latter og let på tå
- 9C - Senormotion
- 11B - Ud i Naturen
- 26B - Plantesafari
- 27B - Qi gong, Tai Chi og pilates
- 31A - Det gode liv

12.07 - 18.07.23
1 UGE 5.550 KR.



Øhop

- på spring med Peder & Asger

23

Mors, Livø & Jegindø

Ud over Jylland består Danmark af 443 øer. Vi kan ikke nå at besøge alle, men har til vores kursus valgt 3 perler i Limfjorden.

Jegindø med dens tilknytning til fiskeri, ikke mindst også den betydning havfiskerne fra Harboøre fik, da de flyttede ind til det mindre farlige fjordfiskeri. Mors med dens molerforekomster, forsteneringer og så øens fantastiske natur og folkelige historie. Og endelig Livø, der i 1900 tallet var hjemsted for en af De Kellerske Anstalter med op til 100 alumner, der levede afsondret her på øen.

Ud over dette omfatter kurset også en tur til Thyborøn og så alt det, der også hører et højskolekursus til: Foredrag, højskolesang, fællesskab og ikke mindst skolens gode mad.

EKSKURSIONER

- Livø, med gåtur på 5 km
- Mors
- Thyborøn
- Vesterhavet
- Jegindø

UNDERVISERE

Peder Laursen
Asger Gyldenkærne

KURSUSLEDER

Asger Gyldenkærne





KUNST- OG HÅNDVÆRK

Kunsten - kunstværkstedet - kunstværestedet

Det siges, at dét at skabe kunst er at leve to gange. Eller, som en kunstner har sagt: "At skabe kunst er at sætte et lille komma ind i evigheden".

Picasso sagde: "Et billede lever kun for den, der betragter det". Kigger vi godt efter, så kan vi se, at kunstværkerne vil os noget. På højskolen går vi i levende vekselvirkning med billederne, og hjælper hinanden med at se.

I kunstværkstedet får vi mulighed for at fortælle de små historier i et kunstsprog med farver, former og materialer. Måske har du ikke arbejdet med maling, ler og papir siden skolen – eller måske er det allerede en del af dig, at du udtrykker dig gennem kunsten. På SeniorHøjskolen er der plads til både begynder og øvet – og også et kursus, som passer lige til dig. Det er aldrig for sent at tage en pensel i hånden. Kunst og kreativitet gør livet klogere, sundere og sjovere.

- 16A - Det kreative naturværksted
- 19C - Ler- og gipsværkstedet
- 21B - Malerværkstedet
- 26B - Plantesafari

19.07 - 25.07.23
1 UGE 5.350 KR.

Sommergospel

- i Nørre Nissum



24

Ugen, der er fyldt med glæde, energi, latter, harmoni og det bedste livsbekræftende fællesskab. Nå ja... da også fyldt med god musik. Så kom, oplev suset ved at synge sammen med mange og lad dig rive med af de fede rytmer.

I løbet af ugen vil vi smage på forskellige stilarter indenfor gospelgenren - vi vil dog lægge vægt på den klassiske og traditionelle gospelstil på engelsk - spirituals m.m.

Vi vil arbejde med at få det til at swinge - og sætte fokus på dynamik, klang, intensitet og, ikke mindst, frigørelse i sangen.

Alle kan deltage - både den erfarne korsanger og dig, som aldrig har sunget i kor før, men altid har haft lyst. Der kræves ikke nodeerfaring - blot lyst til at være med og til fest og energi.

Kurset krydres med højskoleforedrag og højskolesang.

Ugen afsluttes med en GOSPELKONCERT i Struer kirke.

MEDVIRKENDE

Nicolai Majland
Kristian Kaaberbøl

KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



26.07 - 08.08.23
2 UGER 7.450 KR.

14

Bakkers og Bølgers Land

- 14 dages sommerhøjskole med foredrag, fællesskab og ekskursioner

25

Det er sommer, det er sol, og det er lækker højskole med en blandet buket af foredrag, ekskursioner og koncerter. Er du nysgerrig på alt det, som Limfjordslandet har at byde på? For vi giver den gas, bevæger os ud i landet og stifter bekendtskab med både det vilde hav, den vilde natur og den spændende kultur, som landsdelen er så rig på. Der vil blive plads til både fordybelse, fællessang og farverige foredrag om blandt andet kaffe, kloge folk i Vestjylland, madhistorie og landskabsmaleri.

Sommerhøjskolen byder på hele 5 heldagsekskursioner, hvor vi tager madpakke og kaffe med ud i sommerlandet og bl.a. besøger Jesperhus Blomsterpark, Vestkysten, Nationalpark Thy, Kongenshus og Vesterhavet. Derudover skal vi på museum, besøge bryghus, whisky destilleri, planetsti og Hjerl Hede.

Kurset krydres med højskolesang og koncerter.

*Det suser svalt over Muld og Strand
i Danmark, Bakkers og Bølgers Land,
og hvisk i Træerne, nær og fjærn,
og Kvad, der mumler i Møllens Kværn,
og Brus fra Brisen mod Søens Bred
og Aandepustet fra Blomsterbed
— er Danmarks Stemme, der moderøm
betrør dig en blid og bundløs Drøm.
(Thøger Larsen 1923)*

VI SKAL BLANDT ANDET BESØGE

Jesperhus Blomsterpark
Bølling Sø
Bøllingsø Bryghus
Vestkysten
Rammedige
Høfde Q
Strandingsmuseum St. George
Nationalpark Thy
De Sorte Huse
Lodbjerg Fyr
Thy Whisky
Lemvig

Thyborøn
Hjerl Hede
Kongenshus Mindepark
Klosterlund Museum
og meget mere...

ARRANGEMENTER

- Swingmusik i Sommerlandet ved Paulsen & Vinther
- Koncert med Zenobia

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



09.08 - 15.08.23
1 UGE 5.350 KR.



Sommerhøjskole

- Limfjord og Vesterhav, 2-3 km

26A

Thy Whisky, specialbryg og innovativ fødevareproduktion.

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

På kurset blandes foredrag med ture ud i det gastronomiske naturlandskab - så find din indre livsnyder frem. Turene går bl.a. til Thy Whisky destilleri og Vesterhavets skatkammer hvor vi skal jage og smage nogle af de delikatesser, der gemmer sig til lands og til vands.

Det hele krydres med sangften, foredrag og hyggelig højskolestemning.

EKSKURSIONER

- Thy Whisky
- Nationalpark Thy
- Lodbjerg Fyr
- Vesterhavet

ARRANGEMENTER

Ostesmagning fra Thise Mejeri
Ølsmagning
Fra fjord til bord

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



09.08 - 15.08.23
1 UGE 5.350 KR.



Plantesafari

- i den vestjyske natur, 2-4 km/dag

26B

Den vilde natur er kommet på mode og er blevet inviteret indenfor i mange haver. Måske har du hørt udtryk som "vild med vilje", "hjemmehørende arter" og "biodiversitet". Men hvad betyder det egentlig?

På dette ugekursus bliver du introduceret til de vilde planter og deres levesteder. Igennem en række foredrag og gåture i naturen udforsker vi plantelivet i det nordvestjyske kulturlandskab.

Vi skal lære at bruge en planteapp og genkende nogle af de mest spændende arter. Og vi bliver introduceret til forskellige kreative måder at bruge naturens planter i dagligdagen.

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

EKSKURSIONER

- Vesterhavet og Limfjorden (ca. 4 km)
- Hjerl Hede
- Spøttrup
- Klosterheden Plantage (ca. 3-5 km)

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



16.08 - 22.08.23
1 UGE 5.550 KR.



Øhop

- 3 øer og en Nationalpark

27A

Limfjorden er fuld af både hele og halve øer. Øer med fantastiske historier, imponerede skrænter, hyggelige lystbådehavne og autentisk øliv.

På **Venø** skal vi en tur rundt på øen, besøge Danmarks mindste kirke og spise lokale østers hos Venø Seafood. På **Thyholm** Egnsmuseum bliver vi klogere på områdets historie, inden vi besøger naturskønne **Jegindø**. På **Fur** skal vi opleve spændende fossiler, smage den lokale øl og få indblik i livet som fisker ved Limfjorden i 1800-tallet.

Vi afslutter ugen med en udflugt til storslåede **Nationalpark Thy**. Her besøger vi bl.a. Vorupør Museum, surferbyen Klitmøller og byen Stenbjerg, hvor Marie og P.S. Krøyer fascineredes af det særlige lys ved kysten. I ugens løb vil I derudover komme til at opleve koncert, foredrag og højskoleliv med alt, hvad det indebærer. Velkommen til en uge fyldt med fællesskab, oplevelser og ekskursioner!

EKSKURSIONER

- Venø
- Jegindø
- Fur
- Nationalpark Thy
- Thyholm

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



16.08 - 22.08.23
1 UGE 5.500 KR.



Qi gong, Tai Chi og Pilates

- krop, ro og balance

27B

På dette kursus skal vi kredse om kroppens ydre og indre ro og balance. Qi gong har rødder i den kinesiske medicin, og træningen består af fysiske øvelser i langsomt tempo med fokus på åndedræt og koncentration. Qi gong anses for at kunne forbedre helbredet, skabe indre ro og samtidig have en positiv effekt på balance, kropsholdning, spændinger samt give øget energi. Tanken bag Tai Chi er, at bevægelserne fremmer energistrømme og derved fjerner blokeringer og ubalance, indre ro, styrker balancen og anvendes ofte ved gener, der skyldes stress og muskelspændinger. Pilates styrker din kropsbevidsthed, forbedrer din kropsholdning og giver dig en stærk og smidig krop. Når du træner pilates, arbejder du med de små stabiliserende muskler omkring leddene, og du får dermed smurt alle de små "indre tandhjul".

Vi skal også blæses igennem ved Vesterhavet, dase i vildmarksbade og forkæles med en tur i Kurbad Limfjorden.

EKSKURSIONER

- Heldagstur til Thorsminde
- Wellness tur Kurbad Limfjorden

UNDERVISER

Anja Christensen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther





NATUR & BEVÆGELSE

Vestjylland – vidunderlig og vild

SeniorHøjskolen ligger midt i et meget smukt og kuperet landskab tæt ved Limfjorden, Vesterhavet og Klosterheden Plantage.

Vi bruger vores vestjyske natur og kultur hver eneste dag, for det vestjyske kan noget helt særligt. Her er alsidige naturoplevelser lige fra strand og klitter til hede, egekrat, skov og plantage. Sagt i al beskedenhed: Vi har det hele: Bredning og sund og kringlet vig.

Vesterhavet kan bare noget helt særligt. Vesterhavet er det smukke, fascinerende og respektindgydende hav, der altid er et besøg værd. Vesterhavet er op mod 350 mio. år gammelt, men dets nuværende form blev først dannet omkring sidste istid for ca. 10.000 år tilbage. Vand og vind præger landskabet og de mennesker, som er vokset op med det store hav som nabo.

Som bekendt, så går blæsten frisk over Limfjordens vande – også når vi går i digternes spor eller lader øjet glædes ved et billedes farvepragt. Der er hav, fjord og bredning i poesien, malerierne og menneskene.

- 1B - Udeliv i Vinterlandet
- 12B - Ganens glæder for livsnydere
- 15B - Limfjordslandet
- 18B - Nationalpark og kystland
- 20A - Vestkyst og Limfjordsland
- 20B - Skønne Vestjylland
- 23 - Øhop
- 26A - Smag på Vestjylland
- 28C - Sensommerhøjskole



LITTERATUR & FILOSOFI

Ordkraft, fjorddigtere og forfatterspire

Film skal ses i biografen og bøger skal læses på højskolen. Der er de gamle klassikere og den nye litteratur. Der er den lokale og globale litteratur. Der er den kedelige og den spændte litteratur. Men uanset, hvad du læser, så er du altid i dialog med teksten.

"Og han har aldrig levet, som klog på det er blevet, han først ej havde kær", skrev Grundtvig i sangen "Nu skal det åbenbares". Hans enkle erkendelse er, at det er svært at lære noget, som man ikke har lyst til at lære. Vi er mange, som læser bøger hver eneste dag; vi har lyst til at læse – og kan ikke forestille os et tekstløst liv. Læsning er aldrig spild af tid.

Ordet "poesi" er afledt af det latinske "poesis", der betyder at skabe/frembringe. Vi kan læse, hvad andre har skrevet, men vi kan også selv producere – selv blive producenter: Skrive vores erindringer eller kaste os ud i at skrive digte, revyviser eller noveller. Du kan tage chancen, fatte om pennen og skrive dig varm. Det gør vi nu og da på SeniorHøjskolen.

Litteratur og skrivning gør os klogere, sundere og gladere
Nogle litteratur- og skrivekurser:

- 2B - Fortæl mit liv
- 9B - Forårslitteratur
- 11B - Ud i naturen
- 17B - Skriveværksted
- 28B - Vandring og skrivning
- 37A - Efterårslitteratur

23.08 - 29.08.23
1 UGE 5.450 KR.



Cykelture med el

- Limfjordsland og Vestkyst

28A

El-cykler 30-50 km/dag på landevej og grusveje i bakker og blæst.

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke det danske sommervejr på 5 udsøgte cykelture i en vild og storslået natur. En mangfoldig buket af smukke cykelture ved hav og fjord, åbne vidder, 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. 10-20 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.

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

CYKELTURE

- Remmerstrand og Toftum Bjerge
- Gudum, Kilen og Kjærgaards Mølle
- Klosterheden Plantage
- Nørre Nisum, Lemvig og Thyborøn
- Ferring, Bovbjerg og Ramme dige

KURSUSLEDERE

Astrid Skou Hansen & Julietta Jensen

23.08 - 29.08.23
1 UGE 5.350 KR.



Vandring & skrivning

- mærk naturen, og skriv om den

28B

At skrive om, hvad man oplever i naturen - det er fantastisk! Ligesom det er fantastisk at lade naturen inspirere én til at udforske sproget.

På dette kursus kombinerer vi vandringer i landskabet med skrivningen. Vi skriver små tekster undervejs på vandreture og lader os inspirere af forfattere, som skriver om vandringer i naturen, blandt andre: Tomas Espedal, Goethe, Henry David Thoreau og Cheryl Strayed.

Skrivelærer er Maja Lucas, som har udgivet fem romaner.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Klosterheden Plantage
- Vesterhavet

Ekskursionerne (ca. 5 km) er ikke egnede for gangbesværede

KURSUSLEDER

Maja Lucas



23.08 - 29.08.23
1 UGE 5.350 KR.



Sensommerhøjskole

- livets gang i Lidenlund

28C

Med "Livets gang i Lidenlund" udforsker vi Lemvig og omegn, og skal blandt andet gå i tegneren Henning Gantriis's fodspor. Vi skal også høre om digteren Thøger Larsen - hvordan Limfjordens nære landskaber og stjernehimlen over ham blev et frugtbart spændingsfelt i hans lyrik. I Bovbjerg skal vi besøge Jens Søndergaards Museum, der ligger yderst på skrænten mod Vesterhavet, og fra 1930 tjente som hans atelier og sommerhus. Der bliver også besøg på Museet for Religiøs Kunst.

Som en pendant til Lidenlund vil vi dvæle en formiddag i selskab med TV-serien Matador og dens musikalske univers.

Kurset bliver fyldt med højskoleliv: Foredrag, fællessang og forundringer - og højskoles køkken vil traktere med klassiske og nye retter, lækre hjemmebagte kager og forrygende desserter.

Man må godt blive høj af at komme på højskole. Det vil vi gøre vores bedste for, når vi sammen kigger ud over det sommersmukke Vestjylland

EKSKURSIONER

- Lidenlund, Lemvig
- Vesterhavet
- Bovbjerg
- Museet for Religiøs Kunst

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Martin Ravn Jensen

30.08 - 12.09.23
2 UGER 6.950 KR.

14

"Lyset slår blink over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

29

Vi kan alle synge med på *"Blæsten går frisk over Limfjordens vande"*, som jo nærmest er blevet en nationalsang for alle, der bor i nærheden af Limfjorden fra Hals og til Thyborøn. På dette kursus skal vi ud at se Limfjordslandet og egnens flotte natur – og vi får også en række foredrag og fortællinger, som handler om mennesker, digtere og kunstnere, der har taget farve af Vestkyst og Vesterhavet.

Der vil blive to særlige temadage, hvor højskolens lærere vil dykke dybere ned i stoffet: Vi fejrer Grundtvigs 240 års fødselsdag med en hel dag om Grundtvigs liv og sange. En anden dag er der kunst og kunstnere på programmet, når landskabsmaleriets historie gennem 1000 år udfoldes. Endelig er der en hel temadag med fantastiske fortællinger om Gantriis & Lidenlund, hvor vi også besøger den lille, hyggelige havneby og museet. Der bliver også en heldagsekskursion til Bølling Sø, der er skabt gennem fredning og naturgenopretning af et stort vådbundsområde. Vi krydrer oplevelsen med et besøg på Bøllingsø Bryghus.

Der inviteres med andre ord til højskoleliv med morgensang, fællesskab, foredrag, koncerter, god mad og hyggelige & hjemlige rammer på SeniorHøjskolen.

På kurset skal du vælge 2 af valgfagene nedenfor - 1 fra hver gruppe. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding.

VALGFAG 1

- AH: Vikingernes Vestjylland
- OJ: Sang på hjernen
- PL: Kulturekspeditioner

VALGFAG 2

- NW: Store taler, der forandrede verden
- JJ: Svampe, skovkomfurer og sanselige smagsoplevelser
- KN: Keramik - bærer eller jæger?

TEMADAGE

Grundtvigs fødselsdag 240 år
Landskabsmaleriets historie - symbol, illusion, abstraktion
Gantriis og Lidenlund

EKSKURSIONER

- Bølling Sø og Bøllingsø Bryghus
- Holstebro Museum
- Thyborøn og Limfjorden
- Lokalt Kunstmuseum
- Lemvig Museum

ARRANGEMENT

- Jazz 'n' Grundtvig - syng med koncert med Alstrup & Vinther

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 56-63



30.08 - 04.09.23

FORBEREDELSESKURSUS - 5 DAGE 4.250 KR.

29A

04.09 - 08.09.23

SLESVIG, REJSEN - 5 DAGE 6.750 KR.

REJSE



Slesvig 2023

- de danske spor i fortid og nutid

I 2020 fejrede vi 100 året for genforeningen. Året hvor sønderjyderne stemte sig 'hjem' efter 56 år under præjsisk/tysk herredømme - også på SeniorHøjskolen markerede vi 100 året med et kursus efterfulgt af en tur til Sønderjylland og Sydslesvig.

Den succes følger vi op på i 2023, hvor vi endnu engang bevæger os i de danske spor i grænselandet.

På det indledende kursus stiller vi skarpt på dele af det historiske forløb op for at være rustet til turen. Vi ser også på fortællingen om de to mindretal, der blev resultatet af grænsedragningen.

Der bliver naturligvis også mulighed for at stifte bekendtskab med Nordvestjyllands pragtfulde natur og dets historie. Gennem sang, foredrag og samvær i rigtig højskoleånd vil vi lære og være sammen og på den måde skabe grobund for en vellykket tur.

Turen til Sydslesvig byder på stop ved Christiansfeldt og det lille genforeningsmuseum. I Slesvig ser vi Domkirken i Slesvig, besøger Hedeby og Dannevirke.

Vi kommer omkring en gammel frisergård i Ejdersted, hvor vi smager egnens specialiteter.

Alt i alt en herlig og bredtfaavnende tur gennem Sydslesvig med blik på landsdelens historie i fortid og nutid. I Sydslesvig bor vi på Højskolen i Læk (Leck), en veludstyret højskole. Læk er en gammel markedsby, hvilket stadig præger byen. Den ligger i det karakteristiske vestslesvigske landskab, tæt på marsken. Byen har et rigt dansk liv med dansk skole, børnehave, kirke og seniorboliger.

Kursusprisen er inklusive busture, entreer og de fælles måltider. Turen stiller ikke de store krav til fysisk formåen, men enkelte besøg er ikke decideret handicapvenlige.

Vi kører i moderne langtursbus med god benplads.

TEKNISK REJSEARRANGØR

Venø Bussen

ENKELTVÆRELSESTILLÆG

500 kr.

MIN ANTAL REJSEDELTAGERE

20

MAX ANTAL REJSEDELTAGERE

40

KURSUS- OG REJSELEDER

Asger Gyldenkærne





HJEMLIG HYGGE

SeniorHøjskolen består af en række bygninger, der rummer skolen 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 skolebygningen 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.
- Familiehusene, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser og et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet til dobbeltværelsespris. I vil være 2-3 om bad/toilet.

Alle værelser er røgfrie, og der må ryges i "Smøgen" samt udenfor.

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 hyggekrege, blomster i vaserne og smil på læberne.

Udenfor er der en stor park. 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 petangue eller tændes bål. Det er let at finde en bænk eller en siddeplads, så når tanker skal tænkes til ende og pulsen på plads, er det blot at sætte sig for en stund.

06.09 - 12.09.23
1 UGE 5.350 KR.



Vi synger Danmarkshistorien

- historiens musikalske vingesus

29B

Oplev historiens vingesus, når vi dykker ned i middelalderens poetiske folkeviser - og lad jer rive med af arbejdersangen og protestmusikken.

I denne uge skal vi mærke fællessangens kraft og synge os gennem middelalderen, reformationen, verdenskrigene, ungdomsoprøret, globaliseringen og klimakrisen. Vi skal forstå, hvorfor sangen er så stærkt et våben, at den til tider har været underlagt censur. Og vi skal diskutere, hvorfor valget af nye sange til højskolesangbogen stadig kan skabe glødende debatter om danskhed. Når vi kommer til protestmusikken, skal I møde Karsten Højen, der vil fortælle os sin fantastiske historie om mødet med John Lennon og Yoko Ono i Thy i 1970.

Kurset er for alle og kræver ingen forkundskaber. I kommer til at opleve kædedans, samtalecafe, ekskursion til Vesterhavet, koncert og meget mere. Vi glæder os til at se jer!

EKSKURSIONER

- Nørre Nisum kirke
- Vesterhavet, Klosterheden & Rom Flyveplads

FOREDRAGSHOLDER

Karsten Højen, kulturformidler

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



13.09 - 19.09.23
1 UGE 5.250 KR.



Efterårsvandring

- over stok og sten, 12-16 km/dag

30A

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 bakker og bølger, 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.

VANDRETURE

- Limfjordslandet ved Nisum Bredning
- Klosterheden Plantage
- Fur
- Vestkysten
- Nationalpark Thy

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



13.09 - 19.09.23
1 UGE 5.050 KR.



Smag på Vestjylland

- naturens spisekammer

30B

I denne uge skal vi udforske naturens spisekammer! Lige siden de første rensdyrjægere kom til Vestjylland efter sidste istid, har vi mennesker brugt den vestjyske natur som spisekammer. På ekskursioner til Thy og Lemvig skal vi både besøge en række lokale virksomheder og smage på vestjyske specialiteter.

Vi skal opleve den lokale natur og sanke urter til en lille dram, eller en olie, der kan sætte krydderi på efterårets madretter.

Igennem ugen får vi et indblik i fortidens spise- og drikkevarer og et eksempel på, hvordan nutidens iværksættere udnytter naturens spisekammer.

Vi slutter ugen af med smagsprøver på lokale drikkevarer.

Vel mødt til en uge i naturens og madens tegn med masser af fællesskab, højskoleånd og oplevelser.

EKSKURSIONER

- Fjordhaverne i Lemvig
- Østerssafari
- Klosterheden Plantage
- Hjerl Hede

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



20.09 - 26.09.23
1 UGE 5.050 KR.



Det gode liv

- poetiske efterårsdage

31A

Efteråret er både smukt og melankolsk. Koldt og poetisk. Hyggeligt og tungsindigt.

På dette kursus dykker vi ned i en række poetiske værker - lige fra de unikke, poetiske film fra Baltikum til Jørgen Leths digte. Mens efterårsregnen rusker i ruderne, varmer vi os med specialkaffens historie og gode smagsoplevelser for ganen. Vi kommer også forbi emner som tillid, og om det virkelig kan passe, at vi er verdens lykkeligste folk?

Glæd dig til en uge med skønne billeder, smuk musik og fabelagtige film. Tag med på et kursus, der giver stof til eftertanke, føde til sjælen og holder kulden fra dør og hjerte.

EKSKURSIONER

- Lemvig
- Vesterhavet
- Præstbjerg Plantage

ARRANGEMENT

Koncert med Madamnerne

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



20.09 - 26.09.23
1 UGE 5.050 KR.



Fugle & landskab

- på opdagelse i det vestjyske fugleparadis

31B

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 fuglekurser, så 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

- Venø
- Agger Tange
- Geddal enge
- Skjern enge

UNDERVISER

Kristian Tikjøb

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



20.09 - 26.09.23
1 UGE 5.050 KR.



Brumbasser & brumbiner

- vi blæser på, hvad andre siger

31C

Vi blæser på, hvad andre siger og synger med den stemme, 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 tidligere fået at vide, at du ikke kan synge? **ALLE KAN SYNGE!**

Sang kommer fra nogle muskler i strube og hals, og disse muskler skal trænes. Vi 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 samtidigt med, at vi arbejder med sangstemmen. Vi skaber mod og glæde ved at synge sammen. Sang skaber energi og glæde - både hos dig selv og hos andre.

ARRANGEMENT

Koncert med Madamnerne

KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



27.09 - 03.10.23
1 UGE 5.050 KR.



Vikingerne Vestjylland

- de vilde i Vest, 2-4 km/dag

32A

Vikingetiden står for de fleste som en af de mest markante perioder i forhistorien. Vi kender alle sammen vikingerne fra film, tv og litteratur. Eller, det tror vi i hvert fald, vi gør. Men, hvem var vikingerne egentlig? Hvad er fup, og hvad er fakta?

Tag med på en uge i vikingerne fodspor, når vi udforsker vikingerne Vestjylland igennem en række foredrag og ekskursioner. Vi skal både høre om, hvordan Vikingerne opstod som begreb og se på de vestjyske vikingers udnyttelse af deres omgivelser. Vi skal også undersøge, hvad Vikingetidens vestjydys forkærlighed for at udsmykke deres hjem med irsk, russisk og fransk kunsthåndværk mon har med 1000 år gammel storpolitik at gøre. Vi kigger også nærmere på nutidens vikinger, som de ser ud i rollespil, litteratur og i medierne. Og så skal vi naturligvis ud at opleve Vikingetidens Vestjylland på en række ekskursioner.

Velkommen til en uge i det vilde Vestjylland med masser af højskoleånd, historie og fællesskab.

EKSKURSIONER

- Bork Vikingehavn
- Limfjordslandet
- Nørre Nisum Kirke
- Lyngsmosefæstningen

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



27.09 - 03.10.23
1 UGE 5.250 KR.



Vild, vildere, vidunderlige Vestjylland

- korte vandreture, 5-7 km/dag

32B

Bølgeskvulp, bævere og brølende brunsthjorte

Her får du vind i håret, skumsprøjt og en mangfoldig buket af smukke og varierende vandreture i en vild og voldsom natur.

Turene krydres med forunderlige fortællinger fra det mindste kryb og kravt til det rene "pip". Vi skal på sporet af bæverne i Klosterheden Plantage og, hvis vi er heldige, opleve kronhjortens brunstbrøl samt besøge "ulveland" i Stråsø Plantage.

Et kursus sprængfyldt med fysisk aktivitet, natur- og kulturoplevelser, foredrag, sang og musik.

EKSKURSIONER

- Kilen
- "Gudernes land", Gudum
- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy
- Stråsø Plantage og Husby Klitplantage, kommende naturnationalparker

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



04.10 - 17.10.23
2 UGER 6.650 KR.

14

"Limfjord, jeg elsker dit blå humør"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

33

"Der var en frøken eller sådan en fin tingest, hun ønskede, at hun skulde få et barn, der skulde overgå verdens skaber. Det fik hun også, og det var ligesom en stor orne, der voksede og blev så stor, at børsterne ragede over trætoppene. Der var også skov helt nord på den gang, og så blev den ved at gå og rode oppe i den strækning og lavede en hel del huller, og det blev så til Limfjorden."

Sådan lyder sagnet om Limfjordens tilblivelse, som kan findes i folkemindesamler Evald Tang Kristensens Danske Sagn II fra 1893. Hvor god en historie den end måtte være, tager virkelighedens Limfjord dog sin begyndelse et andet sted, og fortællingen om fjorden flytter sig snart fra myter og sagn og bliver en historie om saltvand og ferskvand og om fiskeri, søfart, handelsmonopol og krejlere. Limfjorden har inspireret kunstnere, digtere og iværksættere og sat sig synlige spor i landskabet. Det vil vi udforske i løbet af kurset.

På kurset skal du vælge 2 af valgfagene nedenfor - 1 fra hver gruppe - og på den måde skræddersy dit helt eget højskoleophold. De ønskede valgfag oplyses ved tilmelding. Derudover vil I også få foredrag, fælles ekskursioner, lækker mad, fællesskab og fællessang.

Vel mødt!

VALGFAG 1

- JØ: Hvad lyttede vi til?
- NW: Smukke film og stærke fortællinger
- AC: Qi gong, Tai Chi, pilates og vandgymnastik
- PL: Kulturekspeditioner

VALGFAG 2

- KS: Ud i det blå - efterårsvandringer, 4-6 km
- AH: Vikingernes Vestjylland
- MR: På kryds og tværs i Højskolesangbogen
- KN: Akryl - Overdådig bordopdækning, stilleben

TEMADAG

Sagn og trolde i Vestjylland

EKSKURSIONER

- Moesgaard Museum
- Alken Enge
- Strandingsmuseum St. George
- Thorsminde
- Vedersø

ARRANGEMENTER

- "Humor er livseliksir" ved Henning Hansen, skuespiller
- Flygelkoncert ved Robin Colvill, international koncertpianist

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 56-63



34A

Højskolesangbogen er fyldt med lækkerier, og dem vil vi pakke ud og synge for fuld udblæsning.

Vi skal på opdagelse og oplevelse i vores vidunderlige Højskolesangbog. Vi vil synge næsten alle dem, vi kender så godt og selvfølgelig finde frem til nogle af de sange, der ikke bliver sunget så tit.

Vi vil styrke sangtraditionen og øge opmærksomheden på, hvad det er, fællessangen kan, og hvad fællessangen gør ved os. Så kom og gi' den fuld udblæsning, hvis du ikke kan få nok af den gode fællessang, det gode fællesskab og vil risikere glæde og et godt grin.

Sang giver velvære og livsglæde. Sang åbner op for den gode historie. Sang har humor og humør. Sang giver et godt fællesskab - og fællessang er et godt selskab at være i.

Ugen byder også på højskoleforedrag og ekskursioner.

ARRANGEMENT

Koncert med Madammerne

KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



Det kreative naturværksted

- pil, planter og puder

34B

En uge på højskole i kreativitetens tegn.

Vi tager udgangspunkt i naturens materialer og skaber fine plantetryk, fletter i pil samt laver smukke tørklæder, puder og tasker med naturens egne råmaterialer.

Vi bliver introduceret til grundlæggende teknikker og udforsker de forskellige uforudsigeligheder, der ligger i at arbejde med naturen. Undervejs besøger vi en lokal kunstner, der arbejder med naturen som inspiration og hører om "Landart" - kunst, der skal opleves i landskabet.

Hvis vi får lyst, kan vi også brygge vores egen heksesalve, der fjerner kløe efter myggestik eller fremstille en styrkende kryddersnaps.

Velkommen til en uge på højskole med masser af tid til fordybelse, fællesskab og højskoleånd.

EKSKURSIONER

- Bovbjerg Fyr
- Vesterhavet

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



25.10 - 31.10.23
1 UGE 5.150 KR.



De levende religioner omkring dig

35A

- hvad tror danskerne egentlig på?

I Danmark er der 185 anerkendte trossamfund - herunder 121 kristne, 28 muslimske og 16 buddhistiske. 73 % af befolkningen er medlemmer af folkekirken, og næsten 25 % tror på reinkarnation! I denne uge stiller vi skarpt på religionerne, der findes lige om hjørnet. Hvordan bliver man anerkendt som trossamfund i Danmark? Er der forskel på buddhisme i øst og vest? Og hvordan foregår det, når man i 2023 tager på pilgrimsrejse til Mekka? Vi skal høre om, hvad det vil sige at være asatroende, dykke ned i det spirituelle Danmark og forholde os til Folkekirken nu og i fremtiden. Vi tager på ekskursion til forskellige trossamfund i det midt- og vestjyske, og vi afslutter ugen med at undersøge, hvad man (ikke) tror på, når man er ateist.

EKSKURSIONER

- Tempel, moske og kirke - vi besøger forskellige trossamfund i det midt- og vestjyske.

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



25.10 - 31.10.23
1 UGE 5.150 KR.



Vores nye Verdensorden

35B

USA i opbrud? Asien i centrum, Rusland i frit fald, og små stater i klemme.

Velkommen til en ny verdensorden! Ruslands invasion af Ukraine har fremskudt udviklingen mod en ny epoke i verdenshistorien. Er det en ny kold krig? Et nyt våbenkapløb? En varm fred? Eller noget fjerde?

Gamle stormagter, såvel som nye, er på fremmarch i Rusland & Tyrkiet, Indien, Kina, Japan & Indonesien, Brasilien & Mexico - og hvad med vores eget europæiske kontinent? Og hvor står de amerikanske ledende organisationer FN, NATO, WTO & OECD m.fl. i en ny sikkerhedspolitisk virkelighed?

Tag med til en uge i storpolitikens tegn med hyggelig højskolestemning.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDER

Derek Beach, professor i international politik v. Aarhus Universitet.

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



25.10 - 31.10.23
1 UGE 5.250 KR.



Pilates, Tai Chi mm.

- vægtløs, smidig og balanceret

35C

På dette kursus vil vi arbejde kroppen godt igennem både til vands og til lands.

Vi skal træne i vores dejlige varmtvandsbassin, nyde elementets vægtløshed og den smidighed og lethed, som vandet giver til vores øvelser. Til lands skal vi lave Tai Chi og pilates, som begge kredser om indre ro og balance gennem langsomme og koncentrerede øvelser. Tai Chi har rødder i kinesisk medicin og styrker både krop og sind gennem de langsomme øvelser, giver øget energi, styrker balance og mindsker muskelspændinger. Pilates styrker ligeledes din kropsbevidsthed, forbedrer din kropsholdning, og giver dig en stærk og smidig krop. Når du træner pilates, arbejder du med de små stabiliserende muskler omkring leddene, og du får dermed smurt alle de små "indre tandhjul".

Vi skal også nyde et varmt vildmarksbad, suset af Vesterhavet og en forkælelsestur i Kurbad Limfjorden.

EKSKURSIONER

- Heldaftur til Thorsminde
- Wellness tur til Kurbad Limfjorden

UNDERVISER

Anja Christensen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

01.11 - 07.11.23

1 UGE 5.250 KR.

Musikfesten

- gode toner, smukke stemmer, fællesskab, højskole og foredrag

36A

Du kan godt glæde dig til mange gode musikalske oplevelser ved dette års musikfest - det bliver nærmest en FESTUGE.

Musik er godt, og denne uge byder på mange forskellige koncerter krydret med swingmusik, musical, klassisk, gospel, viser og danse sange.

Glæd dig også til foredrag om den store komponist Rachmaninov med masser af musikeksempler, fællessang fra Højskolesangbogen, og til aftensang med levende lys.

Kom, og vær med i det skønne fællesskab, og nyd hinanden og en uge med et overflødigshorn af skønne musikalske oplevelser.

KONCERTER

Michala Petri og Lars Hannibal

Ole Jørgensen, Musical og Evergrens

Elever fra Orkesterefterskolen Holstebro, Klassisk for unge

Pianist Nicolai Majland, Swing & Chopin

Gospel D' Light

KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



01.11 - 07.11.23

1 UGE 5.250 KR.

Livskraft, latter og let på tå

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

36B

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 naturvandringer 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

- Vestkysten
- Klosterheden Plantage
- Limfjordslandet
- Limfjordsøen Fur

ARRANGEMENT

Koncert med Gospel D'Light

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



08.11 - 14.11.23
1 UGE 4.850 KR.



Efterårslitteratur

- islandske fortællere

37A

Hvad passer bedre til efteråret end eventyrlige og poetiske beretninger fra det høje nord? Island har længe været et litterært mirakel - såvel sagaernes verdensberømte fortællekunst som en sprudlende samtidslitteratur kommer fra dette lille, hårdføre land. Forfatteren og musikeren Sjón sagde engang: Island har ingen slotte eller katedraler, men de har fortællingerne. Og det er sandt!

På kurset snuser vi til et uddrag fra Grettirs Saga, og så går vi ellers ombord i en række store fortællinger: Nobelprismodtageren Haldór Laxness' "Salka Valka" (1934), Einar Már Gudmundssons "Universets Engle" (1993), Sjóns "Skygge-Baldur" (2003) og Friða Ísbergs "Kløe" (2020).

Kursusleder er forfatter Maja Lucas, der flere gange har været på legatophold i Island.

EKSKURSION

- Limfjordslandet

FOREDRAGSHOLDER

Kim Lembek, oversætter fra islandsk, af blandt andet Grettirs Saga, Sjón og Ísberg.

KURSUSLEDER

Maja Lucas



08.11 - 14.11.23
1 UGE 4.850 KR.



Kina, kejseren og kulturen

- på sporet af Xi's Kina

37B

Den 20. partikongres i 2022 lægger et spor for de næste 5 års udvikling - ikke alene i Kina, men også i resten af verden. Hvad bliver Xi's rolle efter den skelsættende partikongres? Hvilke projekter vil han søsætte? Og hvor efterlader det et Asien, hvor ikke kun Taiwan ser nervøst mod den vågnede drage i Riget i Midten?

Ved at dykke ned i den kinesiske fortid vil vi prøve at forstå den kinesiske samtid, og hvilke perspektiver det giver den fælles fremtid. Kinesisk historie, kultur & politik er både rig & fremmedartet. Dragende & fascinerende. Imponerende & skræmmende.

Glæd dig til en uge med spændende foredrag, højskolesangbog og gode samtaler i hyggelige højskolerammer.

EKSKURSION

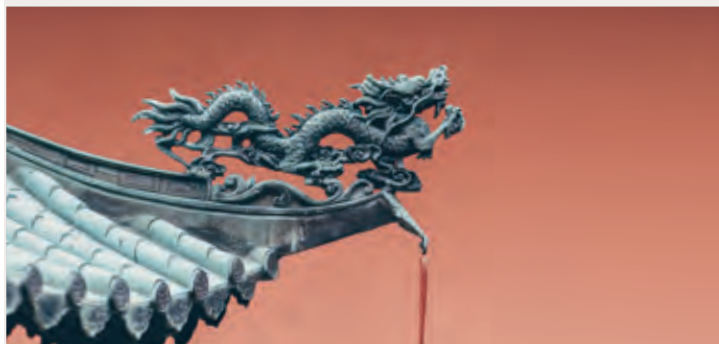
- Limfjordslandet

FOREDRAGSHOLDER

Anders Sybrandt Hansen, lektor ved Aarhus Universitet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



15.11 - 21.11.23
1 UGE 4.850 KR.



Efterårskor

- danske sange, musicals og evergreens

38A

Har du lyst til at synge og være en del af et energisk korfællesskab - har du lyst til inspiration og energi lige til at putte i rygsækken? Så er dette noget for dig!

Vi synger danske sange, musicals og evergreens - der vil blive præsenteret noget helt nyt - men også nye arrangementer af sange, vi kender så godt.

Energi, humør, smil og fællesskab er noget af det, der kendetegner dette kursus....

Der er ingen musikalske krav for at deltage - (nodekendskab er intet krav) - blot et kreativt, åbent sind til at fordybe sig i musikken.

Alle kan deltage - både den erfarne korsanger og dig, som aldrig har sunget i kor før, men altid har haft lyst. Lysten skal drive "kor-værket".

Vi afslutter ugen med en koncert i skolens foredragssal.

Kurset byder også på foredrag, ekskursion og fællessang

KURSUSLEDER

Ole Jørgensen



15.11 - 21.11.23
1 UGE 4.850 KR.



Den Kolde Krig

- da verden holdt vejret

38B

Flere gange efter Anden 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. Frem til Ukraine i dag oplevede vi, at verdensfreden ikke var noget givet, og at den kolde krig snart kunne blive varm. 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 deres frihed - blot for at konstatere, at friheden ikke var noget naturgivent.

Vi trækker på kurset linjer fra 1945 og til i dag, ligesom der indgår et besøg på Reagan West - 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.

EKSKURSION

- Reagan Vest, Rold Skov
- Flyvholm Redningsstation og Bovbjerg Fyr

ARRANGEMENT

Koncert ved SeniorHøjskolens "Efterårskorsister"

KURSUSLEDER

Asger Gyldenkærne



22.11 - 05.12.23
2 UGER 6.550 KR.

14

"Længsel er saltet i Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

39

Velkommen til 2 ugers fantastisk højskole i det betagende Vestjylland, hvor højskolelivet er i fokus. Her er lys, luft og fællesskab - og I har mulighed for at fordybe jer i vores vestjyske natur og kultur med et væld af oplevelser og spændende tilbud. I skal også besøge TV Midtvest, hvor den tidligere tv-direktør vil give jer en personlig fortælling om sit lange virke på en TV-station.

Kurset byder på to koncertoplevelser: Dels med det dygtige kor "Gospel D' Light" under ledelse af Ole Jørgensen, dels med Kaarbøl og Vinther, som kombinerer litteraturhistorie og jazzfortolkninger i musikforedraget "Musik og Lyrik - 1000 års dansk lyrik i syngende swing"

Du skal vælge 2 af valgfagene nedenfor - et fra hver gruppe. De ønskede valgfag oplyses ved tilmeldingen.

Som altid vil I også få foredrag, ekskursioner, lækker mad, fællesskab og fællessang i lange baner.

Vel mødt.

VALGFAG 1

- AG: Højdepunkter i Danmarks historie - 1928 til i dag
- JØ: Hvad lyttede vi til?
- AH: Frihåndsbroderi - vi tegner med nål og tråd
- AC: Qi gong, Tai Chi, pilates og vandgymnastik

VALGFAG 2

- NW: Store taler, der forandrede verden
- JJ: Vintervandringer ved hav & fjord, 4-6 km
- OJ: Sang på hjernen
- KN: Keramik for begyndere - juletema

TEMADAG

Medier og etik - ved Ivar Brændgaard og ekskursion til TV Midtvest i Holstebro

EKSKURSIONER

- Hjerl Hede
- Silkeborg
- Museum Jorn
- AQUA

ARRANGEMENTER

- Gospel D'Light
- Musik & lyrik ved Vinther & Kaarbøl

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 56-63



21.12.23 - 03.01.24
2 UGER 8.950 KR.



Nu tændes tusind julelys

- jule- og nytårsdage på SeniorHøjskolen

40

På SeniorHøjskolen er der fyldt med lys, luft og fællesskab i julen og nytåret. Vi sætter tempoet ned, så der bliver god tid til hygge, samvær, sang og den gode mad.

I julen og nytåret er det helt særligt at være på højskolen: Vi sætter pris på alle de traditioner, der omkranser højtiden. Der bliver tid til julegudstjeneste, julemiddag og julesang, Dronningens nytårstale, fyrværkeri og en lækker middag nytårsaften.

Nytåret er tiden, hvor vi tænker på det, der kommer – og gør det med afsæt i tanker om året, der er gået.

I vil få et højskoleophold, der er fyldt med god energi og inspiration gennem foredrag, fortællinger og samtaler om spændende emner. Og så skal vi selvfølgelig ud på ekskursioner i den smukke og vilde vestjyske natur.

Vel mødt til et kursusophold på en julepyntet højskole i julehumør.



21.12 - 27.12.23
1 UGE 6.950 KR.



Juledage på SeniorHøjskolen

40A

Se kursus 40



28.12.23 - 03.01.24
1 UGE 6.950 KR.



Nytårsdage på SeniorHøjskolen

40B

Se kursus 40





SKOLENS FASTE PERSONALE

FRA VENSTRE:

Maja Lucas, højskolelærer
 Lena Olesen, køkkenassistent
 Bibi Poulsen, køkkenassistent
 Asger Gyldenkærne, højskolelærer
 Hanne Eriksen, køkkenassistent
 Yana Shevchuk, rengøringsassistent
 Karina Jørgensen, forretningsfører
 Pia Hoelgaard Jensen, oldfrue
 Niels Bjørn Wied, højskolelærer
 Julietta Jensen, højskolelærer
 Jane Mouritzen, køkkenassistent
 Jesper Vinther, højskoleforstander
 Janni Kjeldager Østergaard, højskolelærer
 Finn Jensen, pedel
 Kim Frederiksen, gartner

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
 Susse Chapman, sekretær og PR
 Irene Jakobsen, køkkenleder

Desuden:

Ole Jørgensen, højskolelærer
 Karen Niemann, højskolelærer

SKOLENS UNDERVISERE

FASTE LÆRERE

AG: Asger Gyldenkærne
 AH: Astrid Skou Hansen
 JJ: Julietta Jensen
 JV: Jesper Vinther
 JØ: Janni Kjeldager Østergaard
 KN: Karen Niemann
 ML: Maja Lucas
 NW: Niels Bjørn Wied
 OJ: Ole Jørgensen

GÆSTELÆRERE

AC: Anja Christensen
 GB: Gitte Bitsch
 GM: Gitte Mouritzen
 IB: Ivar Brændgaard
 JH: Jens Hedevang
 KC: Karin Christensen
 KS: Knud Sørensen
 KT: Kristian Tikjøb
 LH: Lise Faurschou Hastrup
 MR: Martin Ravn Jensen
 PL: Peder Laursen
 SA: Søren Alstrup
 SM: Stig Møller

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 har langt de fleste værelser eget bad og toilet, 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.

SENIORHØJSKOLENS SKOLEKREDS

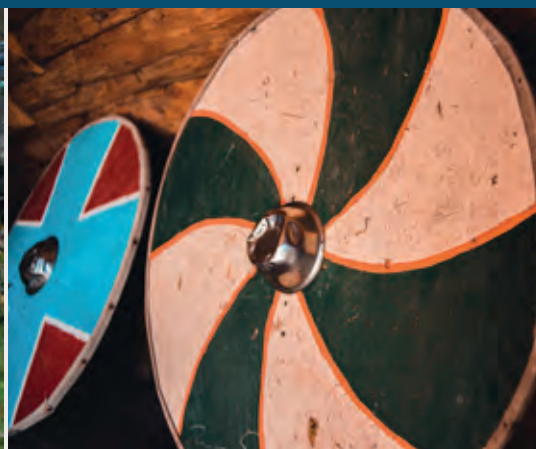
Skolekredsen er med til at udvikle SeniorHøjskolen. Den har flertal i højskolens bestyrelse og er derfor en vigtig stemme i SeniorHøjskolens liv og virke. For 200 kroner pr. husstand kan man blive medlem af Skolekredsen. Medlemskabet giver rabat på udvalgte kurser i løbet af året. Skolekredsen mødes ofte på 14-dages kurset i april, der i 2023 ligger i perioden 19. april - 2. maj 2023. Her afholdes det årlige skolekredsmøde 27. april 2023, hvor medlemmer har stemmeret. På dette kursus får skolekredsmedlemmer en rabat på 700 kroner.

DET MED SMÅT

- Der er depositum på alle kurser på 500 kr. (på jule-nytårskurset er det 1.000 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 600 kr. uanset kursuslængden. Enkeltværelserne ligger parvis med fælles indgang og med eget badeværelse.
- Derudover har skolen flere lejligheder og rækkehuse i grundplan, hvor det er muligt at bo med delt bad/toilet, og derved opnå en rabat.
- Kommer I flere sammen på højskole og vil gerne dele bad/toilet? Så kan vi tilbyde jer plads i vores familiehuse. Er I tre eller fire sammen om et familiehus, kan I opnå en rabat på kursusrisen på 300 kr. pr. person.
- I lejlighederne kan I bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og derved spare enkeltværelsestillægget på 600 kr. I er tre, der deles om samme bad/toilet.
- Både familiehuse og lejligheder har 2 enkeltværelser, 1 dobbeltværelse, opholdsrum og delt bad/toilet.
- På højskolen kan man betale med mobilepay, dankort og kontanter.
- Der kan være en merudgift på cirka 250 kr. i forbindelse med valgfag. Den betaler I, når I er på kurset.
- Køkkenet tilbyder særlig kost til jer med diabetes, laktoseintolerance, cøliaki samt til vegetarianer (ved allergier og lignende, som kræver yderligere hensyn fra køkkenets side, skal der foreligge en lægeerklæring - dette skal oplyses til højskolen i forbindelse med tilmelding). Ved særlige kosthensyn skal køkkenet kontaktes før tilmelding.
- Det er obligatorisk at deltage i undervisningen.

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 om i nyhedsbrevet og på Facebook.



BESÆTTELSESTIDENS HISTORIE

Kursus 13 & 21

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. Mange har hørt: "Husk at slukke lyset!" "De der sko kan vist godt holde lidt længere!" Eller måltider baseret på levninger. 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, hvor krig skulle afløses af forhandling. I dag ting, der måske kan virke naive, men for generationerne dengang et håb og løfte om en ny og fredelig verden.

v/Asger Gyldenkærne

HVAD TROR DANSKERNE PÅ?

Kursus 5 & 13

I Danmark er der 185 anerkendte trossamfund - herunder 121 kristne, 28 muslimske og

16 buddhistiske. 73 % af befolkningen er medlemmer af folkekirken, og næsten en fjerdedel af alle danskere tror på reinkarnation. Book en fjernhealing over facebook eller tag til "Gud og Burger" i den lokale kirke. Skriv til en synsk brevkasseredaktør i dit yndlingsugeblad eller deltag i Eid-festen i slutningen af ramadanen. Det religiøse landskab i Danmark er mangfoldigt, og vi skal i dette valgfag undersøge den levende religion, der er lige omkring os. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Janni Kjeldager Østergaard

DRONNINGERÆKKEN

Kursus 5 & 21

De fleste kender kongerækken - men hvem var de kvinder, der igennem deres ægteskaber bandt Europas fyrstehuse sammen i et sindrigt net af alliancer og slægtsbånd? På dette valgfag skal vi se nærmere på nogle af Danmarks mest markante dronninger igennem de sidste tusind år - fra Thyra Danebod til Ingrid af Sverige. Hvem var de? Hvad var deres personlige skæbne? Og hvilken rolle spillede de i deres samtid - politisk og kulturelt. Tag med på en anderledes tur gennem Danmarkshistorien.

v/Astrid Skou Hansen

EUROPA I OPBRUD

Kursus 5 & 13

Store omvæltninger har præget Europa og EU de seneste år. Brexit, pandemi, Ruslands invasion af Ukraine, valget af Olaf Scholz som kansler i Tyskland og meget mere. Det gamle kontinent er i opbrud og under hastig forandring. Både på det økonomiske, militære og klimamæssige område. Med faglige oplæg stiller vi skarpt på en række af de store forandringer, som præger europæisk politik disse år. Et samtaledemokratisk fag for alle, der interesserer sig for samfund og det at være borger i et lille land på et stort kontinent.

v/Niels Bjørn Wied

HØJDEPUNKTER I DANMARKS HISTORIE - 1928 TIL I DAG

Kursus 39

Gennem valgfaget vil vi følge udviklingen fra den store depression og krisesamfundet i 30'erne over besættelsen til de glade 60'ere, hvor alt bare buldrede derudaf til en brat opbremsning med oliekrisen i 1973, hvor vi alle måtte skrue ned for varmen og ikke køre i bil om søndagen. Det var også en periode,



SAMFUND & HISTORIE

Historie, historier og historien

Uden forståelse for fortiden kan man ikke forstå samtiden. Det er spændende at finde ud af, hvad der har formet os og vores tid.

Det er dig og mig, der har formet historien, skabt historien – og bestemt, hvad der går over i historien. Vores forståelse af historien og vores historiesyn ændrer sig med tiden. Vores fortællinger om oldtiden, vikingerne, den Kolde Krig eller nutiden historie skifter hele tiden lys, når vi får ny indsigt i det forgangne.

Det siges, at livet leves forlæns – men forstås baglæns. Historien er med til at skabe sammenhæng og forståelse.

- 6A - Klostre og borge
- 9A - Danmarkshistorie på vestjysk
- 14B - Borge, klostre og herregårde
- 16C - 5 religioner på 5 dage
- 32A - Vikingernes Vestjylland
- 38B - Den Kolde Krig

hvor der flere gange blev sat spørgsmålstejn ved demokratiet, og hvor den idealistiske tilgang blev afløst af materialisme, og hvor mangelsamfundet blev erstattet af brug-og-smid-væk-samfundet. Vi fik det på mange måder bedre - men blev vi lykkeligere?

v/Asger Gyldenkærne

STORE TALER, DER FORANDREDE VERDEN

Kursus 29 & 39

Kennedy, Reagan og Obama - USA har sendt mange store talere ind i det Hvide Hus gennem tiden. Selvom slagord som "Ich bin ein berliner" og "Mr Gorbachev tear down this wall" er mejslet ind i evigheden, så har resten af verden også frembragt store talere, der med deres ord indvarslede forandring og nye tider i Verdenshistorien. Glæd dig til et valgfag, hvor Churchill, Zelenskyj og mange andre vil sætte rammen. Hvor vi undersøger store personligheder og de store forandringer, der fulgte i kølvandet på deres taler.

v/Niels Bjørn Wied

VIKINGERNES VESTJYLLAND

Kursus 29 & 33

Oplev vikingernes Vestjylland. Igennem ture ud i landskabet og foredrag på højskolen bliver vi klogere på, hvem vikingerne egentlig var, og hvorfor de på få hundrede år formåede at skabe et Nordsøimperium og rejse så langt væk som til Bagdad og Canada. Vi opsøger vikingernes landskaber og ser, hvor de boede, hvor de begravde deres døde, og hvor de færdedes til lands og til vands. Og så kigger vi nærmere på, hvem vikingerne mon er i dag. Følg med i Vikingernes fodspor og oplev Vestjylland, som det så ud for 1000 år siden. Betaling på valgfaget er maks. 250 kr.

v/Astrid Skou Hansen



NATUR & BEVÆGELSE



VALGFAG

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



MENTAL SUNDHED

Kursus 13

Med teorier om systemisk relations-psykologi på den ene side og kursisternes livsklogskab på den anden vil vi i fællesskab bruge dette forløb til at blive klogere på os selv og de historier, der har gjort os til dem, vi er. En lang række personlige livstemaer er faktisk fælles for os alle og hører til bestemte faser i livet. Vi vil blive klogere på os selv ved at fortælle om egne historier og ved at lytte til andres. Forløbet her vil være en vekselvirkning mellem oplæg om teori og praksis, fælles refleksioner og erfaringsopsamling, fra Kierkegaard, Gergen og Brinkmann til deltagerne egne historier. Betaling på valgfaget er max 100 kr.
v/Gitte Bitsch

VINTER-/SOMMER-/ NATURVANDRINGER VED HAV & FJORD, 4-6 KM

Kursus 5, 13, 21 & 39

Vind i håret og skumsprøjt - naturglæde og nærvær. Ud og mærke årstidens vind og vejr på 5 udvalgte vandreture ved hav og fjord, i store åbne vidder, med bakker og bølger og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber og forunderlige naturoplevelser - naturglæde, godt for krop og sind. Turene krydres med fortællinger fra egnen om folk, flora og fauna.

Vi går uanset vejr og vind, så medbring praktisk og godt udetøj og sko. Betaling på valgfaget er 250 kr.

v/Julietta Jensen

SVAMPE, SKOVKOMFURER OG SANSELIGE SMAGSOplevelser

Kursus 29

Tag med på svampejagt i skov og krat. Lær en håndfuld gode og sikre spisesvampe at kende på ture rundt i vidunderlige Vestjylland. Vi indsamler svampe, tilbereder simple og enkle retter på skovkomfurer i skoven, og på SeniorHøjskolen. Vi vil også indsamle planter og lave et par kryddersnaps. Vi har alle sanser åbne, og griber de naturoplevelser, vi møder på vores vej. Medbring godt og praktisk udetøj - vi er ude uanset vind og vejr. Betaling på valgfaget er 200 kr.

v/Julietta Jensen

UD I DET BLÅ - EFTERÅRSVANDRINGER, 4-6 KM

Kursus 33

Har du lyst til gå og opleve en, ikke uvæsentlig, del af Danmarks kyst, som ligger langs den vestlige del af Limfjordens krumninger? Her er landskabet meget smukt og varieret og af afvekslende karakter. "Ud i det blå" fører os ad smalle stier, under høje træer, langs store

skrænter i et stort åbent landskab med et vidt udsyn over fjord og hav - dansk efterår, når det er bedst. Har du lyst til at gå, hvor himlen er klar og blå, så på med støvler og rygsæk og ud i den vestjyske natur. Betaling på valgfaget er 200 kr.

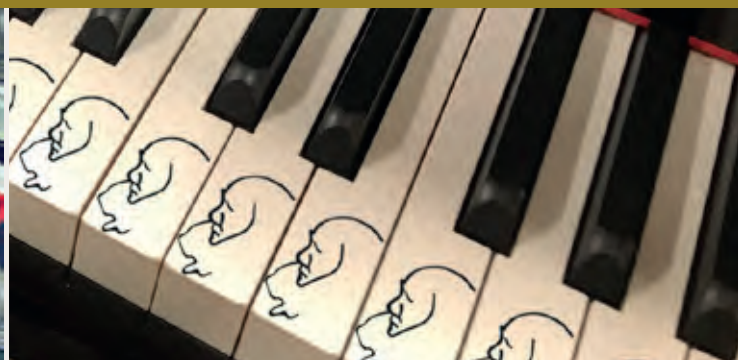
v/Knud Sørensen

QI GONG, TAI CHI, PILATES OG VANDGYMNASIK

Kursus 21, 33 & 39

På dette valgfag vil vi arbejde kroppen godt igennem både i vand og på land. Vi skal træne i vores dejlige varmtvandsbassin og nyde elementets vægtløshed og den smidighed og lethed, som vandet giver til vores øvelser. Til lands skal vi snuse til både Qi gong, Tai Chi og pilates, som alle kredser om indre ro og balance gennem langsomme og koncentrerede øvelser. Qi gong og Tai Chi styrker både krop og sind gennem de langsomme øvelser, og giver øget energi, styrker balance, afhjælper ubalancer og mindsker muskelspændinger. Pilates styrker ligeledes din kropsbevidsthed, forbedrer din kropsholdning, og giver dig en stærk og smidig krop. Når du træner pilates, arbejder du med de små stabiliserende muskler omkring leddene. Betaling på valgfaget er 250 kr.

v/Anja Christensen



DE NYE SANGE

Kursus 13

Højskolesangbogen har fået omkring 150 nye sange. Vi vil synge en del af dem - og samtidigt arbejde med stemmebrug, indstudering, fremførelse og genrebevidsthed. På holdet vil vi samtidigt prøve at bestemme "den gode sang" og undersøge, hvad der gør en sang sangbar og brugbar til fællessang.

v/Jesper Vinther

HVAD LYTTED VI TIL?

Kursus 33 & 39

Vi stiller skarpt på de sidste 100 års populærmusik i Danmark. For hvad er egentlig populærmusikkens historie? Og hvad er egentlig populærmusik? Vi skal undersøge genren og dykker ned i alt fra jazz og revyviser til rock 'n' roll, pophits, og dansktop. Vi skal lytte til musikken, forholde os til teksterne og selvfølgelig mærke suset, når vi sammen synger de sange, vi alle kender! Valgfaget er for alle og kræver ingen forkundskaber.

v/Janni Kjeldager Østergaard

PÅ KRYDS OG TVÆRS I HØJSKOLESANGBOGEN

Kursus 33

Hvis man vil finde kernen i, hvad der kan kaldes dansk, søger efter eksempler på sammenhængskraft i dansk kultur og eksempler på gedigen dansk lyrik i 200 år, så er højskolesangbogen ikke til at komme uden om! Vi dykker ned i sangene, i historien og fortællingerne, og synger af hjertens lyst - "Så syng da Danmark lad hjertet tale".

v/Martin Ravn Jensen

SANG PÅ HJERNEN

Kursus 29 & 39

Sang kan mange ting - og sang er mange ting. Lige fra måder at synge på til stilarter m.m.

I dette valgfag vil vi synge meget, se på de forskellige genrer og historierne bag - og vi vil synge både fra Højskolesangbogen, bestemte sang-forfattere, og forskellige stilarter - lige fra danske sange gennem tiden til film- og revysange. Vi skal også se på, hvad sangen kan og hvad der sker, når vi synger. Kan vi bruge sange til terapi, behandling m.m.? Vi skal også se lidt på det historiske lige - fra den tidlige sang, kirke/klostersang til opera, operette og musical. Og hvad med Jazzen og gospel - hvornår kom det ind i billedet? Og hvad har sangen betydet i disse sammenhænge? Altså, en masse med sang, sang, sang - og vi skal synge, synge og synge - og snakke, snakke og snakke. I løbet af perioden ser vi også se en film, hvor sang har en stor betydning.

v/Ole Jørgensen



AKRYL - OVERDÅDIG BORDOPDÆKNING, STILLEBEN

Kursus 13 og 33

Ja, det er stilen, når vi går på jagt efter at lave det helt rigtige sceneri til vores malerier. Vi skal nemlig male stilleben, som er maleri efter opstilling. Til opstillingerne finder vi ting rundt omkring på højskolen, som vi har lyst til at bruge. Vi bevæger os fra det traditionelle tunge stilleben med blomster, mad, lystestager, dyr og kranier, der repræsenterer overflod og er smukt sat op - til en mere moderne og nutidig bordopstilling. Vi hører om genren stilleben og ser malerier fra de store franske, nederlandske og flamske kunstnere og lader os i starten inspirere af deres malerstil. Men som et nutidigt element, finder vi i slutningen af kurset ting, vi anvender og smider ud, og her vil jeg ikke tage beslutningen for, hvordan en stilleben kan se ud i detaljer. Vi maler med akryl på lærred og har fokus på farve, form og komposition. Et valgfag, der giver god kunstforståelse og ligeledes dygtiggør dig til fremtidige malerier. Her er plads til dig, der lige er startet på at male og dig, der er øvet. Undervejs tilpasses undervisningen til den enkelte. Udgifter til materialer må påregnes (maks. 250 kr.)

v/Karen Niemann

FRIHÅNDSBRODERI - VI TEGNER MED NÅL OG TRÅD

Kursus 13 & 39

De fleste forbinder måske broderi med korssting og navneklude efter stramme regler. Men broderi er meget andet! På dette valgfag broderer vi i en legende let frihånd, eller efter egne blyantsskitser. Blomster, fugle og dyr, citater eller grafiske mønstre... kun fantasien sætter grænser! Brodér din egen blomstereng med yndige franske knuder eller et fyndigt citat i kædesting. 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 påregnes (maks. 250 kr.)

v/Astrid Skou Hansen

KERAMIK - BÆGER ELLER JÆGER?

Kursus 29

Som inspirationskilde hører vi Ursula K. Le Guins tanker om fiktion, som hun kalder "Bæreposeteorien". Vi hører, hvordan hun filosoferer om, hvordan mennesket kan opdeles i dem, der samler og anvender bægeret (forstået som en opbevaringsgenstand), som det vigtigste i livet og om dem der er jægere, og hvor det at

nedlægge et bytte og komme hjem som helt, er det vigtigste i livet. På kurset anvender vi ler som vores hovedelement. Holdet deles i to, og man vælger frit, om man vil arbejde med bægeret og gennem pølseteknik vil forme personlige krukker og skåle - eller om man vælger jægeren, der trækkes og knobskydes frem af leret. Der vil selvfølgelig være en fælles introduktion til hvert hold og individuel vejledning undervejs. Inden vi går i gang med at forme leret, kommer vi til at skitsere et oplæg, så vi ved lidt om, hvilken retning og form, vi skal give leret. Udgifter til materialer må påregnes (maks. 250 kr.)

v/Karen Niemann

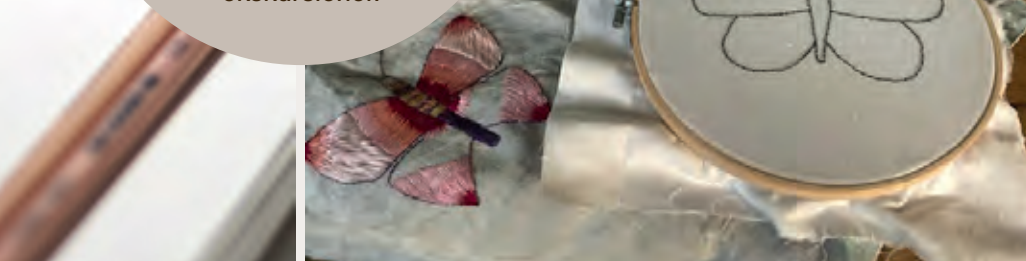
KERAMIK FOR BEGYNDERE - JULETEMA

Kursus 39

Kan du lide at bruge dine hænder kreativt? Så er keramik måske noget for dig. Vi skal arbejde med de teknikker, der er ligetil at gå i gang med for en begynder - Kvætsning, pølseteknik, pladeteknik og modulering. Da det snart er jul, har vi juletema, så vi laver bl.a. flotte juleklokker og lystræer til fyrfadslys. Der er selvfølgelig plads til, at du kan bruge din egen fantasi og sætte dit præg på håndværket. Inden vi går i gang med at forme leret,

VALGFAG

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



kommer vi til at skitsere et oplæg, så vi ved lidt om, hvilken retning og form, vi skal give leret. Udgifter til materialer må påregnes (maks. 250 kr.)

v/Karen Niemann

PILE- OG BARKFLET

Kursus 21

Om vinteren høstes pilen - tørres og opbevares tørt. Når grenene skal bruges, opblødes de i 5 dage. På dette valgfag får I mulighed for at lave små og store fuglefoderstationer - engle og stjerner, kurve og fade med mere. Alt afhænger af formåen og lyst. I vil få en fornemmelse af pilens forskellige farver, dufte og styrke og kendskab til pilens bark. Pilens bark kan hurtig opblødes og bruges sammen med pil eller til stjerner, bøtter og billeder samt meget mere. Valgfaget er både for uøvede og øvede. Udgifter til materialer må påregnes (maks. 250 kr.)

v/Karin Christensen

TEGNING OG CROQUIS

Kursus 5

Croquis er tegning efter levende model på tid og er en fri skitseform. Vi arbejder med bløde blyanter, grafit og kul. Normalt er stillingerne meget korte i starten. Dette er for at træne

hjernen i at registrere linjer og form hurtigt - men i løbet af sessionen sættes tiden op, og vi har tid til at få flere detaljer med på tegningerne. Det sjove er, at man trækker hjernen i en sådan grad, at man oplever sølle 5 minutter som en evighed at nå at tegne i.

Croquis er en rigtig god øvelse for at lære at tegne figurativt med særlig fokus på mennesket. Modellen er uden tøj, så man bedre kan se og forstå anatomen og knogleopbygningen af den menneskelige krop. Du vil efter kort tid blive fortrolig med at tegne hurtige skitser, der træner dig i at tegne det, du ser. Du vil under kurset bl.a. få teknikker til proportioner, forkortninger, lys- og skyggevirkninger. Det er en fordel at tegne croquis flere gange, da netop gentagelsen giver en fortrolighed med teknikken. Udgifter til materialer må påregnes (maks. 250 kr.)

v/Karen Niemann

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 flæskkesteg, 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.

SÆRLIGE KOSTHENSYN

Vi tilbyder speciel kost til jer med diabetes, laktoseintolerance, cøliaki samt vegetarer. Af hensyn til planlægningen skal vi orienteres herom inden kursusstart.



KUNST & KULTUR



CELLERNES LIVRETTER

Kursus 5

Valgfaget handler om

- hjernens livretter
 - at spise sig til godt humør
 - sammenhængen mellem blodsukkerbalance og verdensfred
 - lightprodukter og snyde-yoghurt
 - forskellen på det livsnødvendige fedt, – og det der bare feder
 - det der sker i tarmen - og på toilettet!
 - klimavenlig madlavning
 - ayurveda og yoga, Indiens gave til os
- ...OG om den økologiske appelsin i turbanen. Alt sammen serveret med historier fra det virkelige liv.

Betaling på valgfaget er 50 kr.

v/Lise Faurschou Hastrup

KULTUREKSPEDITIONER

Kursus 5, 29 & 33

Vi skal på ekspedition til Thyborøn på den yderste revle mellem 'æ haw' og 'æ fyver' - samt andre lokaliteter på den barske vestkyst. Sir Francis Beauforts vindstyrkeskala går "kun" fra 0-12. Denne skala blev i Thyborøn sprængt igen og igen. Om det er grunden til, at man i dag måler vindens hastighed i meter/pr. sekund, skal være usagt men det er en "vindfast" opfattelse i Thyborøn! Et besøg på fiskeauktionen, som er en af de største i DK, vil også være på programmet og måske kan vi få en aftale med det lokale søredningsvæsen om et besøg. En rask gåtur (3-4 km) langs havet, hvor vi får Beauforts skala afprøvet og oplever besættelsesmagtens solide betonbyggeri under 2. Verdenskrig. En tur længere nede af den jyske vestkyst, bliver der også plads til. Måske møder vi de legendariske "Trans-sisters"? En gruppe på to pensionerede søstre, som kan få sveden frem på en hver buschauffør! Valgfaget starter med foredrag/oplæg til de spændende oplevelser, der venter i vinden! Betaling på valgfaget er 200 kr.

v/Peder Laursen

VALGFAG

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



SMUKKE FILM OG STÆRKE FORTÆLLINGER

Kursus 33

Vi kender det alle sammen. Følelsen af at blive suget ind i en stærk fortælling, der rækker ud og fængsler os, indtil den igen er slut. Sammen dykker vi ned i et udvalg af nyere kraftfulde, æstetiske og tankevækkende film. I præsenteres for nogle af de strømninger, der rør sig i dansk og international filmkunst i disse år. Med oplæg og samtale kommer vi i fællesskab rundt om smukke film og stærke fortællinger.

v/Niels Bjørn Wied



LITTERATUR & FILOSOFI



HIMMERLANDSHISTORIER OG LIMFJORDSSANGE

Kursus 21

"Den jyske bevægelse" kaldte Johannes V. Jensen de forfattere, som skrev om folkelige eller landlige emner i begyndelsen af 1900-tallet. Mange af de forfattere blev født på Limfjordsegnen, ikke langt fra højskolen. På dette valgfag læser og diskuterer vi en række 'lokale' forfattere, der har skrevet sig ind i litteraturhistorien - både den danske og den internationale: Johannes V. Jensen: Himmerlandshistorier (ca. 1898-1910) Jeppe Aakjær: Rugens Sange (1906) Marie Bregendahl: En Dødsnat (1912) Thit Jensen: Den erotiske Hamster (1919) Thøger Larsen: Limfjords-Sange (1925) Vi tager på ekskursion til Jenle, Jeppe Aakjærs hjem, og går ad den lille digterrute (1,7 km). Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Maja Lucas

LITTERATUR & MUSIK

Kursus 5

Vi udforsker sammenhængene mellem litteraturens og musikkens verden. Hvordan ser det ud historisk, og hvordan mødes litteraturen og musikken i dag? Vi lytter til en række nyere udgivelser med musik og litteratur, blandt andre Dan Turell & Halfdan E: "Pas på pengene!" Og digteren Søren Ulrik Thomsens samarbejde med gruppen Det Glemte Kvarter. Vi udforsker også den anmelderroste humorist Stine Pilgaards højskoleroman "Meter i sekundet" (2020) og de digte i bogen, som er blevet til sange i Højskolesangbogen. Vi taler om musikken i litteraturen og det litterære i musikken, og vi diskuterer virkemidler og indsigter fra begge kunstarter.

v/Maja Lucas

Frivillig, frivillige, folkehøjskole

På SeniorHøjskolen har vi brug for frivillige, der har tid og lyst til, at højskolen fortsat er et inspirerende sted at komme - hvor man kan mærke hjemligheden, samværet og værdierne.

Vi har brug for hjælp til tre indsatser:

Vi ønsker at indrette erindringsstuer i to af vores lejligheder. Det kunne være Bedstemors stue (fra 30'erne - og Mors stue (fra 70'erne). Stuerne skal kunne benyttes af kursisterne under opholdet - og skolebørn og andre, skal kunne komme på besøg - og få en fortælling om den gang oldemor var ung.

Vi ønsker at etablere en række højbede med nye og gamle krydderurter og planter, som kan bruges i mad, creme, batikfarvning - og i forbindelse med kurser om blandt andet "Plantesafari" og "Biodiversitet i haver, hæk og hegn".

Endelig vil vi gerne have små udstillinger, der udstiller artefakter i relation til udvalgte kurser. Det kunne være et kursus om Kina, den kolde krig eller Yoga. Udstillingerne skal inspirere og skabe stemning under kurserne - og gerne kunne inddrages i undervisningen og sætte gang i samtalen mellem kursisterne om kursets tema.



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

FOTO: Julietta P. Jensen, Kristian Tikjøb, Mads Krabbe, Peter Chapman,
Susse Chapman, Mads Jørgensen m.fl.

TILMELDING 2023

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

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