



KURSUSKATALOG **2025**



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



SeniorHøjskolen startede i 1971, og vi fejrede vores 50-års fødselsdag i 2021. Vi er verdens ældste seniorhøjskole, og ønsker at give lys, luft og fællesskab til vores mange livsglade kursister. Vi tror på, at man kan lære nyt og møde nye mennesker gennem hele livet.

Vi har plads til godt 80 kursister - og udbyder over 80 forskellige kurser i 2025. Vi har egen svømmesal med 29 grader varmt vand og tilbud om vandmotion 2 gange om ugen. Dagen lang er der både kaffe, the og postevand ad libitum.

SeniorHøjskolen ligger særdeles naturskønt, og naturen er et besøg værd året rundt.

I 2023 gik vi - med støtte fra Nordea-fonden - i gang med at etablere en ny forsamlingspark: "Degnemarken" - med æblehave, sansehave, urtehave, vilde blomster, et stort orangeri, bålplads og masser af biodiversitet. I kan også gå en rask travetur på "Hjertestien" eller tage en dyst på petanquebanen i parken.

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.

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

Vi er godt 20 faste medarbejdere og lige så mange gæstelærere, der alle bidrager til at skabe højskole for cirka 2700 kursister om året.



INDHOLD

Kursuskategorier	4-5
Kursusoversigt og priser	6-7
Kursusbeskrivelser 2025	8-51
Personale	52
Praktisk om SeniorHøjskolen	53
Valgfagsbeskrivelser	54-63
Tilmeldingsblanket	64

Ret til ændringer forbeholdes.

Velkommen til faglighed og fællesskab

På SeniorHøjskolen i Nørre Nisum ønsker vi at skabe højskole sammen - allesammen. Det skal foregå i en levende vekselvirkning med dig som kursist - og i fællesskabet med alle de andre kursister. Fællesskabet opstår, når vi er sammen om noget på højskolen. Det kan være, når vi synger sammen til morgensamlingen, når vi vandrer sammen i Klosterheden, når vi spiser sammen og ikke mindst, når vi taler sammen og lærer sammen.

Vi bliver aldrig for gamle til at møde nye mennesker og til at lære nyt. I højskolesprog handler det om "at oplyse" og om "at opleve". I sangen "Hvad solskin er for det sorte muld", skrev Grundtvig i 1856: "I strålearme af lys og varme vor skole skal stå".

På højskolen vil du også møde både lys og varme. Lys er et billede på oplysning, der handler om viden og inspiration om og til livet. Varme opstår, når man er sammen med andre og har omsorg for hinanden. Det har vi på SeniorHøjskolen i Nørre Nisum. Her er fyldt med faglighed og fællesskab til alle.

God fornøjelse med kursusprogrammet, der er større end nogensinde - og rummer mange helt nye kurser - og som sædvanlig er fyldt med lys, luft og fællesskab midt i den vidunderlige vestjyske natur og kultur.

Bedste hilsner fra alle os på SeniorHøjskolen.



Jesper Vinther
Højskoleforstander



**GRATIS
STATIONSBUS PÅ
ALLE KURSER**

Vi vil gerne have kontakt til vores kursister

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

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

KURSER

for enhver smag

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

14

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 fordybelse i et emne eller aktivitet.

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

På 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 fortællinger om 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.

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

KUNST- & HÅNDVÆRK



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

SAMFUND & HISTORIE



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

SANG & MUSIK



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

LITTERATUR & FILOSOFI



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

KUNST & KULTUR



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

NR.	KURSUSOVERSIGT 2025 - 1. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
1A	Højskolesange for fuld musik - syng med Sommer & Vinther	4.550 kr.	08.01 - 14.01.25	1 uge
1B	Kreativt værksted - akvarel, farvekridt og blyant	4.550 kr.	08.01 - 14.01.25	1 uge
2A	Fortæl dit liv - grav, find og gengiv dine erindringer	4.550 kr.	15.01 - 21.01.25	1 uge
2B	Udeliv i Vinterlandet - skov, fjord og hav, 6-8 km/dag	4.550 kr.	15.01 - 21.01.25	1 uge
3	Musikuge for kor og orkester - med Per Odgaard & Erik Sommer	4.950 kr.	22.01 - 28.01.25	1 uge
4A	Vi synger Danmarkshistorien - fra folkeviser til protestsange	4.750 kr.	29.01 - 04.02.25	1 uge
4B	5 filosofiske dage - idéer om mennesket før og nu	4.750 kr.	29.01 - 04.02.25	1 uge
4C	Qi gong og pilates - ro, energi og balance	4.750 kr.	29.01 - 04.02.25	1 uge
5	"Vintergæk er brudt af mulden" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	6.950 kr.	05.02 - 18.02.25	2 uger
6A	I Ruslands skygge - Ukraine, Centralasien, Baltikum & Belarus	4.800 kr.	19.02 - 25.02.25	1 uge
6B	Vinterlitteratur - færøsk litteratur	4.800 kr.	19.02 - 25.02.25	1 uge
6C	Strik - en uge med kreativitet og fællesskab	4.800 kr.	19.02 - 25.02.25	1 uge
7A	Så syng da, Danmark - Højskolesangbogen for fuld udblæsning	4.950 kr.	26.02 - 04.03.25	1 uge
7B	Vild, vildere med natur - i have, hæk og hegn, 3-5 km/dag	4.950 kr.	26.02 - 04.03.25	1 uge
7C	Mentalt sund - og fysisk fit	4.850 kr.	26.02 - 04.03.25	1 uge
8A	Forårshøjskole - i vidunderlige Vestjylland	4.950 kr.	05.03 - 11.03.25	1 uge
8B	Mød Universet på halvvejen - filosofi om fysik og forbundethed	4.950 kr.	05.03 - 11.03.25	1 uge
8C	Tekstiltrylleri - fra laser til luksus	4.950 kr.	05.03 - 11.03.25	1 uge
9A	Brumbasser og brumbiner - vi synger med den stemme, vi har - højt, stolt og flot!	4.950 kr.	12.03 - 18.03.25	1 uge
9B	Livskraft, latter og let på tå - vandreture, 5-7 km/dag	4.950 kr.	12.03 - 18.03.25	1 uge
10A	Under halvmånen - arabisk forår og demokratisk efterår	4.950 kr.	19.03 - 25.03.25	1 uge
10B	100 år på hitlisterne - popsange, radiohits & musikliv	4.950 kr.	19.03 - 25.03.25	1 uge
10C	Bevægeglæde - et aktivt liv	4.950 kr.	19.03 - 25.03.25	1 uge
11A	Bøf, bæver & bordeaux - 5 dage, 5 naturekspeditioner, 6-8 km/dag	5.150 kr.	26.03 - 01.04.25	1 uge
11B	Forår i Vestjylland - øhop til Venø, Mors & Jegindø	5.050 kr.	26.03 - 01.04.25	1 uge
12A	Forårsforkælelser - Thy, Fur og smagfulde oplevelser	5.250 kr.	02.04 - 08.04.25	1 uge
12B	Mageløse Middelalder - nyt lys på den "mørke" Middelalder	5.150 kr.	02.04 - 08.04.25	1 uge
13A	5 religioner på 5 dage - verdens ældste og største religioner	5.150 kr.	09.04 - 15.04.25	1 uge
13B	Idræt - hvad skal vi med det?	5.150 kr.	09.04 - 15.04.25	1 uge
13C	Fugle og fugletræk - fantastiske fuglelandskaber	5.250 kr.	09.04 - 15.04.25	1 uge
14	"Blæsten går frisk over Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.500 kr.	23.04 - 06.05.25	2 uger
15	Vores vidunderlige verdensarv - fra Vadehav til Vikingearv	5.650 kr.	07.05 - 13.05.25	1 uge
16A	Jyske fortællinger - Vestjylland mellem fiktion og virkelighed	5.450 kr.	14.05 - 20.05.25	1 uge
16B	Forårsvandring - over stok og sten, 12-16 km/dag	5.550 kr.	14.05 - 20.05.25	1 uge
17A	Plantesafari - planteliv til fascination og fornøjelse	5.450 kr.	21.05 - 27.05.25	1 uge
17B	Sku' det være kunst? - bøvlet kunst og kunsten at blive bøvlet	5.450 kr.	21.05 - 27.05.25	1 uge
17C	5 danse på 5 dage - sved på panden og smil på læben	5.450 kr.	21.05 - 27.05.25	1 uge
18A	Sommerkor - Mozart, Mogensen og meget mere	5.500 kr.	28.05 - 03.06.25	1 uge
18B	Limfjordslandet - ringborg, kalkgruber og vestjyske kyster	5.550 kr.	28.05 - 03.06.25	1 uge
19A	Vidunderlige Vestjylland - i H.C. Andersens fodspor	5.550 kr.	04.06 - 10.06.25	1 uge
19B	Cykelture i sommerlandet - el-cykler, 30-50 km/dag på landeveje og grusveje	5.650 kr.	04.06 - 10.06.25	1 uge

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

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

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

NR.	KURSUSOVERSIGT 2025 - 2. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
20A	Sommerhøjskole - nationalpark, kystland og vestjyske kyster	5.650 kr.	11.06 - 17.06.25	1 uge
20B	5 byer på 5 dage - byliv, historie og lokal kultur	5.650 kr.	11.06 - 17.06.25	1 uge
21A	Hør havets hvisken - om bære- og væredygtighed	5.400 kr.	18.06 - 24.06.25	1 uge
21B	Vestkystvandring - over stok og sten, 12-16 km/dag	5.750 kr.	18.06 - 24.06.25	1 uge
21C	Qi gong og pilates - ro, energi og balance	5.750 kr.	18.06 - 24.06.25	1 uge
22	"Du danske sommer, jeg elsker dig" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.650 kr.	25.06 - 08.07.25	2 uger
22A	Big Band - vi spiller & swinger	5.500 kr.	25.06 - 01.07.25	1 uge
22B	Musikken, der formede os - dansk rockmusik fra 50'erne til 80'erne	5.500 kr.	02.07 - 08.07.25	1 uge
23	Øhop - på spring med Peder & Asger	5.800 kr.	09.07 - 15.07.25	1 uge
24	Sommergospel - JOY for my body and soul	5.650 kr.	16.07 - 22.07.25	1 uge
25	Bakkers og Bølgers Land - 14 dages sommerhøjskole med foredrag, fællesskab og ekskursioner	7.800 kr.	23.07 - 05.08.25	2 uger
26A	Sommerfristelser - limfjordsøen Fur, Vesterhavet og Nationalpark Thy	5.750 kr.	06.08 - 12.08.25	1 uge
26B	Solens Land - kunst, kultur og kosmologi i Bronzealderen	5.550 kr.	06.08 - 12.08.25	1 uge
27A	Brug bolden - med kroppen i spil	5.400 kr.	13.08 - 19.08.25	1 uge
27B	Smurte stemmelæber & gode ben - fællessang & vandreture, vi går 3-5 km/dag	5.650 kr.	13.08 - 19.08.25	1 uge
28	Øhop og Kulturmøde - Fur, Jegindø, Magiske Mors og Nationalpark Thy	5.800 kr.	20.08 - 26.08.25	1 uge
29	"Lyset slår blink over Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.650 kr.	27.08 - 09.09.25	2 uger
29A	Sensommer på el-cykel - vi cykler 30-50 km/dag på landeveje og grusveje	5.500 kr.	27.08 - 02.09.25	1 uge
29B	Fugle og vestjyske landskaber - på opdagelse i det vestjyske fugleparadis	5.500 kr.	03.09 - 09.09.25	1 uge
30A	Efterårsvandring - over stok og sten, 12-16 km/dag	5.550 kr.	10.09 - 16.09.25	1 uge
30B	Efterårsvandring - i ro og mag, 6-8 km/dag	5.550 kr.	10.09 - 16.09.25	1 uge
31A	Efterårshøjskole - med lærernes favoritter	5.450 kr.	17.09 - 23.09.25	1 uge
31B	Så syng da, Danmark - Højskolesangbogen for fuld musik	5.450 kr.	17.09 - 23.09.25	1 uge
32A	Strejftog i forbudt fiktion - fra "Åndernes Hus" til "Farven Lilla"	5.400 kr.	24.09 - 30.09.25	1 uge
32B	Rejsekursus - Rügen & kulturhistorie, traveture 4-6 km/dag	16.500 kr.	24.09 - 05.10.25	12 dage
32C	Rejsekursus - Rügen på kryds & tværs, vandreture 8-14 km/dag	16.500 kr.	24.09 - 05.10.25	12 dage
33	"Limfjord, jeg elsker dit blå humør" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.150 kr.	01.10 - 14.10.25	2 uger
34A	Kina, kejseren og kulturen - på sporet af Xi's Kina	5.450 kr.	15.10 - 21.10.25	1 uge
34B	5 naturnationalparker på stribet - vandreture, 8-10 km/dag	5.550 kr.	15.10 - 21.10.25	1 uge
35A	Kvindernes Danmarkshistorie - koner, kællinger, frøkner og fruentimmere	5.350 kr.	22.10 - 28.10.25	1 uge
35B	Syng sangbogen - fællessang, fællesskaber og traditioner	5.350 kr.	22.10 - 28.10.25	1 uge
35C	Spillemandsmusik - vi spiller nordisk folkemusik	5.350 kr.	22.10 - 28.10.25	1 uge
36A	Klog på sprog - om sprogets vidunderlige væsen	5.300 kr.	29.10 - 04.11.25	1 uge
36B	USA i centrum - Amerika og Verden	5.300 kr.	29.10 - 04.11.25	1 uge
36C	Yoga - smidighed, ro og fordybelse	5.300 kr.	29.10 - 04.11.25	1 uge
37A	Efterårslitteratur - danske digte i 150 år	5.250 kr.	05.11 - 11.11.25	1 uge
37B	Tekstiltrykkeri - fra laser til luksus	5.250 kr.	05.11 - 11.11.25	1 uge
37C	Livskraft, latter og let på tå - vandreture, 5-7 km/dag	5.250 kr.	05.11 - 11.11.25	1 uge
38A	Efterårskor - love me tender - hyldest til Elvis	5.250 kr.	12.11 - 18.11.25	1 uge
38B	Det religiøse landskab i Danmark - trossamfund, folkekirke og spirituelle fællesskaber	5.150 kr.	12.11 - 18.11.25	1 uge
39	"Længsel er saltet i Limfjordens vande" - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	7.150 kr.	19.11 - 02.12.25	2 uger
40	"Nu tændes tusind julelys" - jule- og nytårsdage på SeniorHøjskolen	9.500 kr.	20.12 - 02.01.26	2 uger
40A	Juledage på SeniorHøjskolen	7.300 kr.	20.12 - 27.12.25	1 uge
40B	Nytårsdage på SeniorHøjskolen	7.300 kr.	27.12 - 02.01.26	1 uge

08.01 - 14.01.25
1 UGE 4.550 KR.

1A

Højskolesange for fuld musik

- syng med Sommer & Vinther

Vi starter året op med et forrygende fællessangskursus, hvor vi sammen med højskolens lærere vil dykke ned i højskolesangbogen og synge alle de sange, som vi allerede kender - men også lære nogle af de nye højskolesange. Weekenden vil blive helt særlig, da der kommer levende musik til fællessangen. Her vil det være kursisterne, der bestemmer, hvad vi skal synge. Vi kalder det for "De ønsker - vi spiller - alle synger".

Ugen inviterer også ind til morgensamlinger, foredrag, folkedans og to syng-med-koncerter: En med swingmusikkens historie - og en, hvor Carl Nielsens folkelige sange udsættes for latin-rytmer. Endelig er der en ekskursion til Vesterhavet, da man ikke kan komme på SeniorHøjskolen uden at have været ved Vesterhavet.

EKSKURSION

- Vesterhavet

ARRANGEMENTER

- Syng-med-koncert med Latin 'n' Nielsen
- Fortællekoncert - Swingmusikkens historie

UNDERVISERE

Erik Sommer
Jesper Vinther

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



08.01 - 14.01.25
1 UGE 4.550 KR.

1B

Kreativt værksted

- akvarel, farvekridt & blyant

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

Vi skal arbejde med farvelære, perspektiv og rumskabende virkemidler samt iagttagelsesmaleriets kvaliteter i forhold til kopiering. Du får oplæg om landskabsmaleri, opstillinger, brug af skabeloner og abstrakt maleri.

Vi vil se på kunstnere, som anvender akvarellen og farvekridtet på eksemplarisk vis.

Vi har materialer og farver klar - men medbring gerne egne materialer, hvis du foretrækker at bruge eller supplere med disse. Materialeforbrug er inkluderet i prisen.

Kurset er tilrettelagt for såvel øvede som uøvede.

UNDERVISER

Kristian Tikjøb

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



15.01 - 21.01.25
1 UGE 4.550 KR.

2A

Fortæl dit liv

- grav, find og gengiv dine erindringer

"Far, fortæl noget fra dit liv!"

"Mormor, fortæl noget om din barndom!"

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

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

Ønsk dette kursus i 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!

EKSKURSIONER

- Bovbjerg & Vesterhavet
- TV MIDTVEST

UNDERVISER

Ivar Brændgaard, tidl. direktør ved TV MidtVest

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



15.01 - 21.01.25
1 UGE 4.550 KR.

2B

Udeliv i Vinterlandet

- skov, fjord og hav, 6-8 km/dag

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

Kurset er for dig, der har lyst til vintervandring. Vi tager de gode steder hen og oplever Vinterlandet i lokale plantager, Vinterskoven & Vinterhavet 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
- Husby Klitplantage
- Klosterheden Plantage
- Vesterhavet
- Limfjorden

ARRANGEMENTER

- Østerssafari
- Mørkevandring ved Vesterhavet
- Vinterbadning og sauna ved strandkanten (frivilligt)

UNDERVISER

Jens Hedevang

KURSUSLEDER

Jesper Vinther





Forstanderiet

Tillad os at præsentere højskolens nye viceforstander: Niels Bjørn Wied. Har du været her før, så har du måske mødt Niels på podiet i foredragssalen, når han fortæller om Ukraine, Kina, EU eller USA - eller når han på slap line fortæller vikingesagaer og laver ølsmagning i spisesalen.

Jesper har efter 4 år som "alene-forstander" nu fået mulighed for at dele "forstanderiet" med en viceforstander. Det glæder han sig til - og det skal nok blive både sjovt og hyggeligt, da Niels er en munter herre med mange gode historier på hjertet.

Ofte vil I se dem sammen - da den ene så kan snakke, og den anden spille klaver. Og Niels spiller ikke klaver ...

22.01 - 28.01.25

1 UGE 4.950 KR.

3

Musikuge for kor og orkester

- med Per Odgaard & Erik Sommer

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

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

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

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

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

EKSKURSION

- Vesterhavet

UNDERVISERE

Per Odgaard, orkester- og korleder, tidligere musikskoleleder
Erik Sommer, orkester- og korleder, komponist og tidligere højskoleforstander

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



29.01 - 04.02.25
1 UGE 4.750 KR.

4A

Vi synger Danmarkshistorien

- fra folkeviser til protestsange

Kom med på en fantastisk rejse, når vi synger os gennem 1000 års Danmarkshistorie! Vi begynder med folkeviserne og dykker derefter ned i reformationens salmer. Vi synger om Danmark og lader os rive med af arbejdersangbogens slagsange. Vi bliver klogere på Alsang og de populære revyviser fra besættelsestiden. Og så kaster vi os over protestmusikken hos bl.a. Cæsar og Trille og springer til moderne troubadoursang hos Peter Sommer, Søren Huss og Katinka.

Mariann Mikkelsen tager os med på en rejse gennem historien med harpe og sang. Vi besøger Harbøre Kirke - og på Struer Museum dykker vi ned i historien om Bang & Olufsen.

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

EKSKURSIONER

- Harbøre Kirke
- Struer Museum

ARRANGEMENT

- Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



29.01 - 04.02.25
1 UGE 4.750 KR.

4B

5 filosofiske dage

- idéer om mennesket før og nu

Ifølge den franske oplysningsfilosof, René Descartes (1596-1650), bør man mindst én gang tvivle på sandheden af sine meninger for at finde ud af, hvad der er ubetvivleligt sandt. På dette kursus begynder vi med Oplysningstidens idéer om mennesket, dets betydning og rettigheder. Disse idéer føles ofte så selvindlysende, at mange af os opfatter dem som ubetvivleligt sande eller ligefrem naturlige. Men er de nu også det? Dét spørgsmål vil være omdrejningspunktet på dette kursus, hvor vi vil diskutere Oplysningstidens idéer ved at følge i sporene på deres konsekvenser for vores tænkning og levevis.

Vi slutter i nutiden med at diskutere nyere filosofiske strømninger, som forholder sig kritisk til arven efter Descartes - fx ved at tilbyde nye perspektiver på mennesket, dets betydning og ansvar.

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Science Museerne i Aarhus

ARRANGEMENT

- Harpekoncert med Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDER

Kathrine Liedtke Thorndahl



29.01 - 04.02.25
1 UGE 4.750 KR.

4C

Qi gong og Pilates

- ro, energi og balance

Qi gong, der har rødder i den kinesiske medicin, består af serier af fysiske øvelser i et langsomt tempo og anses for at kunne forbedre helbredet. De langsomme øvelser styrker vores åndedræt, øger vores energi, forbedrer balance og kropsholdning - og skaber indre ro. Qi gong anses desuden for at have en positiv indvirkning på stress, angst og uro i kroppen - og fjerner spændinger, blokeringer og ubalancer. Pilates styrker vores kropsbevidsthed og giver en stærk og smidig krop. Her arbejder vi med de små stabiliserende muskler omkring leddene, og vi får dermed smurt alle vores "indre tandhjul".

På kurset skal vi desuden bade, nyde saunagus, Vesterhavet, klangmassage og dejlig wellness.

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Kurbad Limfjorden

UNDERVISER

Anja Christensen

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



"Vintergæk er brudt af mulden"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

I Johannes V. Jensens digtsamling "Verden Lys" findes digtet "Vintergæk er brudt af mulden". Det er en hyldest til forårets komme, hvor der spirer vintergækker, hyacinter og erantis frem - og en ellers til tider mørk vinter fyldes af lys og håb. På kurset vil der blive lys og oplysning til alle - skabt i den bedste højskoletradition. Som du kan se nedenfor, så er der en række spændende og lyse valgfag at vælge imellem, der byder på jyske fortællinger, tekstiltryllier, naturvandring, strejftog i 200 års litteratur, bevægeglæde og meget mere, som nok skal skabe lyse og nærværende øjeblikke.

Kurset byder også på temadage, hvor vi dels skal være i selskab med Peder og hans vandede og vittige fortællinger om vores Vestjylland, og dels være sammen med Astrid, der fortæller levende om de magtfulde og milde kvinder fra Danmarkshistorien. Endelig kommer Kristian forbi med temadag om alternativ energi, hvor han spørger: "Skal Vestjylland være et grønt kraftværk?"

Som så mange gange før byder forstanderen på ønskesang efter højskolesangbogen og på jazzkoncert, hvor han inviterer gode musikkolleger til jam. Det er lagt op til musikalsk hygge og samvær om musikken.

Højskole på SeniorHøjskolen er faglig fordybelse, fællesskab, fantasi og fornøjelige stunder omkring måltiderne med højskolens lækre mad. Køkkenet er inspireret af årstiden, og serverer på dette kursus nu og da helt særlige vinterretter fx simreretter som benløse fugle, kålsalater og frugtgrød.

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



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

VALGFAG 1

- JØ: Jyske fortællinger
- JA: Bevægeglæde
- AG: Besættelsestidens historie
- JC: Skidesprællere, hundehoveder og geniale planer

VALGFAG 2

- JJ: Naturvandring ved hav & fjord, 4-6 km
- AH: Tekstiltryllier og frihåndsbroderi
- KL: Farlige forbindelser - feminister, fysikere og filosoffer
- PR: Sol, regn, sne og blæst i dansk litteratur

TEMADAGE

- Fra kystfisker til kvotekonge - om livet på den yderste revle mellem æ haw og æ fywer.
- Og milde kvinder, hvor har de magt.
- Skal Vestjylland være et grønt kraftværk?

EKSKURSIONER

- Holstebro Kunstmuseum
- Vestkysten
- Thyborøn
- Skovgaard Energy

ARRANGEMENT

- Jazzkoncert med Vinther & Venner

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied

19.02 - 25.02.25

1 UGE 4.800 KR.

6A

I Ruslands skygge

- Ukraine, Centralasien, Baltikum & Belarus

1000 års kulturhistorie og politik på en uge.

3 år efter Ruslands invasion af Ukraine vender vi blikket mod Øst og ser nærmere på den spændte situation i de baltiske lande. Vi kigger også mod Belarus og gør status over tilstanden i landet - ligesom vi dykker ned i Ukraines skæbne.

Rammen om kurset bliver et blik på nutiden i et kulturelt og historisk perspektiv, med kig mod fremtiden - og med forholdet til Rusland som gennemgående tema.

Ugen rummer spændende foredrag, højskolesang, samvær og gode samtaler.

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

FOREDRAGSHOLDERE

Lars Johannsen, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet

Jakob Tolstrup, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



19.02 - 25.02.25

1 UGE 4.800 KR.

6B

Vinterlitteratur

- færøsk litteratur

Færøerne - et spændende hjørne af rigsfællesskabet!

Vi dykker ned i den rige litteratur fra de atlantiske klippeøer: Fra sagn og sagaer til Jørgen-Frantz Jacobsens klassiker *Barbara* (1939) og William Heinesens fantastiske forfatterskab, der blev nomineret til Nobelprisen. Vi hører også om en håndfuld nutidige forfattere: Den indignerede poet Jóanes Nielsen, Jógvan Isaksens hårdkogte krimi *Blid er den færøske sommernat* (1990), Sólrún Michelsens kvindeskildring *På den anden side er marts* (2013) og Siri Ranva Jacobsens hjemstavnsroman *Ø* (2016). Desuden får vi besøg af den færøske digter og forlægger Kim Simonsen, hvis seneste digtsamling er nomineret til Nordisk Råds Litteraturpris.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDER

Kim Simonsen, færøsk digter

UNDERVISER

Maja Lucas, forfatter og ph.d.

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



19.02 - 25.02.25

1 UGE 4.800 KR.

6C

Strik

- en uge med kreativitet og fællesskab

Velkommen til en hel uge dedikeret til strik!

I løbet af ugen skal vi lege med forskellige garnrester, farvesammensætninger og mønstre - og vi skal lære, hvordan man kan udregne målene for en enkel trøje til sig selv eller barnebarnet. Vi skal besøge strikdesigner Lotte Kjær, der bl.a. vil fortælle om sine designprocesser, og vi skal på vandretur i Nationalpark Thy og få bevæget kroppen efter al den strik. Én af dagene laver vi en hyggelig strikkecafé på højskolen med øl/vin/kaffe samt inspirationsoplæg.

Et udvalg af restgarn vil være til rådighed på højskolen, og det vil være muligt at købe garn hos Lotte Kjær. Har du et ønske om at strikke i en bestemt kvalitet, så medbring det gerne.

EKSKURSIONER

- Strikdesigner Lotte Kjærs værksted
- Nationalpark Thy

ARRANGEMENT

- Strikkecafé

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



26.02 - 04.03.25
1 UGE 4.950 KR.

7A

Så syng da, Danmark

- Højskolesangbogen for fuld udblæsning

Er du glad for at synge og give den fuld gas sammen med andre? Så er denne uge lige noget for dig. Vi dykker ned i sangskattens guldgrube, finder de gode gamle sange frem og lærer spændende nye. Vi byder den første forårsmåned velkommen med maratonsang til orkesterledsagelse. Du kan frit vælge dine favoritter. Lørdag aften underholder det velspillende Vestjysk Bigband med iørefaldende og swingende jazz. Søndagens ekskursion går til den gamle proprietærgård Gimsinghoved, som nu er indrettet til kultursted med udstillinger. Vi får også besøg af en af de fornemste ambassadører for højskolesangen, nemlig Erik Sommer.

EKSKURSION

- Gimsinghoved, Struer

ARRANGEMENTER

- Maratonsang
- Koncert med Vestjysk Bigband

FOREDRAGSHOLDER

Erik Sommer

UNDERVISER

Per Odgaard

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



26.02 - 04.03.25
1 UGE 4.950 KR.

7B

Vild, vildere med natur

- i have, hæk og hegn, 3-5 km/dag

Havedrømme og korte vandreture

Er du glad for natur og drømmer 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 & 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!

Naturekspeditioner med masser af vind i håret - så husk det varme vintertøj og praktiske fodtøj.

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy
- Havebesøg
- Ud i det grønne Vestjylland

FOREDRAGSHOLDER

Laila Sølager, gartner og havearkitekt

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



26.02 - 04.03.25
1 UGE 4.850 KR.

7C

Mentalt sund

- og fysisk fit

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

... Og så melder der sig et særligt ansvar eller en større frihed - som man nu ser på det! Ansvaret/friheden går ud på, at krop og sind nu begynder at kræve et større nærvær fra din bevidsthed, hvis du skal forblive den bedste udgave af dig selv - længst muligt!

Samarbejdet mellem dig og livets udfordringer, sætter vi stævne på dette kursus. Det gør vi med fokus på positivitet og livsglæde.

Undervisningen vil være en vekselvirkning mellem oplæg, fælles refleksioner og fysiske øvelser. Viden - og praktiske øvelser - om og med kroppen! Vi laver blid yoga - og træner kommunikationen mellem kroppen & bevidstheden og den gode vejtrækning. Vidensdeling om livsklogskab og de levede historiers betydning for din mentale sundhed.

Et kursus for dig, der er optaget af trivsel og livskvalitet.

EKSKURSION

- Vesterhavet

UNDERVISER

Gitte Bitsch, psykoterapeut og yogainstruktør



KURSUSLEDER

Jesper Vinther

05.03 - 11.03.25
1 UGE 4.950 KR.

8A

Forårshøjskole

- i vidunderlige Vestjylland

Forårsforkælelser med spændende foredrag og ekskursioner i det vidunderlige Vestjylland.

Vi skal både opleve Vestkysten og Strandingsmuseum St. Georges imponerende formidling af vraggodset fra en af verdenshistoriens største strandinger. Vi byder også på et foredrag om pigtrådsmusik og ungdomskultur i Danmark i 60'erne, hvor Peter Belli var en af tidens helt store idoler. Foredraget følges op af en ekskursion til B&O udstillingen på Struer Museum.

Vi tager også på ekspedition til to af Silkeborgs mest markante besøgsmaal. Her skal vi opleve Asger Jorns farverige, legende værker på det flotte Museum Jorn og oddernes vilde vandakrobatik i Aqua Akvarium og Dyrepark, hvor også bævere, vildsvin og meget mere holder til. Og så krydres ugen med foredrag, højskolesang og samvær i hyggelige højskolerammer.

EKSKURSIONER

- Struer Museum
- Museum Jorn & Aqua Akvarium
- Vesterhavet & Strandingsmuseum St. George

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



05.03 - 11.03.25
1 UGE 4.950 KR.

8B

Mød Universet på halvvejen

- filosofi om fysik og forbundethed

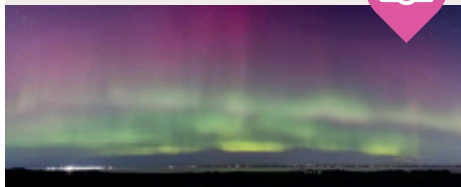
Vil du udfordres på dine antagelser om verden, viden, videnskab og virkelighed? Har du mod på at stifte bekendtskab med en anderledes tænkning, som har potentiale til at bevæge dig på måder, du aldrig havde forestillet dig? Så er dette kursus, hvad du har brug for! Her introduceres du nemlig til den amerikanske fysiker og filosof, Karen Barads filosofi, som er baseret på en genfortolkning af Niels Bohrs teori om kvantemekanikken; om hvilken Einstein skulle have sagt: "Verden kan ikke være så forrykt!" Men hvorfor egentlig ikke? Og hvis den er, hvilke konsekvenser har det så? Tag med på en spændende rejse, hvor videnskabelige og filosofiske spørgsmål vikler sig uløseligt sammen og fører til nye erkendelser - ikke bare om partikler og stjerner - men også om mennesker og mening, etik og politik.

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Science Museerne i Aarhus

KURSUSLEDER

Kathrine Liedtke Thorndahl



05.03 - 11.03.25
1 UGE 4.950 KR.

8C

Tekstiltrylleri

- fra laser til luksus

Velkommen til en uge i kreativitetens tegn! Vi arbejder med upcycling og fornyelse af tøj og tekstil med f.eks. ecoprint og broderi - og syr gamle duge og skjorter og andre tekstiler om til tasker, jakker og andre kreationer. Vi starter ugen med en fælles opgave for at samle inspiration og komme i gang med ugens arbejde. Herefter fordyber vi os i individuelle projekter. Ugen byder også på oplæg og mulighed for at deltage i to workshops om frihåndsbroderi og plantefarvning/ecoprint.

Du er meget velkommen til at medbringe gamle duge, tøj, broderigarn eller andet materiale, du gerne vil arbejde med i ugens løb. Højskolen har også et mindre udvalg af materialer, der kan købes på stedet - eller måske kan vi arrangere samkørsel til en af egnens sy- eller genbrugsbutikker. Du må meget gerne medbringe egen symaskine. Højskolen har to symaskiner, som vi deles om.

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



12.03 - 18.03.25
1 UGE 4.950 KR.

9A

Brumbasser & brumbiner

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

Du har måske engang fået beskeden; Du kan IKKE synge! Eller: Det er bedst, du tier stille, når der synges eller noget tredje? Vi bryder med den fordom - og giver den gas med den sangstemme, vi har fået, og vi bruger den flittigt.

Vi vil snakke om, hvad stemmen er for en størrelse og se på nogle enkelte tekniske hjælpemidler, der kan hjælpe stemmen på vej. Vi vil gennem sjove og spændende øvelser få mere lyd på - og så vil vi arbejde med mod, lyst og glæde i sangen. Der vil ikke være tale om solosang men sang i fællesskab - med grin og hygge i det gode selskab. Sang skaber energi og glæde, både hos dig selv og hos andre.

Har du lyst, har du mod, og vil du overbevise dig selv om, "jeg kan godt synge" - så kom og vær med!

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

ARRANGEMENT

- Koncert med Bless The Day

UNDERVISER

Ole Jørgensen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



12.03 - 18.03.25
1 UGE 4.950 KR.

9B

Livskraft, latter og let på tå

- vandreture, 5-7 km/dag

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

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

Der kræves ingen forudsætninger. Kom, som du er!

VANDRETURE

- Kilen, kildevæld og kuperede landskaber
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Limfjordslandet, i bakker og bølger
- Nationalpark Thy, Vildmark i Verdensklasse
- Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



19.03 - 25.03.25
1 UGE 4.950 KR.

10A

Under halvmånen

- arabisk forår og demokratisk efterår

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

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

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

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

FOREDRAGSHOLDER

Mattias Gori Olesen, ph.d. i islamstudier

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



19.03 - 25.03.25
1 UGE 4.950 KR.

10B

100 år på hitlisterne

- popsange, radiohits & musikliv

Velkommen til en uge med fuld musik!

Vi dykker ned i populærmusikkens historie i Danmark og undersøger genren på kryds og tværs.

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

Ugen byder på koncert med Mariann Mikkelsen, der fortolker pophits gennem sang og harpe, samt en udflugt til det populære spillested 18B i Harbøre.

EKSKURSIONER

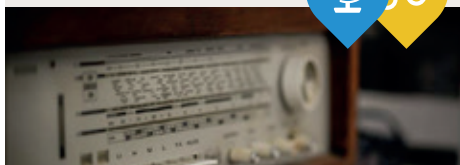
- 18B - Kultursted i Harbøre
- Vesterhavet

ARRANGEMENT

- Harpekoncert ved Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



19.03 - 25.03.25
1 UGE 4.950 KR.

10C

Bevægeglæde

- et aktivt liv

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

Gennem en blanding af oplæg, forskellige bevægelsesformer og refleksion skal vi udforske og udfordre os selv samt komme i godt humør og more os. Ugen vil byde på forskellige bevægelsesformer bl.a. mobility, dans, udendørsøvelser og vandring, der både "smører" vores led, får vores puls op samt træner vores koordinations- og balanceevner. Vi skal bl.a. snakke om vaner og berøre vigtigheden af motivation, når bevægelse skal integreres i hverdagen på en god måde. Ugen sluttes af med en eftermiddag med skøn harpemusik leveret af Mariann Mikkelsen.

Alle kan være med på kurset. Husk sportstøj og behagelige sko til både inde og ude.

EKSKURSION

- Vesterhavet

ARRANGEMENTER

- Harpekoncert ved Mariann Mikkelsen
- Latin-aften

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



26.03 - 01.04.25

1 UGE 5.150 KR.

11A

Bøf, bæver & bordeaux

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

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke det spirende forår på 5 enestående og meget forskellige vandreture krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse. Vi griller bøffer i skovens dybe stille ro og nyder et glas bordeaux, imens nattens dyr og fugle tager tilløb til nattens aktiviteter. Vi byder indenfor til foredrag, sang og musik samt naturvandring ved hav og klit. Et højskolekursus til inspiration og glæde. Lys, luft og fællesskab.

EKSKURSIONER

- Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret
- Geopark Vestjylland - istidens spor i landskabet
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Fur - forrygende landskaber i verdensklasse
- Flynder Sø, Stubbergård Sø og Stampestrømmen
- Strandingsmuseum St. George

ARRANGEMENT

- Bøf & bordeaux i skovens dybe stille ro

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



26.03 - 01.04.25

1 UGE 5.050 KR.

11B

Forår i Vestjylland

- øhop til Venø, Mors & Jegindø

I Vestjylland elsker vi Limfjordens blå humør og Vestkysten, hvor fuglene letter mod vinden. Derfor fejrer vi forårets komme med skønne ekspeditioner til Limfjordens ørige og Vestkystens salte skumsprøjt.

Her, i Bakkers og Bølgers Land, drager vi på togt til **Venø, Mageløse Mors og Jegindø** - med en springtur til Strandingsmuseum St. George i **Thorsminde**.

En højskoleuge i forårets tegn midt i Limfjordslandets mangfoldighed - suppleret med sang, samvær og foredrag.

EKSKURSIONER

- Jegindø
- Vesterhavet
- Strandingsmuseum St. George
- Venø - Limfjordens hjerte
- Mors
- Moler-museet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



02.04 - 08.04.25

1 UGE 5.250 KR.

12A

Forårsforkælelser

- Thy, Fur og smagfulde oplevelser

I det vilde Vestjylland bolttrer sælerne sig i Limfjordens blå bølger, kronhjortene markerer det majestætiske landskab, mens bæverne flittigt fælder træer og bygger dæmninger.

Her, midt i imponerende natur og kultur, har gæve thyboere og vestjyder udfordret de gængse forskrifter for, hvad der kan lade sig gøre og skabt et kulinarisk landskab, der får tænderne til at løbe i vand.

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

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Fur

ARRANGEMENTER

- Østerssafari
- Thy Whisky

KURSUSLEDERE

Niels Bjørn Wied & Johanne Kudahl Andersen



02.04 - 08.04.25

1 UGE 5.150 KR.

12B

Mageløse Middelalder

- nyt lys på den "mørke" Middelalder

Vi sætter nyt lys på "den mørke Middelalder", som ikke var så mørk endda. Faktisk var Middelalderens 500 år på mange måder med til at lægge grunden til vores moderne samfund. Vi undersøger nogle af Middelalderens mange opfindelser, kigger på magtens landskab, undersøger fundamentet for det moderne retssamfund igennem Middelalderens retssager, besøger klostre, borge og kirker og oplever Middelalderens rige kunstverden i billeder og musik.

Vi skal gå i ridderen Niels Bugges fodspor ad stier og trapper rundt på hans borg ved Hald og opleve stemningen i Viborgs middelalderlige gader. Vi skal danse kædedans til middelaldermusik, smage på Middelalderens mad og drikke - og besøge Liden Kirsten og prins Buris grav ved Nordens største landsbykirke i Vestervig.

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

EKSKURSIONER

- Viborg
- De 5 Halder
- Vestervig - Nordens største landsbykirke

ARRANGEMENT

- Folkeviser & kædedans

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



09.04 - 15.04.25

1 UGE 5.150 KR.

13A

5 religioner på 5 dage

- verdens ældste og største religioner

Kom med, når vi dykker ned i nogle af verdens største, ældste og mest fascinerende religioner - nemlig jødedom, kristendom, islam, hinduisme og buddhisme. Vi finder luppen frem og stiller skarpt på etikken, ritualerne, de karismatiske ledere, guder og helligskrifter. Vi undersøger, hvad religionerne har til fælles - og hvad de ikke har. Hvordan de er opstået - og hvor de er på vej hen?!

Løbende diskuterer vi, hvad religion egentlig er - og vi overvejer, om der er noget, vi overser, når vi "kun" kigger på de største og mest etablerede religioner. I Harbøre besøger vi kirken og kirkegården, der står som et vidnesbyrd om troslivet ved Vestkysten. Ugen afsluttes med en ekskursion ud i det religiøse landskab, hvor vi besøger trossamfund i det midt- og vestjyske.

EKSKURSIONER

- Harbøre Kirke
- Vækstcentret i Nørre Snede
- Trossamfund i Midt- og Vestjylland

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



09.04 - 15.04.25

1 UGE 5.150 KR.

13B

Ildræt

- hvad skal vi med det?

Ildræt er sundt! Og derfor bruges der hvert år enorme summer på at fremme danskernes idrætsdeltagelse. Ildræt skaber national sammenhængskraft! Og derfor bruges der hvert år enorme summer på at optimere forholdene for danske elitesportsfolk i forhåbning om, at de kan tage medaljer hjem til Danmark og samle nationen. Men hvad blev der af: Ildræt er sjovt?! På dette kursus skal vi dyrke idræt, fordi det er sjovt. Vi hylder idrættens legende element og prøver kræfter med utraditionelle idrætsgrene. Derudover vil du blive introduceret til forskellige idrætshistoriske og idrætssociologiske perspektiver, som gør os klogere på fænomenet idræt i et større samfundsmæssigt perspektiv.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDER

Simon Thomsen, Forsker i det offentlige samarbejde med idrætsforeninger

KURSUSLEDER

Kathrine Liedtke Thorndahl



09.04 - 15.04.25

1 UGE 5.250 KR.

13C

Fugle og fugletræk

- fantastiske fuglelandskaber

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

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

EKSKURSIONER

- Geddal Strandenge
- Nissum Fjord
- Lille Vildmose
- Vejlerne og Bulbjerg Fuglefeld
- Agger Tange, Lodbjerg Klitplantage, Nationalpark Thy

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



"Blæsten går frisk over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

Vil du være med til 14 dages højskole med højt til loftet, med interessante foredrag og valgfag og levende samtaler med de andre kursister? Kan du lide fællessang efter højskolesangbogen og at lytte til levende musik? Synes du, at det er spændende at komme på ekskursioner ud i det vestjyske natur og kulturlandskab? Vil du med til højskolens årlige Skolekredsmøde? Og kan du lide, at blæsten går frisk over Limfjordens vande? Så vil vi gerne byde dig indenfor på SeniorHøjskolen til et skønt forår, hvor man på en solskinsdag kan sidde i "Drivehuset" og nyde eftermiddagskaffen.

På dette kursus er der både valgfag og temadage. Som du kan se nedenfor, så udbydes der 8 forskellige valgfag. Her er der blandt andet mulighed for at se 10 museer på 5 dage, gå naturvandringer på 4-6 km. ved hav og fjord, kaste sig ud i Raku (keramik) for begyndere eller få gang i strikketøjet.

Temadagene er dage, hvor vi har god tid til at fordyber os i et tema. Her vil du sammen med Janni gå i folkemindesamlerens

fodspor, sammen med Asger fordybe dig i "røsterne fra Thy", og sidst men ikke mindst kommer Martin forbi med en temadag om Thøger Larsen i anledning af hans 150 års fødselsdag i 2025.

Højskolens køkken vil et par gange i løbet af kurset byde på temamåltider. Du vil blandet andet få Ukrainsk frokost, som vores ukrainske oldfrøken Yana hjælper med at tilberede. Der vil også blive budt på Danmarks nationalret - stegt flæsk med persillesovs", der blev kåret i 2014.

Endelig inviterer vi også indenfor til et par koncertoplevelser, nemlig swingende Big Band koncert med Vestjysk Bigband og en mere lyrisk koncert med "100 års danske ballader" med forstanderen på klaver og sangerinden Karen Grarup.

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

VALGFAG 1

- KL: Læsning forbudt! Bagom bandlyste bøger
- JA: Strik - kreativitet og fællesskab
- GB: Yoga & meditation
- PO: Højskolesangbogen på kryds og tværs

VALGFAG 2

- AH: 10 museer på 5 dage
- JJ: Naturvandringer ved hav & fjord, 4-6 km
- PO: Klædt på til klassisk - fra Bach til Beethoven
- AB: Raku for begyndere

TEMADAGE

- I folkemindesamlerens fodspor
- Røster fra Thy
- Thøger Larsen

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Stubbergård Sø & Kloster
- Planetstien & Gjellerodde

ARRANGEMENTER

- Teaterkredsen Limfjorden
- Koncert med Vestjysk Big Band
- 100 års danske ballader

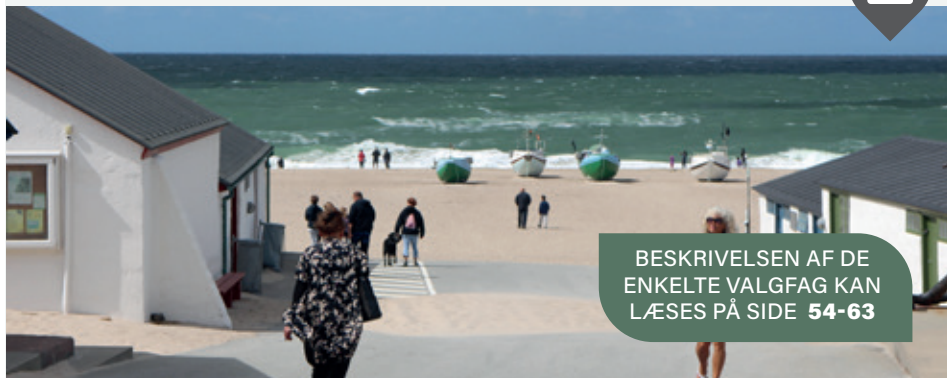
SKOLEKREDSTILBUD

Rabat til skolekredsmedlemmer 700 kr.
Skolekredsens generalforsamling er 24. april 2025

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

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





Mange nye kurser

Der er flere ugekurser i 2025, end der var i 2024, og der er det samme antal 14-dages kurser som i 2024.

Lærerguppen har udviklet en stribe nye kurser igen i år - og der er kommet to nye lærere til, som blandt andet interesserer sig for så forskellige emner som filosofi, psykologi, idræt & bevægelse, yoga, strik, naturvidenskab, teknologiforståelse og sjipling. Det afspejler sig også i den faglige bredde i kursusudbuddet.

Som en lille sjov iagttagelse, så er vi i år blevet inspireret af tallet 5. Således kan du komme på kurser, der hedder "5 filosofiske dage", "5 religioner på 5 dage", "5 danse på 5 dage", "5 byer på 5 dage" og "5 nationalparker på stribe".

På SeniorHøjskolen vægter vi at have en fast lærerstab, så det er de samme lærere, du møder, når du er på højskole. De kender dig - og du kender dem, eller du kommer til at kende dem, når du er her for første gang.

07.05 - 13.05.25

1 UGE 5.650 KR.

15

Vores vidunderlige verdensarv

- fra Vadehav til Vikingearv

I denne uge fejrer vi den danske verdensarv. Vi besøger den største af vikingetidens ringborge, Aggersborg, og fortsætter til Gorm, Thyra og Harald Blåtands Jelling, hvor palisader og monumenter beretter om en imponerende fortid. Turen går også til Brødremenigheden i Christiansfeld - et unikt sted i Danmark og i Danmarkshistorien.

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

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

Vel mødt til en uge med højt humør, gode fortællinger og hyggelige fællesskaber. Vi glæder os!

UNESCO - EKSURSIONER

- Nationalpark Vadehavet
- Jelling
- Christiansfeld
- Ringborgen Aggersborg
- Geopark Vestjylland & Skibsted Fjord

KURSUSLEDERE

Astrid Skou Hansen & Niels Bjørn Wied



14.05 - 20.05.25

1 UGE 5.450 KR.

16A

Jyske fortællinger

- Vestjylland mellem fiktion og virkelighed

Vesterhavet, Limfjorden og Den Jyske Hede har altid fascineret og inspireret. Medrivende poesi, fantastiske malerier og fængslende romaner vidner om, at naturen, kulturen og egnens befolkning er af en helt særlig karakter. Kom med, når vi går i forfatternes fodspor og oplever de steder, som har dannet grundlag for nogle af de mest populære fortællinger - både højaktuelle og gamle kendinge.

Vi skal til **Vestjyllands Højskole**, hvor Stine Pilgaards anmelderroste "Meter i Sekundet" udspiller sig. Til **Fjaltring Kirke** og fordybe os i H.C. Andersens "En historie fra klitterne". I **Nørre Nisum** dykker vi ned i "Ånden på Nørre Nisum" - en historisk roman om præsten Adolph Laurits Hansen og i **Daugbjerg Kalkgruber** oplever vi de mørke gange, hvor "Jens Langkniv" holdt sig skjult. Ved **Kongenshus Mindepark** kaster vi os over Ida Jessens "Kaptajnen og Ann Barbara" og så skal vi besøge "Enkernes land" - **Harboøre**. I **Lemvig** og **Thyborøn**, stiller vi skarpt på Kim Blæsbjergs "De bedste familier" - og så får vi besøg af forfatteren selv, der i 2024 modtog De Gyldne Laurbær for romanen.

EKSKURSIONER

- Vesterhavet, Fjaltring & Vestjyllands Højskole
- Daugbjerg Kalkgruber & Kongenshus Mindepark
- Harboøre & Flyvholm, Thyborøn & Lemvig
- Nørre Nisum Seminarium & Kirke

ARRANGEMENT

- Kim Blæsbjerg, forfatter

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



14.05 - 20.05.25

1 UGE 5.550 KR.

16B

Forårsvandringer

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

Vandreture i vidunderlige Vestjylland

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

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

VANDRETURE

- Limfjordslandet, i Bakkers og Bølgers Land
- Trælborgdalen, snoede bække og smukke smeltevandsdale
- Fur, moler og magiske landskaber
- Livø, en mangfoldig buket af landskaber og natur
- Thyborøn til Harboøre Tange

ARRANGEMENT

- Kim Blæsbjerg, forfatter

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



21.05 - 27.05.25

1 UGE 5.450 KR.

17A

Plantesafari

- planteliv til fascination og fornøjelse

Den vilde natur er kommet på mode og er blevet inviteret indenfor i mange haver. Medierne vrirmler med 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
- Klosterheden
- Spøttrup
- Den Vilde Have i Kobberup

FOREDRAGSHOLDER

Elvin Riis Hansen

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



21.05 - 27.05.25

1 UGE 5.450 KR.

17B

Sku' det være kunst?

- bøvlet kunst og kunsten at blive bøvlet

Ville du bryde dig om at have et af Kviums 150x150 cm store oliemalerier, som fx "Kun en tåbe frygter ikke klovnen", hængende på væggen i stuen?

Nej, vel? På dette kursus udforsker vi kunst, der bryder med konventionelle skønhedsidealer. Vi dykker ned i værker, der udfordrer og provokerer, og som ofte anses for at være bizarre, absurde eller grimme. Vi vil diskutere, hvad grim kunst kan formidle og hvordan. Særligt fokus vil være på kunst, der fordrer nye forståelser af krop og identitet. Fx vil vi se på Patricia Piccininis skulpturer, der, pga. blandingen af menneskelige og dyrelignende træk, kan fremkalde et vist ubehag hos beskueren.

Du vil her få mulighed for at gøre dig overvejelser om, hvordan grim kunst kan udvide vores forståelse af såvel kunstens funktion og æstetik i almindelighed.

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Kunsten i Aalborg

KURSUSLEDER

Kathrine Liedtke Thorndahl



21.05 - 27.05.25

1 UGE 5.450 KR.

17C

5 danse på 5 dage

- sved på panden og smil på læben

Kom, og vær med til en skøn uge i dansens tegn!

I løbet af fem dage skal vi prøve kræfter med latindans, showdance, vals og line dance - og herudover kommer Michael Kirkegaard og underviser os i verdensdans. Det bliver en uge fyldt med god musik og god stemning, hvor du vil få pulsen op, sved på panden og smil på læben. Udover at danse skal vi bl.a. på ekskursion til Nationalpark Thy og nyde livemusik på SeniorHøjskolen.

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

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

GÆSTELÆRER

Michael Kirkegaard, underviser i verdensdans

ARRANGEMENT

- Bluesmusik v. Oscar Martin Eriksen og Frederik Thygesen

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



28.05 - 03.06.25

1 UGE 5.500 KR.

18A

Sommerkor

- Mozart, Mogensen og meget mere

Vi gi'r den gas med blandede genrer - lige fra Mozart til John Mogensen og meget mere.

Vi skal arbejde med rytmiske sange, klassiske sange, danske sange og også sange på engelsk.

En uge med teknik og spændende korarrangementer, der er arrangeret til dette kursus med teknik og scenisk fremførelse. Nodelæsning er ingen forudsætning - og du behøver heller ikke have korerfaring - men du skal kunne holde en stemme og elske det gode resultat. Vi vil synge 3-4 stemmigt som udgangspunkt, men vekselsang kan også forekomme.

Kom, og vær med til en korfest på et lækkert niveau med glæde, højst humor, fællesskab og god musik - som slutter med, at vi giver koncert i Thyborøn Kirke.

ARRANGEMENT

- John Mogensen Duo

MEDVIRKENDE

Jesper Bauder, klaver

Louise Smith, fløjte

Mikkel Lundkvist, violin

UNDERVISER

Ole Jørgensen, dirigent

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



28.05 - 03.06.25

1 UGE 5.550 KR.

18B

Limfjordslandet

- ringborg, kalkgruber og vestjyske kyster

Limfjordslandet er et sandt skatkammer for historiske mindesmærker og naturperler.

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

Dybt under den mørke muld findes Mønsted Kalkgruber. Gruberne huser både flagermus, underjordiske søer, 2 km oplyste minegange, et kæmpe lager af ost og fortællingen om kalkens og grubernes historie. Vi sejler også ud for at se sælerne boltre sig i Limfjorden.

Med ekskursioner og foredrag kommer vi helt tæt på både fortiden og nutiden. Det hele serveres i hyggelige højskolerammer med samvær og gode samtaler.

EKSKURSIONER

- Vikingeborgen Fyrkat
- Mønsted Kalkgruber
- Vesterhavet & Thyborøn
- Fur

ARRANGEMENTER

- Sælsafari
- Korkoncert
- John Mogensen Duo

KURSUSLEDERE

Niels Bjørn Wied & Peder Laursen



04.06 - 10.06.25

1 UGE 5.550 KR.

19A

Vidunderlige Vestjylland

- i H.C. Andersens fodspor

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

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

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

EKSKURSIONER

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

ARRANGEMENTER

- Grundlovsfest i Højskoleparken
- Papirklip

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



04.06 - 10.06.25

1 UGE 5.650 KR.

19B

Cykelture i sommerlandet

- el-cykler, 30-50 km/dag på landevej & grusveje

Limfjordslandet og Vestkysten - i bakker og blæst

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op – ud og mærk det danske sommervejr på 5 udsøgte cykelture i en vild og storslået natur. En mangfoldig buket af smukke cykelture ved hav og fjord, i åbne vidder, i bakker og bølger og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde, godt for krop og sind. Cykelture krydret med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna. Vi cykler ca. 20-22 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

- Nørre Nisum - Klosterheden Plantage - Nørre Nisum
- Nørre Nisum - Toftum Bjerger, Gudum - Nørre Nisum
- Nationalpark Thy & Vestkyststruten
- Thyborøn - Gjellerodde - Lemvig - Nørre Nisum
- Ferring Sø - Bovbjerg Fyr - Thorsminde

ARRANGEMENT

- Grundlovsfest i Højskoleparken

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



11.06 - 17.06.25
1 UGE 5.650 KR.

20A

Sommerhøjskole

- nationalpark, kystland og vestjyske kyster

Sommertid i Vestjylland med sol, sandstrand, salte skumsprøjt og hvide bølgetoppe. Her i Bakkers og Bølgers Land tager vi på tur ud i det smukke, danske junisommerland. Fra de vindblæste klitter i Nationalpark Thy over de bakkede istidslandskaber ved Limfjordens vande og videre ned til det tørre hedeland ved Klosterheden Plantage.

I det majestætiske og omskiftelige landskab er kysten aldrig fjern fra øje eller sind.

I det fantastiske sommerland kommer vi både til at se, smage og opleve Vestjylland med gode busture & gåture. Hele ugen krydres med højskolesang, foredrag, samvær og samtaler.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Nørre Vorupør
- Vesterhavet
- Klosterheden Plantage

ARRANGEMENTER

- Stauning Whisky
- Sælsafari

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



11.06 - 17.06.25
1 UGE 5.650 KR.

20B

5 byer på 5 dage

- byliv, historie og lokal kultur

Oplev fem jyske byer på fem dage, når vi tager ud i sommeren og oplever en række vidt forskellige bymiljøer.

Vi starter med en tur til **Nørre Vorupør**, midt i Nationalpark Thy, hvor vi oplever Nationalparkcenteret, bymiljøet og den omkringliggende natur. Vi skal til **Holstebro**, hvor vi skal høre om byen, der har "kulturen til forskel" - og hvor vi kan opleve kunst i verdensklasse blot ved at gå en tur i byens gågade. Vi bruger også en hel dag i Nørrejyllands gamle hovedby **Viborg** med borgvold og det smukke, historiske domkirkekvarter.

Søndag går turen til **Thyborøn**, hvor vi skal opleve havnemiljøet, Sneglehuset, monumentet over Jyllandsslaget og det smukke Vesterhav. Ugen slutter med en tur til **Struer**, hvor vi får fortællingen om Lydens By.

Hele ugen krydres selvfølgelig med tid til fordybelse, foredrag og fællessang på ægte højskolemanér.

EKSKURSIONER

- Nørre Vorupør
- Holstebro
- Viborg
- Vesterhavet
- Thyborøn
- Struer

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



18.06 - 24.06.25

1 UGE 5.400 KR.

21A

Hør havets hvissen

- om bære- og væredygtighed

Hvordan løser vi biodiversitetskrisen? Og hvad stiller vi op med den globale opvarmning? De spørgsmål når vi (nok) ikke at svare fyldestgørende på i løbet af én uge. Vi vil dog forsøge at tænke grundigt over kriserne og deres konsekvenser. Mens flere politikere argumenterer for, at vi "bare" skal opfinde os ud af problemerne ved at udvikle nye teknologier, er andre mere tilbøjelige til at mene, at vi ikke kan løse problemerne med den samme tankegang, som skabte dem. Det sidste standpunkt synes imidlertid at kræve, at vi gentænker vores forhold til naturen og derudover vores antagelser om, hvad det vil sige at være menneske, hvad naturen er, og hvordan vi indgår i den.

På dette kursus vil vi udforske vores syn på og brug af naturen og diskutere begreber som naturforbundethed og væredygtighed.

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Science Museerne i Aarhus

KURSUSLEDER

Kathrine Liedtke Thorndahl



18.06 - 24.06.25

1 UGE 5.750 KR.

21B

Vestkystvandring

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

Op og ned langs Den Jyske Vestkyst

Vind i håret, skumsprøjt og store, åbne vidder. Ud at mærke det danske sommervej på 5 enestående og meget forskellige vandreture - heraf 4 op langs Den Jyske Vestkyst - på strækningen fra Husby Klitplantage i syd til Bulbjerg Klinten og Thorup Landingsplads mod nord - op over Limfjordstangerne igennem Nationalpark Thy.

En buket af forrygende landskaber og natur i særklasse. Vandreture krydret med fortællinger om folk, flora og fauna.

VANDRETURE

- Ferring Sø, Bovbjerg Fyr, Fjaltring Kirke
- Limfjordslandet, i Bakkers og Bølgers Land ved Nørre Nisum
- Nationalpark Thy, den Nordatlantiske Klithede og Vestkysten
- Lild Strand, Bulbjerg Fuglefjeld og Thorup Landingsplads
- Thorsminde til Husby Klitplantage

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



18.06 - 24.06.25

1 UGE 5.750 KR.

21C

Qi gong og Pilates

- ro, energi og balance

Qi gong, der har rødder i den kinesiske medicin, består af serier af fysiske øvelser i et langsomt tempo og anses at kunne forbedre helbredet. De langsomme øvelser styrker vores åndedræt, øger vores energi, forbedrer balance og kropsholdning, og skaber indre ro. Qi gong anses desuden for at have en positiv indvirkning på stress, angst og uro i kroppen - og fjerner spændinger, blokeringer og ubalancer.

Pilates styrker vores kropsbevidsthed og giver en stærk og smidig krop. Her arbejder vi med de små stabiliserende muskler omkring leddene, og vi får dermed smurt alle vores "indre tandhjul".

På kurset skal vi desuden bade, nyde saunagus, Vesterhavet, klangmassage og dejlig wellness.

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Sydthy Kurbad

UNDERVISER

Anja Christensen

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



“Du danske sommer, jeg elsker dig”

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

Thøger Larsen beskriver i sangen sommeren, som den virkelig er: Lunefuld og svær at blive klog på. Men når den danske sommer er god, så er den virkelig god. Når der går en regnfuld sky for solen, så kan den danske sommer stadig noget særligt. Sommerkurset byder også på noget særligt - nemlig Vestjylland og Vesterhavet ved sommertid. Højskolens park plejer at stå smukt på dette tidspunkt og er fyldt med vilde engblomster og masser af tid til samtale med de andre kursister. Når vejret er godt, så kan du i pauserne tage et tæppe med ud i parken og få en lille Mormor på græsplænen.

Valgfagene inviterer ind til folkelig fordybelse, hvad enten du skal med Knud ud i det blå, med Asger ind i Danmarkshistoriens højdepunkter eller med Johanne ud og mærke bevægeglæden og få sved på panden. Janni og Astrid går i folkemindesamlerens fodspor, og Maja går ud i litteraturens landskab. Så der er noget for enhver interesse, hvad enten du vil i bevægelse eller blot bevæges.

Der er flere temadage på kurset. Her bliver der god tid til at komme ned i stoffet. Kathrine tager dig med ind i filosofiens verden. Johanne undersøger vaner - og endelig dykker Kristian ned i dansk filmhistorie - og vi slutter dagen af med at synge sange fra 100 års dansk filmhistorie.

Som altid er der ønskesang efter højskolesangbogen med forstanderen, jazz i parken og andre gode musikalske stunder. Højskolens køkken er i sommerhumør og serverer nye kartofler, jordbær, rabarbertærter og sommersalater med urter fra højskolens egne bede.

Det bliver godt - og ikke så svært at blive klog på, som den danske sommer nogle gange kan være.

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

VALGFAG 1

- JØ & AH: I folkemindesamlerens fodspor
- KL: Farlige forbindelser - feminister, fysikere og filosoffer
- KS: Ud i det blå, 4-6 km

VALGFAG 2

- JA: Bevægeglæde
- AG: Højdepunkter i Danmarkshistorien
- ML: Litteratur & landskab

TEMADAGE

- At se verden i et sandkorn
- Vaner
- Dansk filmhistorie

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Nationalpark Thy

ARRANGEMENTER

- Jazz i parken
- 100 års danske ballader
- Big Band koncert med ugekursisterne

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

14

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

25.06 - 01.07.25

1 UGE 5.500 KR.

22A

Big Band

- vi spiller & swinger

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

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

Ud over at spille i Big Bandet, vil du også få alt det gode fra højskolen: Morgensamlinger, fællessang, foredrag, de gode måltider og lys, luft og fællesskab. Vi slutter af med en åben koncert, hvor vi viser ugens arbejde frem.

Oplys ved tilmelding, hvilket instrument du spiller.

UNDERVISER

Per Odgaard, leder af kor og Big Band, tidligere Musikskoleleder

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



02.07 - 08.07.25

1 UGE 5.500 KR.

22B

Musikken, der formede os

- dansk rockmusik fra 50'erne til 80'erne

Kan du huske, da vi sang med på Cæsar, Bob Dylan og Joan Baez - og senere til Trille, Sebastian og Steffen Brandt? Vi gik til pigtrådkoncerter, satte musikken fri og dansede til Elvis, Tina Turner eller Peter Belli? Og det blomstrede op med festivaler og koncerter med noget på hjertet! Det var musik, der ville os noget - og som formede os. Musikken var en selvfølgelig del af et ungdomsoprør og skabelsen af en ny ungdomskultur. Et fænomen, vi alle i den generation blev en del af - fjært eller nær på, men noget vi ikke kunne komme udenom.

På kurset skal vi lytte til musikken, tale om mennesker og miljøer - og sætte det hele ind i sammenhæng med tiden. Der vil blive oplæg med tematiske nedslag i perioden - om amerikanske rockmusik i Vietnam-krigens skygge, dansk pigtråd fra Hitmakers over til Skousen & Ingemann til TV2, den politiske musik i 70'erne, engelsk rock og pop fra Liverpool og London, musikmiljøet i Århus i 80'erne og meget meget mere.

Vi vil også tage på ekskursion, hvor vi bl.a. skal besøge spillestedet "Høloftet" og se Statens Museum for Kunsts udstilling i Doverodde Købmandsgård.

På kurset skal vi også spille "plader" for hinanden, og du skal udvælge en indspilning - et nummer, som du har en fortælling om, og som har været med til at forme dig - eller har haft en særlig betydning i dit liv. På kurset vil der selvfølgelig være morgen- og aftensamlinger, fællessang, fællesskab og dejlig mad fra højskolens køkken



EKSKURSION

- Høloftet
- SMK Thy, Doverodde Købmandsgård

UNDERVISER

Henrik Adler

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

Øhop

- på spring med Peder & Asger

Mors, Livø & Venø

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.

Venø med Danmarks mindste kirke - og kendt som Limfjordens hjerte. **Mors** med molerforekomster, forsteninger og så øens fantastiske natur og folkelige historie. Og endelig **Livø** (ingen bilkørsel), der i 1900-tallet var hjemsted for en af De Kellerske Anstalter med op til 100 alumner, der levede afsondret her på øen.

Udover dette omfatter kurset også en tur til **Vesterhavet & 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
- Vesterhavet & Thyborøn
- Mors
- Venø

UNDERVISERE

Asger Gyldenkærne
Peder Laursen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



Drivehuset

På SeniorHøjskolen har vi et "Drivehus". Det står ude på "Degnemarken", der er vores forsamlingspark. Parken er i sommerhalvåret fyldt med vilde blomster og kaffe- og tedrikkende kursister.

Og der er tale om et "drivehus" - og ikke om et "drivhus". I et drivehus kan mennesker mødes og drive den af sammen. I vores drivehus er det mennesker, der vokser og gødes - og sammen kan vi så nye ideer og tanker hos hinanden. Det er fællesskabet, der gror. Det er der tid til, når man er på SeniorHøjskolen.

Der er plads til 50 personer i Drivehuset, og det bruges i både undervisning og fritid. Så snart solen står på, så bliver der varmere indenfor end udenfor.

Degnemarken er anlagt i 2023 og 2024 med støtte fra Nordea-fonden. Parken er for alle, og besøges også af børnehaven, byens efterskoler, folk på cykeltur og mange andre.



Hvem er kursisterne på SeniorHøjskolen

Faktisk ved vi ikke, hvem der kommer på højskolen. Som kursist ankommer du til højskolen som den, du er. Vi ved ikke, hvad du er optaget af, uddannet til eller synes godt om. Men det opdager vi måske, mens du er her. Det er SÅ spændende og nærværende.

Vi synger ofte Jens Rosendahls "Forelskelsessang", som starter med den kendte linje: "Du kom med alt det, der var dig", og det er jo det, man gør, når man tager på højskole. Den enkelte bringer sig selv i spil i fællesskabet. Det kan være lidt eller meget - men det sker hele tiden over middagsbordet, i kaffepauserne, i svømmesalen eller i bussen, når vi er på ekskursion.

Og så ved vi alligevel noget om, hvem der kommer på SeniorHøjskolen: Du er mellem 60 og 101 år gammel. Der kommer typisk flere kvinder end mænd på kurserne. Sådan er fordelingen også på de unges højskoler. På enkelte kurser kommer der faktisk flere mænd end kvinder. Det afhænger meget af kursusindholdet. Kursisterne kommer fra hele landet af - heraf 40% fra Sjælland. Der kommer flere alene end parvis, men der er mange, der tager deres ven eller veninde med på højskolekursus. Nogle gange tager en venneklok afsted sammen på et højskoleophold. Der er mange par, som tager sammen på højskole - men tager hvert sit kursus. Nogen er til litteratur eller yoga - og andre er til vandringer i naturen, Kina eller vikinger.

Men noget, der er fælles for alle, er, at alle kursister synes om højskoleidéen - om at få en uge med indhold sammen med andre. En uge med foredrag, fællessang, ekskursioner, dejlig mad, oplevelser og fællesskab. En uge man bliver lidt klogere af, lidt sundere af og ofte også meget gladere af.

16.07 - 22.07.25

1 UGE 5.650 KR.

24

Sommergospel

- JOY for my body and soul

Where there is music in your soul, there is soul in your music...

Ugen med livsglæde, latter, harmoni, fællesskab for krop og sjæl - og ja, vi synger selvfølgelig også masse gode gospelsange i harmoniske arrangementer.

Kom, og vær med i et helt særligt fællesskab, og oplev glæden ved at synge i et stort kor med fede rytmer og smukke ballader. Vi skal synge forskellige stilarter i gospelgenren - lige fra swingende, energiske gospelsange til stille, stærke ballader og traditionel New Orleans gospelsang. Vi vil arbejde med energien i sangen, give sangene en masse dynamik og troværdighed - lækker klang og ikke mindst frigørelse i sangen.

Alle kan være med - bare du har lyst til fest, glæde og at blive fyldt med en masse energi. Vi slutter ugen med en Gospelkoncert i Struer Kirke.

EKSKURSION

- Thorsminde - hav & kirke

ARRANGEMENT

- Gospelkoncert med Lydia Wairimu

MEDVIRKENDE

Kristian Kaaberbøl, sax
Kristian Bisgaard, klaver

UNDERVISER

Ole Jørgensen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



Bakkers og Bølgers Land

- 14 dages sommerhøjskole med foredrag, fællesskab og ekskursioner

Thøger Larsen taler om "Bakkers og Bølgers Land" i digtet "Landskab" fra 1923. I år er det 150 år siden, han blev født. Thøger Larsen boede i Lemvig hele sit liv, og han rejste ikke meget. I det ydre var han således en hjemmefødning. På kurset vil du opleve Thøger Larsens Vestjylland på en temadag - men også så meget andet.

Sommerhøjskolen byder på en række ekskursioner, hvor vi tager madpakke og kaffe med ud i sommerlandet og bl.a. besøger Venø, Nationalpark Thy og Vesterhavet. Vi vil også gå i Vikingernes fodspor og besøge både Moesgaard Museum og Jelling. På kurset går vi også i H.C. Andersens fodspor på hans store Jyllandsrejse. På en temadag sætter vi USA i centrum og tager pulsen på USA og den nye præsident. På en anden temadag

skal vi musikalsk udforske "How jazz was born" og lytte til 100 års jazzhistorie med masser af musik af swingende kvalitet. Forstanderen og sangerinden Karen Grarup giver en koncert med "100 års danske ballader".

Køkkenet følger op på temadagene med blandt andet en "Venøbøf" og flotte stjernesud med friske fiskefileter fra Thyborøn, der er anrettet på et stykke lækkert hjemmebagt brød. Endelig skal du også have en amerikansk burger med det hele. Velbekomme og vel mødt på sommerhøjskole.

VI SKAL BLANDT ANDET BESØGE

- Jelling
 - Venø
 - Vesterhavet
 - Thyborøn
 - Nationalpark og Geopark Thy
 - Moesgaard Museum
 - Gjellerodde
 - Planetstien
 - Fjaltring
- Og meget mere...

ARRANGEMENTER

- Koncert - How jazz was born
- Koncert - 100 års danske ballader

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Niels Bjørn Wied

14



06.08 - 12.08.25

1 UGE 5.750 KR.

26A

Sommerfristelser

- Limfjordsøen Fur, Vesterhavet og Nationalpark Thy

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. Turene går blandt andet til Limfjordsøen Fur, Thy Whisky og Vesterhavets skatkammer, hvor vi skal jage og smage nogle af de delikatesser, der gemmer sig til lands og til vands.

På toppen af kransekagen er højskolesang og hyggelige højskolestemning.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Vesterhavet
- Thyborøn
- Fur

ARRANGEMENTER

- Thy Whisky
- Frokost ved fjorden med godt fra hav & fjord

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



06.08 - 12.08.25

1 UGE 5.550 KR.

26B

Solens Land

- kunst, kultur og kosmologi i Bronzealderen

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

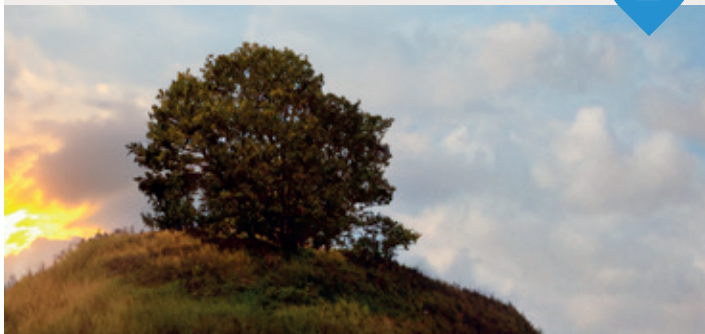
I løbet af ugen bliver der selvfølgelig også plads til masser af højskolestemning med spændende aftensamlinger, lækker mad og hyggelige fællesskaber. Tag med en uge på sommerhøjskole med Bronzealderen i fokus!

EKSKURSIONER

- Thy
- Thisted
- Oldtidsvejen
- Moesgård Museum
- Klosterheden Plantage

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



13.08 - 19.08.25
1 UGE 5.400 KR.

27A

Brug bolden!

- med kroppen i spil

Dette kursus handler om bevægelse. Om at bevæge sig selv og om at bevæge sig sammen med andre. Om at bevæge hinanden. Og om at blive bevæget.

Med udgangspunkt i forskellige idrætsaktiviteter, fra de velkendte som tennis og svømning til nogle, du måske ikke har stiftet bekendtskab med før som rope skipping og goalball, vil vi udforske de oplevelser, som sådanne bevægelsesaktiviteter giver anledning til.

For at blive klogere på krop og bevægelse vil vi hente inspiration i filosofien. Formålet er ikke at bidrage til hverken forbedret præstation eller øget sundhed. Tværtimod vil vi forsøge at blive klogere på, hvordan bevægelse for bevægelsens egen skyld kan give nydelsesfulde oplevelser af glæde og selvforglemmelse.

Kom, og vær med til en uge fyldt med bevægelse, latter og fællesskab.

EKSKURSION

- Vesterhavet

KURSUSLEDER

Kathrine Liedtke Thorndahl



13.08 - 19.08.25
1 UGE 5.650 KR.

27B

Smurte stemmelæber & gode ben

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

Er der noget så skønt som en vandretur i naturen, og er der noget så vidunderligt som fællessang for fuld udblæsning?

Hvis man blander disse to ting, har man opskriften på en vidunderlig uge. Ugen igennem skal vi synge fra højskolesangbogen - danske sange og evergreens, revy og alt indimellem - og hver dag vil vi tage vandrekoene på og gå en tur i den smukke natur omkring Limfjord og Vesterhav.

Vi vandrer rundt i lokalområdet - ser på guf i baghaven, rundt i Thy, langs Vesterhavet og selvfølgelig også ved Limfjorden. Hver dag vandrer vi ca. 3-5 km - i et tempo alle kan være med til - men husk, terrænet kan være kuperet og ujævnt.

SÅ...er du til fællessang og vandreture, så tag dine gode ben med, så smører vi stemmelæberne sammen.

EKSKURSIONER

- Nørre Nisum
- Ydby Hede og Doverodde Købmandsgård
- Limfjordslandet & Planetstien
- Vesterhavet

UNDERVISER

Ole Jørgensen

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied





SeniorHøjskolen er åben for alle

På SeniorHøjskolen afholder vi en række åbne arrangementer, som alle kan deltage i.

Den 5. juni afholder vi en stor Grundlovsfest med taler, fællessang, fællesspisning, jazzmusik og korsang. Her fejrer vi, at vi har demokrati og folkestyre i Danmark.

Vi udbyder to gange om året en foredragsrække under titlen "En duft af højskole", hvor man kan deltage i foredrag og fællesspisning. Så mødes højskolens kursister med de lokale borgere og oplever, hvordan vi skaber højskole på SeniorHøjskolen.

Nørre Nisum er en skoleby. Sammen med byens øvrige uddannelsesinstitutioner laver vi nu og da åbent hus, hvor vi viser vores skolebygninger og aktiviteter frem. Så kan alle vores naboer og andre interesserede komme forbi og opleve, hvad der sker indenfor på skolerne. I Nørre Nisum er der folkeskole, tre efterskoler, HF- og læreruddannelse samt højskole.

Vi holder også Skt. Hans aften med bål, båltaler og fællessang. Endelig er vi også "teatersal" for teaterforeningen, som flere gange om året viser professionelle teaterforestillinger på højskolen. Som kursist inviteres du med til teaterforestillinger.

20.08 - 26.08.25

1 UGE 5.800 KR.

28

Øhop og Kulturmøde

- Fur, Jegindø, Magiske Mors og Nationalpark Thy

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

Glæd dig til en højskoleuge, hvor vi skal opleve Danmark når det er dejligst. Med vind i håret og salte skumsprøjt drager vi på ekspeditioner til den vestjyske natur, kultur og de særlige øsamfund.

Der vil være traveture alle dage - en kort og en lidt længere - så vi kan komme ud og se **Knudeklinten på Fur**, **Klitheden i Thy** og **Mageløse Mors**, hvor vi skal deltage i Kulturmødet 2025. Kurset krydres med foredrag, fællessang og samvær i hyggelige højskolerammer.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Thy whisky
- Jegindø Kirke & Havn
- Limfjordsøen Fur
- Limfjordsøen Mors
- Kulturmødet på Mors

KURSUSLEDERE

Janni Kjeldager Østergaard & Johanne Kudahl Andersen



"Lyset slår blink over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

Vestjylland har en nærmest magisk natur, der plejer at vise sig fra den smukkeste side om sensommeren. Vestjylland er også et levende kulturlandskab med fortællinger om de mennesker og miljøer, som har præget egnen gennem historien. Vesterhavet og Limfjorden har sat sine spor i natur, kultur og mennesker. Vi skal opleve noget af denne fine stemning på dette 14-dagskursus, og måske få at se, hvordan lyset slår blink over Limfjordens vande. Her hos os i Vestjylland er der et særligt samspil mellem vejret, lyset og vandet - som sætter liv i mennesker og natur.

På kurset skal du vælge mellem en række valgfag, hvor der både er noget for hovedet, benene, hjertet og ørerne. Du bestemmer selv, hvilken kropsdel du helst vil sætte i bevægelse. Henrik har valgfag om populærmusik fra 50'erne til 80'erne og Niels har et om vores nye verdensorden. Vil du gerne ud at gå, se og lære sammen med Knud, så tager han dig med ud i det blå. Peder inviterer til kulturekspeditioner, hvor du skal møde interessante steder og mennesker. Du kan desværre ikke nå at være med til det hele - men skal vælge 2 valgfag.

Niels, Janni og Kristian har planlagt spændende temadage: Janni tager os med på H. C. Andersens store Jyllandsrejse. Niels vil lave en status over en verden i opbrud. Kristian laver en hel dag om dansk filmhistorie som slutes af med, at vi synger en række af de kendte sange fra 100 års dansk filmhistorie.

Køkkenet byder som sædvanlig på spændende mad, der ofte er kendte retter, som så får et lille twist. Måltidet er en vigtig del af et højskoleophold. Derfor gør personalet sig umage med at få maden til at smage og præsentere sig på bedste vis. Sensommeren er fyldt med spændende råvarer, og køkkenet vil på kurset tilberede en række måltider, der er årstidsnære. Der vil blive pyntet op i anledningen af høsten. Et par dage vil I få vegetarmad fyldt med årstiden gode grøntsager, og en anden vil der være hyggeaften med gode oste fra Thise.

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

VALGFAG 1

- NW: Vores nye verdensorden
- HA: Musikken, der formede os - populærmusik fra 50'erne til 80'erne
- JC: I Danmark er æ føj, der hår æ jæv'

VALGFAG 2

- KL: Læsning forbudt! Bagom bandlyste bøger
- PL: Kulturekspeditioner
- KS: Ud i det blå, 4-6 km

TEMADAGE

- H. C. Andersens Store Jyllandsrejse
- Status over en verden i opbrud
- Dansk filmhistorie

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Fjaltring

ARRANGEMENTER

- 100 års danske ballader
- Vi synger med Kaaberbøl & Vinther
- Koncert med Vestjysk Big Band

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied

14

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

27.08 - 02.09.25

1 UGE 5.500 KR.

29A

Sensommer på el-cykel

- vi cykler 30-50 km/dag på landeveje og grusveje

Tag med på en uge med vind i håret, skumsprøjt og pulsen op. Vi cykler 5 fantastiske ture i Vestjylland og Thy - med stop undervejs, hvor vi vil høre fortællinger fra særlige steder i de unikke landskaber, vi bevæger os igennem. Ugen byder på fællesskab, naturoplevelser og masser af motion - godt for både krop og sind.

Søndag slutter vores tur med et par timer i kurbad - så de ømme muskler kan blive blødt lidt op, og vi får forkælet krop og sanser.

Vi cykler med en hastighed på ca. 20 km/timen og bruger elcykler, så der er overskud til at komme vidt omkring og nyde turene.

Du medbringer egen elcykel og skal selv kunne håndtere en punktering.

CYKELTURE

- Nørre Nisum - Humlum
- Thy - fra Hanstholm til Vestervig
- Thy - fra Vestervig til SeniorHøjskolen
- Kilen rundt
- Klosterheden Plantage

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



03.09 - 09.09.25

1 UGE 5.500 KR.

29B

Fugle og vestjyske landskaber

- på opdagelse i det vestjyske fugleparadis

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

Modsat forårets fuglekursus, er det nu en skøn blanding af ungfugle og gamle fugle, der besøger egnen. Ungfugle, der ikke har fået deres voksendragt og de voksne, som har slidt eller taget noget af pragtdragterne af. Det giver os lidt udfordringer med at artsbestemme - men det er en sport.

Vi ser på fuglene i skønne og storslåede vestjyske lokaliteter.

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

EKSKURSIONER

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

UNDERVERSER

Kristian Tikjøb, ornitolog og tidl. højskolelærer

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



10.09 - 16.09.25

1 UGE 5.550 KR.

30A

Efterårsvandring

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

Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthjorte

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

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

VANDRETURE

- Limfjordslandet, Bakkers og Bølgers Land
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Dollerup Bakker ved Hald sø
- Nationalpark Thy - Vildmark i Verdensklasse
- Vestkysten
- Stråsø Plantage og Husby Klitplantage - 2 Naturnationalparker på striben

ARRANGEMENT

- Spisning i skoven

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



10.09 - 16.09.25

1 UGE 5.550 KR.

30B

Efterårsvandring

- i ro og mag, 6-8 km/dag

Løvfald, kronhjorte og brusende bølger

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

Ugen byder på en alsidig buket af smukke vandreture med god tid til at nyde de smukke landskaber og få fortællingen om de steder, vi besøger. Vi vandrer i alle slags terræn - med pauser undervejs og maksimalt 8 km/dagen. Vi krydser ugen med foredrag, snapseværksted, kronhjortebrøl og solnedgang over Vesterhavet. Tag med på en uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

VANDRETURE

- Stubbergård Sø - med kloster og helligkilde
- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy - Vildmark i Verdensklasse
- Solnedgang ved Vestkysten
- Dollerup Bakker
- Historiske Hald Ruin

ARRANGEMENT

- Spisning ved Vesterhavet

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



17.09 - 23.09.25

1 UGE 5.450 KR.

31A

Efterårshøjskole

- med lærernes favoritter

Vi har dem alle sammen - vores favoritter. Og dem har vi også på SeniorHøjskolen!

I denne uge disker vi op med vores favoritforedrag og ekskursioner, vores favoritter, sange og meget mere.

Mens regnen kærtegner ruderne, og efterårsblæsten rusker træerne, varmer vi os med højskolesang og en mangfoldig buket af lærernes yndlingsforedrag. Lækkerier for både krop og sjæl pakket ind i hyggelige højskolerammer. Vi glæder os til en højskoleuge med saft og kraft, fællessang og faglig fordybelse - spækket med smagfulde godbidder fra vores dygtige køkken

EKSKURSIONER

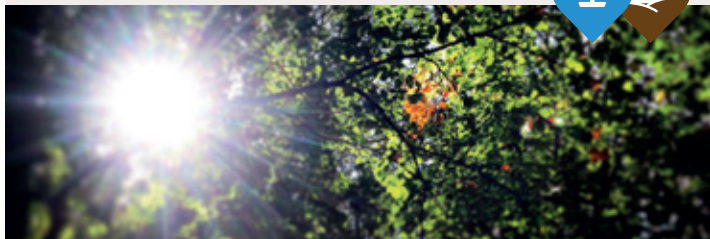
- Nationalpark Thy
- Vesterhavet
- Thyborøn

ARRANGEMENTER

- Koncert - Swingmusikkens historie
- 100 års danske ballader med Karen Grarup & Jesper Vinther

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



17.09 - 23.09.25

1 UGE 5.450 KR.

31B

Så syng da, Danmark

- Højskolesangbogen for fuld musik

Kom, og syng med fra højskolesangbogen - i en hel uge!

Du er måske fortrolig med sangene, eller det er ganske uprøvet for dig - det spiller ingen rolle! Alle vil møde både nye og gamle kendinge. Vi veksler mellem fællessang i forskellige sammenhænge og fortælling om digterne, komponisterne og sangenes tilblivelse. I skal også opleve vores skønne og inspirerende natur, som er arnestedet for nogle af de mest sunge sange - "Danmark nu blunder den lyse nat" er skrevet ude på Gjellerødde, og der vil vi synges den! Vi vil høre tankevækkende foredrag, opleve gemytligt samvær og oplysende morgensamlinger.

Ugen rundes af med en festlig aften, inden vi alle drager hver til sit med en højskolesang på læben eller i ørerne!

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Tuskær, Kunst og Kulturcenter
- Lemvig Kirke

ARRANGEMENTER

- Maratonsang
- Koncert - Swingmusikkens historie
- 100 års danske ballader med Karen Grarup & Jesper Vinther

UNDERVISER

Martin Ravn Jensen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



24.09 - 30.09.25

1 UGE 5.400 KR.

32A

Strejftog i forbudt fiktion

- fra "Åndernes Hus" til "Farven Lilla"

Hvorfor forbydes bøger? Og virker den slags forbud? Det er der ikke meget, der tyder på!

På dette kursus vil vi udforske baggrunden for, at bøger bandlyses, og læse uddrag af skønlitterære værker, som i tidernes løb har været udsat for censur eller som ligefrem har været forbudte.

Således skal vi fx læse børneklassikeren *Lille Sorte Sambo*, som en overgang var forbudt i Japan, fordi man var nervøs for, at den kunne skade landets handelsrelationer til afrikanske lande.

Derudover vil vi læse uddrag af værker, som er eller har været bandlyst forskellige steder i verden herunder *Åndernes Hus*, *Alice i Eventyrland*, *Farven Lilla*, *I Fremmed Land*, *Madame Bovary*, *En Dag i Ivan Denisovitjs Liv*, *Fagre Nye Verden* og endelig *De Sataniske Vers*.

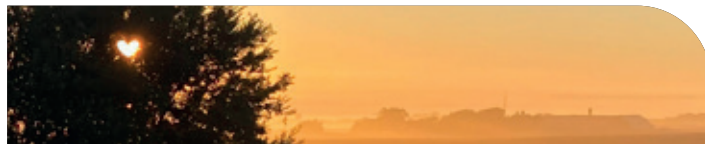
Det er ikke nødvendigt at have læst bøgerne på forhånd.

EKSKURSION

- Vesterhavet

KURSUSLEDER

Kathrine Liedtke Thorndahl



Højskole med værdier

En gang om året holder medarbejdere og bestyrelse en visionseftermiddag, hvor vi taler om "Hvor skal vi hen, du?". Vi drøfter spørgsmål som "Hvem er fremtidens kursister?" og "Hvad vil de gerne opleve og lære under et højskoleophold?". Gennem årene har drøftelserne ført til en række værdier, som er med os, når vi skaber højskole - herunder nærværende kursuskatalog.

I højskolens værdigrundlag står blandt andet, at vi "bygger på den danske, kristne, europæiske kulturarv og driver højskole i den grundtvigske højskoletradition, med dens bekendelse til det folkelige".

"Lys, luft og fællesskab" er en grundlæggende værdi for os. "Lys" henviser både til "oplysning" og solens lys. "Luft" handler om natur og ny ilt til hjernen, og "fællesskab" står helt centralt, for hvad er en højskole uden fællesskab?

"Ikke kun i live - men levende" er en værdi, der har været med os i mere end 25 år. Når man er på højskole, så skal man føle sig "levende" og møde det, Grundtvig kalder for "den levende vekselvirkning".

"Et godt seniorliv er et grønt seniorliv" kom til som værdi sammen med "Degnemarken" i 2023. På højskolen arbejder vi på at blive mere grønne, mere bæredygtige og til stadighed øge biodiversiteten på højskolens grund. I undervisningen arbejder vi med "håb og handlekraft" i forhold til, at vi alle kan gøre noget godt for naturen.

Visionsdrøftelserne i 2024 førte blandt andet til, at vi huskede på, at vi er en højskole, der ønsker at have en stærk faglig profil, som kan samles i værdien "faglighed og fællesskab". Vi er ikke en livsstilshøjskole eller arbejder terapeutisk. Vi ønsker at have en høj grad af faglighed, så man bliver "klogere, sundere og gladere" på SeniorHøjskolen.

24.09 - 05.10.25
12 DAGE 16.500 KR.

32B

Rügen & kulturhistorie

- traveture 4-6 km/dag

Kurset byder på vandreture af 4-6 km's længde i Rügens skønne natur- og kulturlandskab. Vi oplever Rügens enestående natur og forhistorie med besøg ved forskellige lokaliteter og monumenter. Vi vandrer i al slags terræn og i al slags vejr - men tager os god tid til at opleve natur og kultur undervejs. Så snør vandreskoene, pak rygsækken med både solcreme og regnjakke, og tag med på eventyr i de historiske landskaber ved Østersøen.

EKSKURSIONER

- Stralsund: En af Østersøkystens bedst bevarede middelalderbyer som er erklæret UNESCO verdensarv.
- Hiddensee: Stille idyl med stråttækte huse og fine kulturlandskaber.
- Seebad Prora/kolossen fra Prora: Hitlers feriecenter for folket med plads til 20.000 gæster.
- Arkona: Der blev indtaget af Valdemar den Store.
- Rostock: Den gamle Hansestad og byens kulturhistoriske museum, der har til huse i et nonnekloster fra 1200tallet

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



24.09 - 05.10.25
12 DAGE 16.500 KR.

32C

Rügen på kryds & tværs

- vandreture 8-14 km/dag

Tag med til Rügen og få en vild og mangfoldig buket af smukke vandreture ved Østersøens hvide kridtklinter - i åbne vidder, i bakker og bølger og i skovens dybe stille ro. Der vil være stor fokus på geologi, landskaber, fugle og natur - og vi vil gribe de oplevelser, der møder os på vores vej, men også snuse lidt til historiens store fortællinger.

Kurset byder ind til længere vandreture i kuperet og ujævn terræn, væk fra vej og sti - uanset vejr og vind (tempo: 4-5 km i timen).

EKSKURSIONER/VANDRETURE

- Stralsund: En af Østersøkystens bedst bevarede middelalderbyer, udnævnt til UNESCO verdensarv.
- Hiddensee: En bilfri ø med stråttækte huse, stille idyl og fine kulturlandskaber.
- Seebad Prora/kolossen fra Prora: Hitlers feriecenter for folket med plads til 20.000 gæster.
- Nationalpark Jasmund: Hvide kridtklinter, Königsstuhl 107 m høj, samt udstilling og videotek.
- Aftenture med tranetræk.

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



PRAKTISKE OPLYSNINGER, DER GÆLDER BEGGE REJSEKURSER

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 - og bliver inspireret til gode rejseoplevelser med oplæg/foredrag om Rügens historie, landskaber og natur.

Vi bor på et hotel i den gamle hansestad Stralsund, udpeget som Unesco verdenskulturarv. Turene spænder vidt - vi skal hele øen rundt, samt en sejltur ud til øen Hiddensee. Begge rejsehold kører sammen, når det giver mening, og vi vil opleve rigtig meget sammen, men også hver for sig.

Vi besøger Rügen på et tidspunkt, hvor masser af fugle trækker fra Skandinavien over øen, og raster i området i stort tal. Rügen er særlig kendt for efterårstrækket af traner. Tranerne kan opleves, når de går til overnatning på lavvandede områder rundt omkring på øen. Vi tager ud flere aftener for at opleve tranerne gå til fælles overnatning.

Se detaljeret dagsprogram på hjemmesiden.

ENKELTVÆRELSESTILLÆG

600 kr. på forberedelseskurset - 2.400 kr. på rejsen

TEKNISKE REJSEARRANGØRER

Venø Bussen & Gislev rejser

MIN ANTAL REJSEDELTAGERE: 20

MAX ANTAL REJSEDELTAGERE: 45



"Limfjord, jeg elsker dit blå humør"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

På højskolen elsker vi også Limfjordens blå og mangfoldige humør. Limfjorden er forskellig hver gang, man kigger på den - og vind i håret og ny ilt til hjernen er godt at få uanset vejr og vind. Som Julie siger: "Det er et skønt, blæsende vejr i dag - så tag godt med tøj på". Man bliver i godt humør af blæsten, der går frisk over Limfjordens vande og frisker sindet op. Efterår i Nisum er ikke det værste, man har, for om lidt står kaffen klar.

På kurset er der en vifte af valgfag og vælge imellem. Du kan blandt andet gå på kryds og tværs i højskolesangbogen med Martin eller sammen med Gitte undersøge og mærke på kroppen, hvad det vil sige at være mentalt sund og fysisk fit. Asger fortæller om den kolde krig med besøg i en koldkrigsbunker, Janni dykker ned i de jyske fortællinger, og Peder tager dig med på kulturekspedition i Vestjylland.

Kurset har flere temadage. Kathrine tager dig med ind i filosofiens verden med temaet "at se verden i et sandkorn", Johanne kigger på et aktivt seniorliv og Peder kommer med nye fortællinger om Thyborøn og Vestkysten med temaet "Fra kystfisker til kvotekonge - om livet på den yderste revle".

Som altid er der ønskesang efter højskolesangbogen med forstanderen og 2 koncerter - den ene med Vestjysk Bigband, som vil traktere os med swingende musik, og den anden med sangerinden Karen Grarup, der kommer forbi med "100 års danske ballader".

Højskolens køkken er i efterårshumør. Rodfrugter, æbler, kål og porrer er blandt nogle af efterårets skønne råvarer, som du vil møde i maden på dette kursus. Når regnen rusker, vinden blæser, og kalenderen melder efterår, så er der intet bedre end lune retter og varme krydderier. Der vil blive serveret mad, der bringer hygge og oplevelser med sig. Vi vil en dag til frokost hyldet det danske smørrebrød, og du er velkommen til at se, om du kan slå forstanderens rekord på at fortære 7 stykker smørrebrød.

Velbekomme og velmødt på dette efterårskursus med lys, luft og fællesskab til alle.

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

VALGFAG 1

- JØ: Jyske fortællinger
- AG: Den Kolde Krig
- GB: Mentalt sund og fysisk fit
- MR: Nu er dagen fuld af sang - på rundtur i Højskolesangbogen

VALGFAG 2

- JA: Strik - kreativitet og fællesskab
- KL: Læsning forbudt! Bagom bandlyste bøger
- PL: Kulturekspeditioner
- JC: Skidesprællere, hundehoveder og geniale planer

TEMADAGE

- At se verden i et sandkorn
- Et aktivt liv
- Fra kystfisker til kvotekonge - om livet på den yderste revle

EKSKURSIONER

- Vesterhavet
- Thyborøn
- Nationalpark Thy
- Planetstien
- Gjellerodde

ARRANGEMENTER

- Koncert med Vestjysk Big Band
- 100 års danske ballader

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



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

15.10 - 21.10.25
1 UGE 5.450 KR.

34A

Kina, kejseren og kulturen

- på sporet af Xi's Kina

Kinesisk historie, kultur & politik er både rig & fremmedartet. Dragende & fascinerende. Imponerende & skræmmende.

Store forandringer i international politik drives frem af Kinas økonomiske vækstmirakel. Hvor efterlader det et Asien, hvor ikke alene Taiwan ser nervøst mod 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. Både på den kuglerunde jord, og i Asien, hvor dragen er vågnet, tigerøkonomier står på spring, og pandaer er blevet diplomater.

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

EKSKURSION

- Harrild Hede, Nørlund Plantage og Kompedal

FOREDRAGSHOLDERE

Mette Thunø, lektor ved kinastudier ved Aarhus Universitet
Anders Sybrandt Hansen, lektor ved antropologi & Kinastudier ved Aarhus Universitet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



15.10 - 21.10.25
1 UGE 5.550 KR.

34B

5 natnationalparker på stribe

- vandreture, 8-10 km/dag

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

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

På ekskursionerne vil der være traveture på i alt 8-10 km/dagen.

EKSKURSIONER

- Hanstholm, Thy
- Harrild Hede, Nørlund Plantage og Kompedal
- Stråsø Plantage og Husby Klitplantage

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



22.10 - 28.10.25
1 UGE 5.350 KR.

35A

Kvindernes Danmarkshistorie

- koner, kællinger, frøkner og
fruentimmere

I denne uge sætter vi kvinderne i centrum for Danmarkshistorien, når vi stiller skarpt på forskellige aspekter af historiske kvindeliv. Vi skal forbi kvinderne på kanten af samfundet og de kvinder, der vovede sig ind på mændenes domæner. Vi skal høre om kvinder på magtens tinder og på samfundets bund, om kvinder på arbejde og kvinder, der gik på barrikaderne for at forbedre forholdene for sig selv og deres døtre. Kort sagt, vi skal se på Danmarkshistorien fortalt igennem en række spændende, tankevækkende og gribende kvindeskæbner. Undervejs bliver der selvfølgelig også plads til sang, samvær og masser af højskoleånd.

EKSKURSION

- Tekstmuseet, Herning

ARRANGEMENT

- Koncert med Pøbel

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



22.10 - 28.10.25
1 UGE 5.350 KR.

35B

Syng sangbogen - fællessang, fællesskaber og traditioner

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

Siden reformationen har salmesangen været en vigtig aktivitet i kirken, og derfor skal vi selvfølgelig også omkring Salmebogen. Ugen afsluttes med børnenes favorit *De små synger*.

Vi får besøg af salmekomponist Jesper Gottlieb, som også står bag sangbogen *Rundt om Tove*. Endelig bliver vi klogere på tidligere sangtraditioner, når Pøbel byder op til folkeviser og kædedans.

EKSKURSION

- Vesterhavet

ARRANGEMENT

- Koncert med Pøbel

FOREDRAGSHOLDER

Jesper Gottlieb, komponist

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



22.10 - 28.10.25
1 UGE 5.350 KR.

35C

Spillemandsmusik - vi spiller nordisk folkemusik

Et orkesterkursus for dig, der spiller bl.a. violin, harmonika, fløjte, kontrabas og guitar. Kom til en uge med masser af spillemandsmusik. SeniorHøjskolen fyldes af folkemusik fra især de nordiske lande. På kurset vil vi arbejde med en række traditionelle arrangementer. Nogle er på noder, men det vigtigste er, at du har lyst til at spille efter gehør, da vi også vil arbejde ud fra mere eksperimenterende tilgange til at spille folkemusik.

Vi slutter ugen af med at lave en lille koncert, hvor vi viser, hvad vi har arbejdet med på kurset. Velkommen til en uge med masser af sammenspil og musik, foredrag og fællessang efter højskolesangbogen.

ARRANGEMENT

- Koncert med Pøbel

UNDERVISER

Annelene Toft Christensen,
konservatorieuddannet folkemusiker

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



29.10 - 04.11.25
1 UGE 5.300 KR.

36A

Klog på sprog

- om sprogets vidunderlige væsen

Gyser du forarget, når nogen kommer til at sige eKspresso eller aDvokado? Eller undrer du dig mere over, at man kan hidse sig op over den slags detaljer, når selv den mest vrangvillige kværlant trods alt ikke er i tvivl om, hvad der menes. Uanset, om du dyrker sprogblomster som en kunstart og nyder en finurlig formulering som et godt glas vin - eller om du trækker på skuldrene og rent ud sagt synes, det er noget pjat at tage sådan på vej over noget så ubetydeligt - så er dette kursus for dig! Her går vi nemlig bagom sproget og udforsker dets natur, udtryk og funktion, brug og misbrug, muligheder og begrænsninger.

Således får du her chancen for, sammen med alt det andet herlige ved højskolelivet, at fordybe dig i sprogets mirakuløse vidunder.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDER

Patrik Kjærdsdam Telléus, filosof

KURSUSLEDER

Kathrine Liedtke Thorndahl



29.10 - 04.11.25
1 UGE 5.300 KR.

36B

USA i centrum

- Amerika og Verden

USA's historie er dragende og dramatisk, storladet og tragisk.

Hvor meget kender vi danskere egentlig til det store lands historie, befolkning og politiske system? Et år efter at verdens supermagt gik til stemmeurnerne, dedikerer vi et helt kursus til landet mellem de to verdenskrige og lederen af Den Frie Verden. Med foredrag om amerikansk historie og politik dykker vi ned i det USA, der gik til skæbnevalg i 2024 og gør status over Guds Eget Land.

Så hold på hat og højskolesangbog, og glæd dig til en spændende uge på højskole.

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

FOREDRAGSHOLDERE

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

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



29.10 - 04.11.25
1 UGE 5.300 KR.

36C

Yoga

- smidighed, ro og fordybelse

Denne uge skal vi udforske yogaens univers. Vi skal fordybe os i yogaens filosofi og historie, fordybe os i os selv og i yogaens forskellige stillinger. Undervisningen vil primært tage udgangspunkt i Hatha Yoga, som består i arbejdet med forskellige yogastillinger, åndedrættet samt meditation og afspænding. Herudover skal vi prøve kræfter med Yin Yoga, hvor vi sætter tempoet med gennem blide og dybere stræk, vi holder i længere tid. Gennem yogaen arbejder vi bl.a. med balance, fleksibilitet samt afspænding af kroppen.

I løbet af ugen skal vi i sauna med mulighed for vinterbadning for de friske, på vandretur i Nationalpark Thy samt gå en stillevandring på egnen.

Kurset er for alle, og undervisningen vil blive differentieret efter jeres forskellige forudsætninger.

EKSKURSIONER

- Sauna ved Handbjerg Marina
- Nationalpark Thy

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



05.11 - 11.11.25
1 UGE 5.250 KR.

37A

Efterårslitteratur

- danske digte i 150 år

"Det, man mærker, når man læser et digt, er sindets bevægelser." (Inger Christensen). På dette kursus bliver både kroppen og sindet bevæget, når vi læser en række af de bedste danske digte gennem 150 år. Fra J. P. Jacobsens raffinerede arabesker til Johannes V. Jensens rå poesi, fra Tove Ditlevsens hårde vers til Morten Nielsens følsomhed, fra Inger Christensens svimlende systemer til Per Højholts humor og Caspar Erics handicapdigte. Vi får desuden besøg Søren Ulrik Thomsen, prisbelønnet digter, der læser op af sin poesi. Derudover nyder vi det søde højskoleliv med sang, god mad og fællesskab.

Vi tager også en tur til Vesterhavet og får frisk luft til tankerne.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDER

Søren Ulrik Thomsen, digter

UNDERVISER

Maja Lucas, ph.d og forfatter

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



05.11 - 11.11.25
1 UGE 5.250 KR.

37B

Tekstiltrylleri

- fra laser til luksus

Velkommen til en uge i kreativitetens tegn! Vi arbejder med upcycling og fornyelse af tøj og tekstil med f.eks. ecoprint og broderi - og syr gamle duge og skjorter og andre tekstiler om til tasker, jakker og andre kreationer. Vi starter ugen med en fælles opgave for at samle inspiration og komme i gang med ugens arbejde. Herefter fordyber vi os i individuelle projekter. Ugen byder også på oplæg og mulighed for at deltage i to workshops om frihåndsbroderi og plantefarvning/ecoprint.

Du er meget velkommen til at medbringe gamle duge, tøj, broderigarn eller andet materiale, du gerne vil arbejde med i ugens løb. Højskolen har også et mindre udvalg af materialer, der kan købes på stedet - eller måske kan vi arrangere samkørsel til en af egnens sy- eller genbrugsbutikker. Du må meget gerne medbringe egen symaskine. Højskolen har to symaskiner, som vi deles om.

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



05.11 - 11.11.25
1 UGE 5.250 KR.

37C

Livskraft, latter og let på tå

- vandreture, 5-7 km/dag

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

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

- Venø
- Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret
- Limfjordslandet, i Bakker og Bølger
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Stråsø Plantage og Husby Klitplantage, 2 naturnationalparker

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



12.11 - 18.11.25
1 UGE 5.250 KR.

38A

Efterårskor

- Love me tender - hyldest til Elvis

I år ville Elvis være fyldt 90 år, og det skal fejres. Det gør vi med alt, hvad livrem og seler kan holde, når vi samles til efterårskor og gir' den Rock'n Roll gas - selvfølgelig med alle de store hits med gang i - men også med de smukke ballader, der fik alle til at smelte. Vi vil øve de skønne sange så vi kan lave et show den sidste dag med guld og glimmer. Vi synger flerstemmigt - enstemmigt - duetter mellem hinanden - og vekselsang.

Vi vil ugen igennem tale om Elvis' historie fra den første indspilning til de kæmpestore hits og shows, han sluttede af med at synge. Men også se på bagsiden af medaljen og tale lidt om prisen ved at være alt for berømt alt for hurtigt.

I løbet af ugen vil vi besøge Memphis Mansion - en lang tur, men turen værd. Stedet byder på en helt unik samling. Vi vil selvfølgelig synge under turen og holde stemningen ved lige.

Vi afslutter ugen med en koncert - vi omdanner rummet til en Las Vegas koncertsal og gir' den gas! Medbring sort og/eller hvidt tøj - evt. noget guld og glimmer...

Kom, vær med til at fejre **THE KING!!!!**

EKSKURSIONER

- Memphis Mansion
- Vesterhavet

UNDERVISER

Ole Jørgensen

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



12.11 - 18.11.25
1 UGE 5.150 KR.

38B

Det religiøse landskab i Danmark

- trossamfund, folkekirke og spirituelle fællesskaber

Kom med til en uge med fuld fokus på den religion, der er lige om hjørnet. For hvordan ser det religiøse landskab ud i Danmark i 2025?

I 2020 var der over 185 anerkendte trossamfund i Danmark. Herunder 121 kristne, 28 muslimske og 16 buddhistiske. I januar 2024 var 71,4 % af befolkningen medlemmer af folkekirken, og næsten en fjerdedel af alle danskere tror på reinkarnation. Det religiøse landskab er mangfoldigt, og i denne uge bliver vi klogere på, hvad danskerne egentlig tror på, og hvordan de praktiserer det! Vi tager ud i det midt- og vestjyske og besøger forskellige trossamfund, hvor vi skal undersøge, hvordan man bliver anerkendt som trossamfund. Hvad det vil sige at være en del af en minoritetsreligion, og hvordan religionerne ser ud i praksis. Vi skal diskutere, hvad religion egentlig er for noget og overveje, hvorfor mennesker blive religiøse. Vi skal tale om engle, fjernhealing og afdødekontakt - og blive klogere på det spirituelle Danmark. I vil herudover opleve koncert, fællessang, fællesskab og højskoleånd.

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

EKSKURSIONER

- Trossamfund i Midt- og Vestjylland
- Kirker på Vestkysten

ARRANGEMENT

- Koncert med Efterårskoret

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



"Længsel er saltet i Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

Det er et smukt billede, at "længsel er saltet i Limfjordens vande". Man taler om "livets salt", "jordens salt" og om at få en "saltvandsindsprøjtning", når der sættes noget positivt i gang. Der er gode chancer for at få en saltvandsindsprøjtning lige der, hvor højskolelivet er i fokus.

Dette kursus er et traditionelt højskolekursus med foredrag, fællessang efter højskolesangbogen, fornøjelige ekskursioner og fantastisk mad.

Du kan vælge mellem en række valgfag. Nogle foregår indendørs og andre udendørs - og det er dig, der bestemmer, om du helst vil være indenfor sammen med Henrik og lytte til 70 års populærmusik, eller du hellere vil ud at vandre med Julle. Du kan synge sammen med Martin, lære om kunstig intelligens med Kathrine, trylle med tekstiler og håndbroderi sammen med Astrid eller tage på kulturekspeditioner med Peder.

Der er tilrettelagt to temawEEKENDER. På den ene skal du sammen med Astrid gå i folkemindesamlerens fodspor - og på den anden møder du vores naturvejleder, Julle, som er optaget af biodiversitet og bæredygtighed - og altid på en måde, så det giver os håb og handlekraft om et bedre og grønnere liv. Endelig kommer Kristian forbi med en temadag om alternativ energi, hvor han spørger: "Skal Vestjylland være et grønt kraftværk?".

Kurset starter sidst i november måned - men slutter i december, så køkkenet byder både på dampende supper og simreretter til at varme sig på og smagen af den første jul med hjemmelavede julesmåkager og andet godt, der hører julen til.

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

VALGFAG 1

- KL: Hvad gør et menneske? Kunstig intelligens til debat
- HA: Musikken, der formede os - populærmusik fra 50'erne til 80'erne
- AG: Besættelsestidens historie
- JA: Yoga og smidighed

VALGFAG 2

- JJ: Naturvandring ved hav & fjord, 4-6 km
- AH: Tekstiltrykkeri og frihåndsbroderi
- MR: Nu er dagen fuld af sang - på rundtur i Højskolesangbogen
- JC: I Danmark er æ føj, der hår æ jæm'

TEMADAGE

- I folkemindesamlerens fodspor
- Biodiversitet og bæredygtighed
- Skal Vestjylland være et grønt kraftværk?

EKSKURSIONER

- Skovgaard Energy
- Nationalpark Thy
- Nationalpark Hanstholm
- Kongenshus Hede

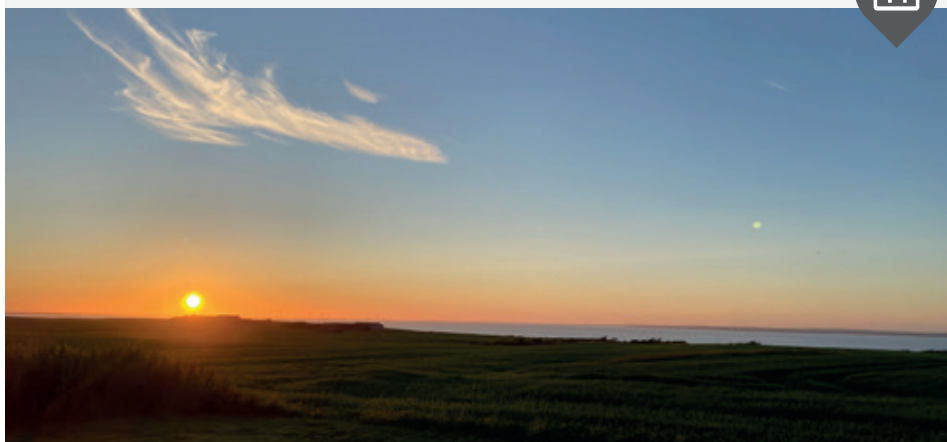
ARRANGEMENTER

- Koncert med Vestjysk Big Band
- Julesange med swing med Kaaberbøl & Vinther

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

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



20.12.25 - 02.01.26

2 UGER 9.500 KR.

40

Nu tændes tusind julelys

- jule- og nytårsdage på SeniorHøjskolen

Så inviterer vi til julehygge, juleaften og nytårsfest på højskolemanér. SeniorHøjskolens jule- og nytårskursus runder året af med alt det bedste, som vi kan byde på. Her møder du julestemningens mange sanseoplevelser og julens traditioner kombineret med foredrag, fortællinger og fællessang efter højskolesangbogen.

Julehøjskolen trakterer med den store julekurv - fyldt med hyggelige julegodter og friske ture i det vinterklædte Vestjylland. Køkkenet bager julesmåkager, laver konfekt og traditionelle juleretter, der har fået en lille twist. Oldfruen, oldfrøkenen og pedellerne har julepyntet højskolen, så Gertrud Sand ville juble af fryd og stå klar under mistelten. Juleaften går vi i kirke og efter julemiddagen danser vi rundt om juletræet. En aften laver vi pakkeleg, så medbring 2 små pakker til dette arrangement.

Nytårshøjskolen fortsætter med at holde hyggebarometeret højt med et inspirerende program. Nytårsaften skal vi se kongens nytårstale, fyre raketter af, se 90-års fødselsdagen - og selvfølgelig have en lækker tre-retters nytårsmiddag ved de festpyntede borde. Medbring gerne en nytårshat til festlighederne.

Højskolens dygtige køkken gør sig altid særligt umage på jule- og nytårskurserne - og disker op med den ene lækre og velsmagende ret efter den anden - så husk at medbringe den gode appetit.



20.12 - 27.12.25

1 UGE 7.300 KR.

40A

Juledage på SeniorHøjskolen

Se kursus 40



27.12.25 - 02.01.26

1 UGE 7.300 KR.

40B

Nytårsdage på SeniorHøjskolen

Se kursus 40





SKOLENS FASTE PERSONALE

FRA VENSTRE:

Asger Gyldenkærne, gæstelærer
 Erik Sommer, gæstelærer
 Knud Sørensen, gæstelærer
 Hanne Bjorholm Damgaard, køkkenelev
 Anja Christensen, gæstelærer
 Janni Kjeldager Østergaard, højskolelærer
 Mette Schou, køkkenassistent
 Bibi Poulsen, køkkenassistent
 Irene Jakobsen, køkkenchef
 Kim Frederiksen, gartner
 Anne Marie Sønderskov Thusgaard, medhjælper
 Peder Laursen, gæstelærer
 Charlotte Baron Hvas, forretningsfører
 Finn Jensen, pedel
 Yana Shevchuk, oldfrøken
 Pia Hoelgaard Jensen, oldfrue
 Line Rosenkrantz, kontorassistent

Jesper Vinther, forstander
 Niels Bjørn Wied, viceforstander
 Ole Jørgensen, gæstelærer
 Susse Kobberø Chapman, sekretær og PR

Desuden:

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
 Julietta Jensen, højskolelærer
 Johanne Kudahl Andersen, højskolelærer
 Kathrine Liedtke Thorndahl, højskolelærer
 Lena Olesen, køkkenassistent
 Jane Mouritzen, køkkenassistent
 Per Odgaard, gæstelærer
 Henrik Adler, gæstelærer
 Maja Lucas, gæstelærer

SKOLENS UNDERVISERE

FASTE LÆRERE

AH: Astrid Skou Hansen
 JA: Johanne Kudahl Andersen
 JJ: Julietta Jensen
 JV: Jesper Vinther
 JØ: Janni Kjeldager Østergaard
 KL: Kathrine Liedtke Thorndahl
 NW: Niels Bjørn Wied

GÆSTELÆRERE

AB: Anna Bjerre
 AC: Anja Christensen
 AG: Asger Gyldenkærne
 AT: Annalene Toft Christensen
 ES: Erik Sommer
 GB: Gitte Bitsch
 HA: Henrik Adler
 IB: Ivar Brændgaard
 JC: Jette Gøjsen Christensen
 JH: Jens Hedevang
 JN: Julie Jane Nissen
 KK: Kristian Kaaberbøl
 KS: Knud Sørensen
 KT: Kristian Tikjøb
 ML: Maja Lucas
 MR: Martin Ravn
 OJ: Ole Jørgensen
 PL: Peder Laursen
 PO: Per Odgaard
 PR: Peter J. O. Rasmussen

Praktisk om SeniorHøjskolen

OM SENIORHØJSKOLEN

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

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

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

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

I 2025 er det muligt at lade el-biler ved SeniorHøjskolen.

SENIORHØJSKOLENS SKOLEKREDS

Skolekredsen er med til at udvikle SeniorHøjskolen. Den har flertal i højskolens bestyrelse og er derfor en vigtig stemme i SeniorHøjskolens liv og virke. For 200 kroner pr. husstand kan man blive medlem af Skolekredsen. Medlemskabet giver rabat på udvalgte kurser i løbet af året. Skolekredsen mødes ofte på 14-dages kurset i april, der i 2025 ligger i perioden 23. april - 6. april 2025. Her afholdes det årlige skolekredsmøde 24. april 2025, 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 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 specialkost til jer med normalt forekommende diæter såsom diabetes, laktoseintolerance, cøliaki samt vegetarer. Det er vigtigt, at du oplyser dette i forbindelse med tilmeldingen, så køkkenet er forberedt af hensyn til indkøb og madlavning. Er du i tvivl, anbefaler vi, at du kontakter køkkenet før tilmelding.
- Det er obligatorisk at deltage i undervisningen.



BEVÆGEGLÆDE - ET AKTIVT LIV

Kursus 5 - 22

Bevægeglæde handler om at have det sjovt og godt med os selv, mens vi bevæger os. Gennem en blanding af kortere oplæg og refleksion samt forskellige bevægelsesformer skal vi udforske og udfordre vores kroppe og os selv samt komme i godt humør og more os med hinanden. Vi skal prøve kræfter med forskellige bevægelsesformer såsom mobility, zumba, udendørs-øvelser og vandring, der både "smører" vores led, får vores pulse op, træner vores koordinationsevner, og der vigtigst af alt giver os glæde og gør os i godt humør. Medbring sko og tøj du kan bevæge dig i til både inde og ude. Betaling på valgfaget er 100 kr.

v/Johanne Kudahl Andersen

MENTALT SUND OG FYSISK FIT

Kursus 33

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

valgfag for dig, der er optaget af trivsel og livskvalitet.

v/Gitte Bitsch

NATURVANDRINGER VED HAV & FJORD, 4-6 KM

Kursus 5 - 14 - 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

VALGFAG

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



UD I DET BLÅ, NATURVANDRINGER 4-6 KM

Kursus 22 - 29

Har du lyst til gå og opleve en, ikke uvæsentlig, del af den vestjyske natur, 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 sommer og 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

YOGA & MEDITATION

Kursus 14

Optimer kommunikationen med din krop - både når den virker, og når den "værker"! Undervisningen omfatter klassisk yoga, åndedrætsøvelser, koncentrationsøvelser, dybdeafspænding og meditation. Oplæg om kroppens funktion og om kroppens og sindets samspil med fokus på, hvorfor yoga faktisk virker! Forkundskaber er ikke nødvendige for at kunne deltage på kurset. Både nybegyndere og fortsættere er velkomne. Dit udbytte kan være større kontakt med din krop - styrket åndedræt - fleksible og glidere led.

v/Gitte Bitsch

YOGA & SMIDIGHED

Kursus 39

Dette valgfag står i yogaens tegn og vil byde på en blanding mellem kortere oplæg og yogaundervisning. Vi skal fordybe os i yogaens filosofi og historie, fordybe os i os selv og i yogaens forskellige stillinger. Undervisningen tager primært udgangspunkt i Hatha Yoga - men vi skal også prøve kræfter med Yin Yoga. Gennem yogaen skal vi bl.a. arbejde med smidigheden af vores led, vores balance samt med afspænding af kroppen. Kurset er for alle, og undervisningen vil blive differentieret efter jeres forskellige forudsætninger.

v/Johanne Kudahl Andersen



BESÆTTELSESTIDENS HISTORIE

Kursus 5 - 39

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

v/Asger Gyldenkærne

DEN KOLDE KRIG - DA VERDEN HOLDT VEJRET

Kursus 33

Flere gange efter 2. verdenskrigs afslutning har verden holdt vejret – bliver der krig igen eller? Vi oplever igen og igen at verdensfreden ikke er noget givet, og at den kolde krig snart kan blive varm igen. På valgfaget trækker vi linjerne op fra 1945 til i dag. Det er planen, at der indgår en heldagsekskursion til REGAN Vest – den store koldkrigsbunker, der skulle være sæde for den danske regering. Der vil være et begrænset antal pladser på holdet.

Pris: 500,-

v/Asger Gyldenkærne

HØJDEPUNKTER I DANMARKS HISTORIE

Kursus 22

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

v/Asger Gyldenkærne

VALGFAG

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



VORES NYE VERDENSORDEN

Kursus 29

Verden er under forandring og I disse år oplever vi store rystelser i den amerikansk ledede internationale orden. Ikke siden Sovjetunionens sammenbrud, har det internationale system oplevet så store forandringer, som bl.a. Ruslands krig i Ukraine og Kinas indtræden på verdensscenen er med til at illustrere. På valgfaget kigger vi nærmere på nogle af de udviklinger, dynamikker og konflikter som både blotlægger og fremmer nye spilleregler på verdensscenen.

v/Niels Bjørn Wied



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 flæskesteg, 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, franskbrød, 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 specialkost til jer med normalt forekommende diæter såsom diabetes, laktoseintolerance, cøliaki samt vegetarer. Det er vigtigt, at du oplyser dette i forbindelse med tilmeldingen, så køkkenet er forberedt af hensyn til indkøb og madlavning. Er du i tvivl, anbefaler vi, at du kontakter køkkenet før tilmelding, da vi ikke har mulighed for at tage hensyn til særlige kostallergier og heller ikke tilbyder veganerkost.

God Appetit
Hilsen Køkkenet



FARLIGE FORBINDELSER - FEMINISTER, FYSIKERE OG FILOSOFFER

Kursus 5 - 22

På dette kursus skal vi diskutere forbindelserne, som i nyere tid er opstået mellem feminisme, fysik og filosofi med udgangspunkt i tænkere som Donna Haraway, Karen Barad og Isabelle Stengers. Vi vil stifte bekendtskab nye idéer om hvordan feminisme, fysik og filosofi ikke nødvendigvis kan, skal og bør opfattes som adskilte discipliner, som ikke har noget at tilbyde hinanden.

v/Kathrine Liedtke Thorndahl

HVAD GØR ET MENNESKE? KUNSTIG INTELLIGENS TIL DEBAT

Kursus 39

Når man færdes på internettet, bliver man ikke så sjældent bedt om at bekræfte, at man er et menneske og ikke en robot eller algoritme. Ét eneste klik er dog som oftest nok til at overbevise systemet om, at man rigtignok er et menneske, og derfor kan man nemt komme i tvivl om, om den kunstige intelligens nu også er så intelligent, som den påstås at være. Dette valgfag belyser forholdet mellem menneske og teknologi og sætter den kunstige intelligens og dens mulige konsekvenser til debat.

v/Kathrine Liedtke Thorndahl

LITTERATUR & LANDSKAB

Kursus 22

Et litteraturkursus med masser af frisk luft! Her læser og lytter vi til skønne tekster om udendørslivet, fra klassikere som Henry David Thoreaus Walden og Knut Hamsuns Pan til moderne vandreskildringer som Cheryl Strayed's Wild og Tomas Espedals Gå. Vi tager selvfølgelig også på en række gode vandreture (4-5 km.) i Nørre Nisum, Vesterhavet og Klosterheden, hvor vi kombinerer gang med tankegang og poesi. Betaling på valgfaget er 200 kr.

v/Maja Lucas

VALGFAG

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



LÆSNING FORBUDT! BAGOM BANDLYSTE BØGER

Kursus 14 - 29 - 33

Magthavere har historisk set ofte forsøgt at forbyde bøger, som de har opfattet som samfundsundergravende. På trods af at sådanne forbud sjældent har haft den ønskede effekt, snarere tværtimod, ses der også i dag forsøg på at begrænse udbredelsen af visse værker og det endda i lande, vi ellers betragter som moderne. På dette valgfag vil vi se nærmere på bøger, som udsættes for censur og forbud og drøfte de bagvedliggende mekanismer og forklaringer, som bruges både for og imod sådanne begrænsninger.

v/Kathrine Liedtke Thorndahl

SOL OG REGN, SNE OG BLÆST I DANSK LITTERATUR

Kursus 5

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

v/Peter J.O. Rasmussen

Dagskursist - noget for dig?

Hvis du bor i nærheden af højskolen, og kan overnatte hjemme, så var det måske noget for dig at blive dagskursist? Som dagskursist møder du ind til morgenmaden – og tager hjem igen efter aftenskaffen. Du deltager således i hele programmet, og den eneste forskel på dig og de øvrige kursister på højskolen er, at du sover hjemme i din egen seng. Dagskursister får opholdet til reduceret pris, og der gives en rabat på 2000 kroner pr kursus på såvel ugekurser som 14-dages kurser.

Dagskursist i autocamper

I hele 2025 tilbyder vi, at man kan være dagskursist og overnatte i egen autocamper. For at spore interessen for denne mulighed har vi som forsøg anlagt 2 autocamper P-pladser med camping-strøm. Du tager brusebad i svømmesalens omklædning og benytter i øvrigt højskolens fællesfaciliteter. Som dagskursist, der overnatter i egen autocamper, vil du få rabatten på 2000 kroner pr. kursus, men også skulle betale 500 kroner pr. person for P-plads, strøm og brug af højskolens faciliteter. Der vil ikke være mulighed for at tilslutte vand eller for tømning af kemisk toilet/spildevandbeholder under opholdet.



RAKU FOR BEGYNDERE

Kursus 14

Velkommen til rakus forunderlige verden. Raku er oprindeligt en japansk teknik indenfor keramik-brænding. Det er en helt eventyrlig at arbejde med raku, og man ved aldrig, hvordan det bliver. Du introduceres til helt grundlæggende teknikker. Raku betyder "velvære, glæde og fornøjelse", og det vil vi givetvis få ved at modellere og brænde raku. Udgifter til materialer må påregnes. (maks. 250 kr.)

v/Anna Bjerre

STRIK - KREATIVITET OG FÆLLESSKAB

Kursus 14 - 33

Trænger du til at bruge dine hænder og udfolde dig kreativt? Dette valgfag er dedikeret til at lege og eksperimentere gennem strik, hvor du på baggrund af inspirationsoplæg kan prøve forskellige teknikker, lege med farvesammensætninger og mønstre. Du ønsker måske at prøve at lave et nyt mønster til din yndlings sweateropskrift? Prøve at lave et sjal med restgarn, du selv har sammensat? Eller du har måske en strikkeopskrift, du har brug for hjælp til eller ønsker at modificere en smule, således den passer dig endnu bedre? Faget er for alle niveauer, men det er en fordel, hvis du før har prøvet kræfter med at strikke. Du kan vælge selv at medbringe garn, og ellers stiller SeniorHøjskolen et udvalg til rådighed, hvor udgifter til materialer må påregnes. Medbring gerne egne strikkepinde, hvis du har.

v/Johanne Kudahl Andersen

TEKSTILTRYLLERI OG FRIHÅNDSBRODERI

Kursus 5 - 39

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

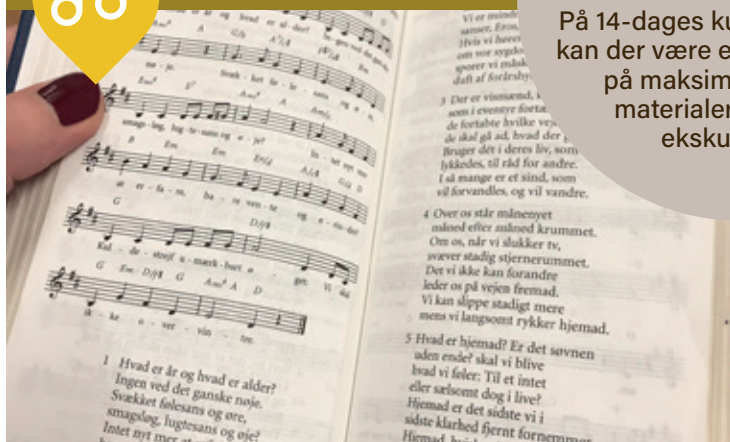
v/Astrid Skou Hansen



MUSIK & SANG

VALGFAG

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



HØJSKOLESANGBOGEN PÅ KRYDS OG TVÆRS

Kursus 14

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

v/Per Odgaard

KLÆDT PÅ TIL KLASSISK - FRA BACH TIL BEETHOVEN

Kursus 14

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

v/Per Odgaard

NU ER DAGEN FULD AF SANG - PÅ RUNDTUR I HØJSKOLESANGBOGEN

Kursus 33 - 39

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

v/Martin Ravn

MUSIKKEN, DER FORMEDE OS - POPULÆRMUSIK FRA 50'ERNE TIL 80'ERNE

Kursus 29 - 39

På valgfaget skal vi lytte til populærmusikken, tale om musikens mennesker og miljøer – og sætte det hele ind i den sammenhæng med tiden. På valgfagene bliver der lavet en række tematiske nedslag i perioden, og vi skal høre om blandt andet den amerikanske indflydelse i den populærmusik, om den politiske musik i 70'erne, om protestsangere fra udlandet og herhjemme og om dansk toppers kulturhistorie.

v/Henrik Adler



10 MUSEER PÅ 5 DAGE

Kursus 14

Oplev en perlerække af vestjyske kulturinstitutioner, når vi tager på tur til egnens museer og bliver klogere på kunst- og kulturlivet i Nordvestjylland. Mange af egnens museer er blevet omskabt i løbet af de seneste år, og det danner udgangspunkt for en række stærke kulturoplevelser. I dette valgfag skal vi over fem dage rundt i historien, kunsten og kulturens verden. Vi vil blive præsenteret for et bredt udvalg af museumsudstillinger, fra de helt traditionelle, til de eksperimenterende og nyskabende. Undervejs taler vi sammen om, hvad der gør en museumsoplevelse god, hvilke formidlingsgreb der virker, og hvad der skal til for at ramme os som publikum og skabe en oplevelse, som vi bliver ved med at huske. Ekskursionsudgift 250 kr.

v/Astrid Skou Hansen

I DANMARK ER Æ FØJ, DER HÅR Æ JÆM'

kursus 29 - 39

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

v/Jette Gøjsen Christensen

I FOLKEMINDESAMLERENS FODSPOR

Kursus 22

Kom med, når vi på dette valgfag går i folkemindesamleren Evald Tang Kristensen (1843-1929) fodspor! Evald Tang Kristensen er måske Danmarks betydeligste folkemindesamler, og han indsamlede alt fra folkeviser, eventyr og sagn til remser, gåder og ordsprog - særligt i de vestjyske Hedeenge. Vi skal undersøge, hvem han var og dykke ned i nogle af de utallige, fascinerende jyske folkeminder, han samlede ind i løbet af sit mangeårige virke. Vi skal synge viser og høre om kloge folk, troldmænd og magiske urter. Og så skal vi ud i historien og opleve nogle af de steder, som har dannet grundlag for egne fortællinger. Vel mødt til 14-dage med eventyr og oplevelser i magiske Vestjylland. Betaling på valgfaget er 200 kr.

v/Astrid Skou Hansen

& Janni Kjeldager Østergaard

VALGFAG

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



JYSKE FORTÆLLINGER

Kursus 5 - 33

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

v/Janni Kjeldager Østergaard

KULTUREKSPEDITIONER

Kursus 29 -33

Den første dag besøger vi en af de lokale efterskoler i nabolaget. Vi skal til Thyborøn, hvor havet og fjorden brydes - og krydre med et besøg på bl.a. Fiskeauktionen, som er en af de største i DK. En rask gåtur (3-4 km) langs havet eller fjorden er en fast del af programmet, hvor vi oplever besættelsesmagts solide betonbyggeri under 2. Verdenskrig. Da vi skal på flere ekskursioner, er der en egenbetaling på 200 kr.

v/Peder Laursen

SKIDESPRÆLLERE, HUNDEHOVEDER OG GENIALE PLANER

kursus 5 - 33

Hvad er det Olsenbanden kan, der stadig ikke har sluppet sit greb i den danske folkesjæl? I dette valgfag vil vi kigge Balling og Baas i kortene. Vi vil forsvinde ind i et univers, hvor alle går med hat, hvor skurkene dukker op igen og igen bare under forskellige navne, hvor man kan slippe af sted med at kalde andre for skidespræller og hundehoved og hvor Yvones sprogblomster fik en hel befolkning til at tænke: Siger man virkelig sådan? Vi vil se film, filmklip og bla. synge den fantastiske festsang fra politikorpsets udflugt.

v/Jette Gøjsen Christensen



SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22
7620 Lemvig

T: 9789 1011

W: www.seniorhoejskolen.dk

E: kontor@seniorhoejskolen.dk

TILMELDING 2025

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

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

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



DATO:

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

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

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

Eventuelle bemærkninger/valgvalg:

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

UNDERSKRIFT:

Frankeres
som brev

SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22
7620 Lemvig