



KURSUSKATALOG **2027**



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



HØJSKOLE ER NOGET, VI SKABER I FÆLLESSKAB

Tre seminarielærere fra Nr. Nissum Seminarium - Henning Fogde, Edvard Fonsmark og H. J. Scheel Andersen - får idéen om at etablere en højskole med kurser for seniorer. De vil ombygge det daværende kollegium "Degneparken" til en højskole. Seminarielærerne syntes, at skolebyen Nr. Nissum manglede en skole af denne type, da der kun var skoler for børn og unge i byen. Den 12. oktober 1970 blev der holdt stiftende møde og valgt formand. Den 31. marts 1971 ankommer det første hold kursister til skolen, og dagen efter - den 1. april - blev den officielle åbning holdt. Så SeniorHøjskolen er 56 år gammel og faktisk verdens ældste højskole for seniorer. Vi ønsker at give lys, luft og fællesskab til vores mange livsglade kursister, og vi tror på, at man kan lære nyt og møde nye mennesker gennem hele livet.

På SeniorHøjskolen skaber vi hver dag højskole sammen - alle sammen - ansatte og kursister - og vi er alle vilde med højskolelivet. Som en kursist sagde: "Højskole er noget, som man bliver høj og glad af".

Højskolen er blevet renoveret gennem de seneste år og fremstår pæn og indbydende. Stort set alle enkeltværelser har fået nye badeværelser, og snart går vi i gang med at renovere de sidste dobbeltværelser. Vi har foredragssal, spisesal, hyggelige stuer, billedkunstlokale og flere undervisningslokaler - og der er klaver i alle lokaler. Endelig har vi også en svømmesal med 29 grader varmt vand, som egner sig til vandgymnastik.

Højskolen ligger placeret naturskønt i Bakkers og Bølgers Land. Udenfor har vi en park med stier, sø og "forsamlings-drivehus", hvor man - stort set hele året - kan sidde og nyde kaffen. Vi har et stort område med vilde engblomster, græsser, fuglekasser, insekthoteller og højbede med blomster og urter. Vi arbejder med at øge biodiversiteten og bæredygtigheden inde og ude - og altid på en måde, så der er håb og handlekraft for at kunne gøre både naturen og vores tanker grønnere.

Vi er godt 20 faste medarbejdere og lige så mange gæstelærere, der alle bidrager til at skabe højskole for omkring 2800 kursister om året.



INDHOLD

Kursuskategorier	4-5
Kursusoversigt og priser	6-7
Kursusbeskrivelser 2027	8-48
Personale	49
Praktisk om SeniorHøjskolen	51
Valgfagsbeskrivelser	52-63
Tilmeldingsblanket	64

Ret til ændringer forbeholdes.

Vi har lys, luft og fællesskab til dig

Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nisum. Vi er højskolen, som ligger placeret blåt og grønt i Bakkers og Bølgers Land. Vi er tæt på Limfjorden, Vesterhavet og Klosterheden. Bølgerne og bakkerne skifter karakter alt efter årstiderne. De er aldrig det samme, men forandrer sig på magisk vis. På de fleste af vores kurser viser vi den vestjyske natur og kultur frem, da den på den ene eller anden måde altid er med os i undervisningen og samværet på højskolen.

På SeniorHøjskolen skaber vi højskole sammen - allesammen! Højskolens ansatte og kursister skaber i fællesskab en levende højskole, der hver eneste dag fyldes af fællessang, fortællinger, foredrag og fortrolige samtaler mellem kursisterne. Vi er der for hinanden og inspireres i fællesskabet til at lære nyt og lære nye mennesker at kende.

SeniorHøjskolen er fyldt med historier - både den store og den lille historie, den hyggelige og den livsnødvendige historie og historier om folk og fæ fra hele verden. På SeniorHøjskolen er der ofte samlet mere end 5000 års levede liv og historier, som vi kan dele med hinanden.

Vi glæder os til at se dig på SeniorHøjskolen - og høre, hvilke historier du har på hjerte.

På vegne af højskolens personale



Jesper Vinther
Højskoleforstander



GRATIS
STATIONSBUS PÅ
ALLE KURSER

Vi vil gerne have kontakt til vores kursister

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

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

KURSER

for enhver smag

Der er mere end 75 kurser at vælge imellem

Kurserne er ofte tematiseret og omhandler et bestemt emne (fx Vikinger, USA, Korsang, Nationalparker eller Yoga), eller de har bredde og rummer flere forskellige temaer - og på nogle ugekurser tilbyder vi valgfag om eftermiddagen. Uanset kursusindhold, så vægter vi faglighed, fællesskab og folkelighed højt på vores kurser.

I kataloget er kurserne delt ind i 6 kategorier: Natur & bæredygtighed, Bevægelse & velvære, Kunst, kultur & litteratur, Samfund, historie & religion, Håndværk & kreative fag samt Sang & musik. Hver kategori har sin egen farve og symbol.

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

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

14-DAGES KURSER

14

med tid til fordybelse og fællesskab

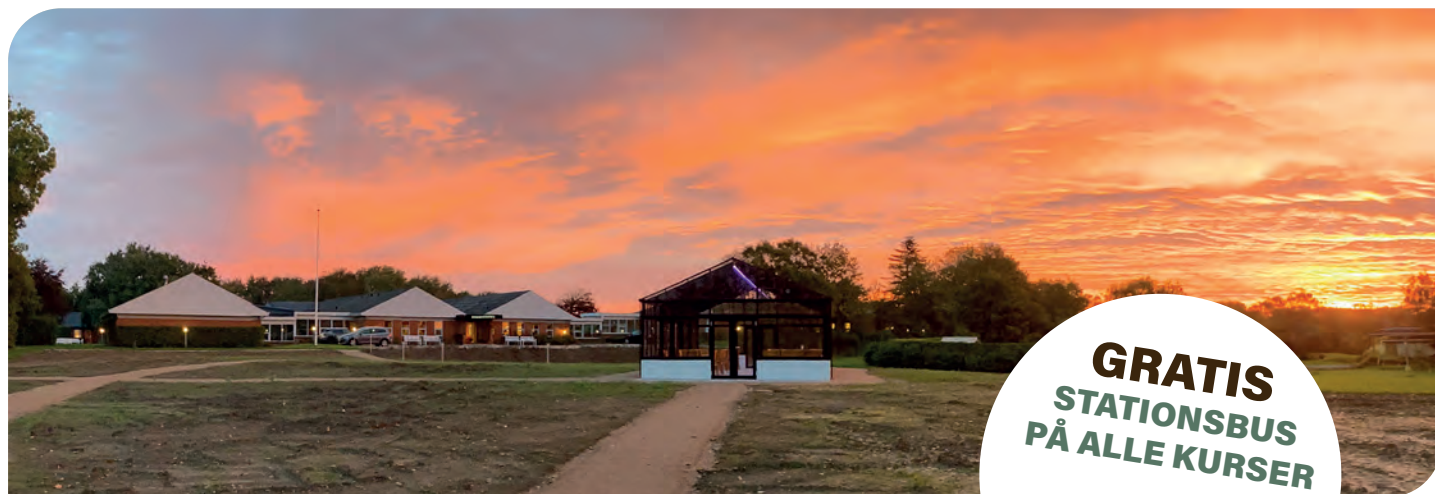
SeniorHøjskolens 14-dages kurser byder på højskoledage fyldt med alle de kendte højskoleelementer: Morgen- og aftensamlinger, foredrag, fællessang, ekskursioner og lækker mad.

Når vi er sammen i 14 dage, er der tid til at dvæle lidt længere ved emnerne, Højskolesangbogen og fællesskabet.

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

Der er TEMADAGE på alle 14-dages kurserne. På temadagene går vi mere i dybden med stoffet. Der er temadage om alt mellem himmel og jord.

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



GRATIS
STATIONSBUS
PÅ ALLE KURSER

NATUR & BÆREDYGTIGHED



Få den vestjyske natur ind under huden og i benene på vandreture, fuglekurser og andre kurser, hvor vi skal ud at opleve naturen og lære om flora og fauna - og 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. 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.

HÅNDVÆRK & KREATIVE FAG



De kreative værkstedskurser og -valgfag favner en lang række kunsthåndværker og håndarbejder.

På disse kurser bliver du undervist i selv at skabe værker - f.eks. med akrylmaling, i lerværkstedet, med strikkepinde, frihåndsbroderi og andre tekstiltryllier. 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 og farver.

SAMFUND, HISTORIE & RELIGION



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 demokratiene udfordres - og samfundet er i det hele taget i bevægelse.

Med udsyn og indsigt ser vi både frem og tilbage i tiden - og på kurserne kan man møde emner om Verdens religioner, USA, Rusland og Kina, Middelalderen, Bronzealderen, Kvindernes Danmarkshistorie og meget mere.

På en del af kurserne er der også ekskursioner til bl.a. kirker, trossamfund, historiske mindesmærker og arkæologiske steder.

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 korsang eller orkesttersamspil. Her arbejder vi f.eks. med rock, klassisk, jazz, folkemusik eller gospel.

Vi har også kurser, hvor vi lytter til musik, lærer historien bag og taler om musikken, komponisten og kunstnerne. Det kan være kurser om rockmusik og kurser, hvor du kan blive klædt på til klassisk.

BEVÆGELSE & VELVÆRE



Vi sætter kroppen i spil og får pulsen op, mens vi suser afsted på cyklen, lærer dansetrin, yogastillinger, vandrer - eller lidt af det hele på en gang.

På vores dansekurser tager vi danseskoene på og prøver kræfter med f.eks. showdance, cha-cha-cha, vals og line dance. På yogamåtten er der tid til fordybelse og indre ro. Her trækker vi vejret dybt og arbejder med forskellige yogastillinger, meditation og åndedræsteknikker.

Vi har også kurser, hvor vi sætter fokus på glæden ved bevægelse. Her blandes yoga, vandring og dans med bl.a. "hjernefitness" og oplæg om vaner og motivation.

KUNST, KULTUR & LITTERATUR



Oplev kunst, kultur og litteratur gennem diskussion, analyse, oplæg og ture.

Her finder du både kunst-, kultur- og litteraturhistorie - 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 kunstarternes indflydelse på samtid og fremtid.

På disse kurser er vi optagede af, hvordan vi forstår os selv og verden. Her interesserer vi os for spørgsmål om værdier og menneskets plads i verden. Her læser vi bøger, går på museum og fordyber os i historien, kunsten, fortællingen og sproget.

NR.	KURSUSOVERSIGT 2027 - 1. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
1A	Højskolesang for fuld musik - syng med Sommer & Vinther	5.550 kr.	06.01 - 12.01.27	1 uge
1B	Kunst på sporet - 5 museer på 5 dage	5.750 kr.	06.01 - 12.01.27	1 uge
2A	Fortæl dit liv - grav, find og gengiv dine erindringer med Ivar Brændgaard	5.550 kr.	13.01 - 19.01.27	1 uge
2B	Sashiko - japansk broderi	5.550 kr.	13.01 - 19.01.27	1 uge
3	Musikuge for kor & orkester - med Erik Sommer & Per Odgaard	5.750 kr.	20.01 - 26.01.27	1 uge
4A	Kreativt værksted - akvarel, farvekridt og blyant	5.550 kr.	27.01 - 02.02.27	1 uge
4B	5 religioner på 5 dage - på sporet af verdens største og ældste religioner	5.550 kr.	27.01 - 02.02.27	1 uge
4C	Strik - en uge med kreativitet, masker og fællesskab	5.550 kr.	27.01 - 02.02.27	1 uge
5	Vintergæk er brudt af mulden - en uge med valgfag, fællesskab og foredrag	5.550 kr.	03.02 - 09.02.27	1 uge
6	Kækt erantis trodser kulden - en uge med valgfag, fællesskab og foredrag	5.550 kr.	10.02 - 16.02.27	1 uge
7A	Kvinder, kunst & kultur - kvinder i dansk musik og kunst fra 1800-tallet til nu	5.750 kr.	17.02 - 23.02.27	1 uge
7B	Kulturekspeditioner - på kryds og tværs i det vestjyske kulturlandskab	5.750 kr.	17.02 - 23.02.27	1 uge
8A	Museumshighlights - 5 vestjyske museer	5.750 kr.	24.02 - 02.03.27	1 uge
8B	I Ruslands skygge - Ukraine, Centralasien, Baltikum og Belarus	5.750 kr.	24.02 - 02.03.27	1 uge
9A	Livskraft, latter & let på tå - vandreture 5-7 km/dag	5.750 kr.	03.03 - 09.03.27	1 uge
9B	Dans! - grin, groove og godt selskab	5.550 kr.	03.03 - 09.03.27	1 uge
9C	Musikken, der formede os, vol. I - rocken, poppen og protestsangen	5.550 kr.	03.03 - 09.03.27	1 uge
10A	Så syng da Danmark - vi synger danmarkshistorien	5.550 kr.	10.03 - 16.03.27	1 uge
10B	Musikken flytter ind - koncertuge på SeniorHøjskolen	5.750 kr.	10.03 - 16.03.27	1 uge
10C	65+ og livet foran dig - det handler om din trivsel	5.550 kr.	10.03 - 16.03.27	1 uge
11A	Verden skælver - kold krig 2.0 og global uorden	6.150 kr.	17.03 - 23.03.27	1 uge
11B	Forårsoplevelser - når Udkanten tager førertrøjen	6.150 kr.	17.03 - 23.03.27	1 uge
12	Øhop, havsprøjt og nationalpark - Fur, Venø, Mors, Vesterhavet og Nationalpark Thy	6.150 kr.	31.03 - 06.04.27	1 uge
13A	Brumbasser og brumbiner - Vi blæser på, hvad andre siger og synger HØJT, rigtig HØJT	5.750 kr.	07.04 - 13.04.27	1 uge
13B	Fugle, fugletræk og fantastiske fuglelandskaber i Nord- og Vestjylland	6.150 kr.	07.04 - 13.04.27	1 uge
14A	5 byer på 5 dage - byliv, historie og lokal kultur	6.150 kr.	14.04 - 20.04.27	1 uge
14B	Ro på - åndehuller og kreative frirum	5.750 kr.	14.04 - 20.04.27	1 uge
14C	Skriv din historie - sæt dine spor	5.750 kr.	14.04 - 20.04.27	1 uge
15	Blæsten går frisk over Limfjordens vande - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	9.150 kr.	21.04 - 04.05.27	2 uger
16A	Bøf, bæver og bordeaux - 5 dage, 5 naturekspeditioner, vandreture 6-8 km/dag	6.150 kr.	05.05 - 11.05.27	1 uge
16B	Historiske vandringer - 5 dage, 5 kulturlandskaber, traveture 6-12 km/dag	6.150 kr.	05.05 - 11.05.27	1 uge
16C	Big Band - vi spiller og swinger	6.150 kr.	05.05 - 11.05.27	1 uge
17A	Kunst på sporet - 5 museer på 5 dage	6.150 kr.	12.05 - 18.05.27	1 uge
17B	Forårshøjskole med højt humør - løgn, latter & livsglæde	6.150 kr.	12.05 - 18.05.27	1 uge
18A	Forårsvandring - over stok og sten, 10-15 km/dag	6.150 kr.	19.05 - 25.05.27	1 uge
18B	Yoga & vandring - bevægelse for krop og sind	6.150 kr.	19.05 - 25.05.27	1 uge
18C	Matador - meget mere end Korsbæk	6.150 kr.	19.05 - 25.05.27	1 uge
19A	Sommerkor - den allersidste dans	6.150 kr.	26.05 - 01.06.27	1 uge
19B	Keramik og kagerulle - aftryk af natur og tekstiler	6.150 kr.	26.05 - 01.06.27	1 uge
20	Verdensarv, Vesterhav og bakkedrag - Jelling, Christiansfeld, Fyrkat og Vestjylland	6.150 kr.	02.06 - 08.06.27	1 uge

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

NR.	KURSUSOVERSIGT 2027 - 2. HALVÅR	Pris	Periode	Længde
21A	El-cykelture i sommerlandet - på elcykel i Limfjordslandet, Vestkysten og Nationalpark Thy	6.150 kr.	09.06 - 15.06.27	1 uge
21B	Bevæg dig glad - sved på panden og smil på læben	6.150 kr.	09.06 - 15.06.27	1 uge
21C	Så syng da Danmark - på tur gennem Danmarks sangskat	6.150 kr.	09.06 - 15.06.27	1 uge
22	Vidunderlige Vestjylland - H.C. Andersen og Den Store Jyllandsrejse	6.150 kr.	16.06 - 22.06.27	1 uge
23	Du danske sommer, jeg elsker dig - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	9.150 kr.	23.06 - 06.07.27	2 uger
24A	Sommervandring - over stok og sten, 10-15 km/dag	6.150 kr.	07.07 - 13.07.27	1 uge
24B	Heden, det lilla hav - sommer og levendegørelse på Hjerl Hede	6.150 kr.	07.07 - 13.07.27	1 uge
25	Sommergospel - I sing, because I'm happy	6.150 kr.	14.07 - 20.07.27	1 uge
26	Øhop og andre "godbidder" - Venø, Mors & Livø samt Nationalpark Thy & SMK Thy	6.150 kr.	21.07 - 27.07.27	1 uge
27	Øhop i Bakkers & Bølgers Land - Fur, Jegindø & Mors	6.150 kr.	28.07 - 03.08.27	1 uge
28A	Vild, vildere med natur, 6-8 km/dag - 5 dage, 5 naturekspeditioner	6.150 kr.	04.08 - 10.08.27	1 uge
28B	Solens Land - Bronzealderens forunderlige verden	6.150 kr.	04.08 - 10.08.27	1 uge
29A	Smurte stemmelæber & gode ben – fællessang, frisk luft, natur og godt humør, vi går 3-5 km/dag	6.150 kr.	11.08 - 17.08.27	1 uge
29B	Mellemøsten, Nordafrika og Centralasien - blev det arabiske forår til demokratisk efterår?	6.150 kr.	11.08 - 17.08.27	1 uge
30	Jyske fortællinger - Kulturmøde og historier fra Vestjylland	6.150 kr.	18.08 - 24.08.27	1 uge
31	Lyset slår blink over Limfjordens vande - 14 dage med fordybelsesfag, fællesskab & ekskursioner	9.150 kr.	25.08 - 07.09.27	2 uger
32A	Efterårsvandring, 4-6 km/dag - traveture i ro og mag	6.150 kr.	08.09 - 14.09.27	1 uge
32B	Efterårsvandring, 10-15 km/dag - vandreture over stok og sten	6.150 kr.	08.09 - 14.09.27	1 uge
32C	Efterårslitteratur - danske klassikere	6.150 kr.	08.09 - 14.09.27	1 uge
33A	Fugle og vestjyske landskaber - på opdagelse i det vestjyske fugleparadis	6.150 kr.	15.09 - 21.09.27	1 uge
33B	Kina, dragen er vågnet - på sporet af XI's Kina	6.150 kr.	15.09 - 21.09.27	1 uge
34A	5 naturnationalparker på striben - 8-10 km/dag - årstidens små og store mirakler	6.150 kr.	22.09 - 28.09.27	1 uge
34B	Strik & yoga - kreativitet og ro til hænder & sind	5.750 kr.	22.09 - 28.09.27	1 uge
34C	Rundt om religionerne - myter, etik og magiske ritualer	5.750 kr.	22.09 - 28.09.27	1 uge
35	Limfjord, jeg elsker dit blå humør - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	9.150 kr.	29.09 - 12.10.27	2 uger
36A	Vikingernes Vestjylland - de vilde i Vest	6.150 kr.	13.10 - 19.10.27	1 uge
36B	Spillemandsmusik - vi spiller nordisk folkemusik	6.150 kr.	13.10 - 19.10.27	1 uge
37A	Efterårshøjskole i Limfjordslandet - sang, sæler og salte skumsprøjt	6.150 kr.	20.10 - 26.10.27	1 uge
37B	Yoga - smidighed, ro & fordybelse	5.750 kr.	20.10 - 26.10.27	1 uge
37C	Klassisk Kor - sangkraft og fællesskab	5.750 kr.	20.10 - 26.10.27	1 uge
38A	Så syng da Danmark - syng sangbogen	5.750 kr.	27.10 - 02.11.27	1 uge
38B	Kvindernes danmarkshistorie - koner, kællinger, frøkner & fruentimmere	5.750 kr.	27.10 - 02.11.27	1 uge
39A	USA i centrum - et år før skæbnevalget	6.150 kr.	03.11 - 09.11.27	1 uge
39B	Livskraft, latter & let på tå - i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag	6.150 kr.	03.11 - 09.11.27	1 uge
40A	Kreafestival - højskoleuge med kreative værksteder	5.750 kr.	10.11 - 16.11.27	1 uge
40B	Musikken, der formede os, vol. II - fra Bowie til Nirvana	5.750 kr.	10.11 - 16.11.27	1 uge
41	Længsel er saltet i Limfjordens vande - 14 dage med valgfag, fællesskab og ekskursioner	9.150 kr.	17.11 - 30.11.27	2 uger
42	Nu tændes tusind julelys - juledage på SeniorHøjskolen	7.750 kr.	20.12 - 26.12.27	1 uge
43	Vær velkommen - nytårsdage på SeniorHøjskolen	7.750 kr.	28.12 - 02.01.28	1 uge

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

06.01 - 12.01.27

1 UGE 5.550 KR.

1A

Højskolesang for fuld musik

- syng med Sommer & Vinther

Vi starter igen året op med et forrygende fællessangskursus, hvor du skal synges sammen med Erik Sommer og Jesper Vinther. Sidste år lettede højskolens tag næsten, da der var fællessang med band på, og vi lavede "De ønsker - vi spiller - alle synger". Det gentager vi igen på dette kursus.

På kurset dykker vi ned i Højskolesangbogen og synger alle de sange, som vi allerede kender, og vi skal også lære nogle af de nye sange i Højskolesangbogen.

En eftermiddag skal I være sammen med Ole Jørgensen om sangglæde og sangteknik. Det bliver helt sikkert både sjovt og lærerigt.

Ugen byder også på morgensamlinger, folkedans, ølsmagning og latindans - og I inviteres med til flere koncerter: Sangerinden, Karen Grarup, kommer forbi og fortolker Billie Holiday og Saxofonisten Kristian Kaaberbøl trakterer med "Musik af swingende kvalitet" og fortæller anekdoter om swingmusikkens legender.

Ugen slutter af med noget helt andet, hvor Kristian Tikjøb fortæller levende om den vestjyske jernbanes historie - og I skal på togtur med den legendariske VLTJ.

ARRANGEMENTER

- Fællessang med Erik Sommer
- Koncert med Karen Grarup - "Grarup synger Holiday"
- Musik af swingende kvalitet med Kaaberbøl & Vinther

UNDERVISERE

Erik Sommer
Jesper Vinther

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



06.01 - 12.01.27

1 UGE 5.750 KR.

1B

Kunst på sporet

- 5 museer på 5 dage

I denne uge zoomer vi ind på egnens kunstmuseer, og dagene går i vekselvirkning mellem kunsthistoriske oplæg og museumsbesøg.

Vi besøger Skovgaardmuseet i Viborg med Udstillingen "*Livstid. Modne kvinder i kunsten*", der retter blikket mod et overset aspekt: Aldring! Dette med værker af bl.a. Bertha Wegmann og Anna Ancher. Holstebro Kunstmuseum har en markant samling foruden en særudstilling med Anna Thommesens billedtæpper. Jens Søndergaards Museum i hans atelier i Ferring huser en fin samling af hans malerier. På Regionshospitalet i Gødstrup er ny kunst en integreret del af arkitekturen. Det 5. museumsbesøg bliver en SURPRICE og beror på aktuelle udstillinger.

EKSKURSIONER

- Kunst i Gødstrup
- Holstebro Kunstmuseum
- Skovgaardmuseet
- Jens Søndergaards Museum samt en Surprice

ARRANGEMENTER

- Fællessang med Erik Sommer
- Koncert med Karen Grarup - "Grarup synger Holiday"
- Musik af swingende kvalitet med Kaaberbøl & Vinther

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



13.01 - 19.01.27
1 UGE 5.550 KR.

2A

Fortæl dit liv

- grav, find og gengiv dine erindringer m/Ivar Brændgaard

"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!

Ugen byder også på en koncert med sangerinden Karen Grarup, der sammen med forstanderen fortolker en stribe af Billie Holidays udtryksfulde sange.

EKSKURSIONER

- Thyborøn & Vesterhavet
- TV MIDTVEST

ARRANGEMENT

- Koncert med Karen Grarup - "Grarup synger Holiday"

UNDERVISER

Ivar Brændgaard, tidl. direktør ved TV MidtVest

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Ivar Brændgaard



13.01 - 19.01.27
1 UGE 5.550 KR.

2B

Sashiko

- japansk broderi

I denne uge skal vi fordybe os i et univers af smukke, japanske mønstre og teknikker.

Vi arbejder med japansk lapning (boro) og broderi (sashiko). Vi lærer de forskellige syteknikker og ser nærmere på materialevalg, mønsterudvikling og teknikker til motivoverførelse. Imens vi arbejder, skal vi også høre lidt om historien og filosofien bag det enkle, grafiske udtryk.

Alle kan være med - både begyndere og øvede. Vi starter roligt ud med at lave en lille bordskåner, og bevæger os derfra videre ud i større, mere komplicerede værker.

I ugens løb er der selvfølgelig også tid til højskolesang, foredrag og hyggeligt samvær - både med og uden broderi mellem hænderne.

Materialer til første projekt er inkluderet i kursussen. Et mindre udvalg af tråd og stof kan købes på skolen, men du er også velkommen til at medbringe egne materialer

EKSKURSION

- Vesterhavet

ARRANGEMENT

- Koncert med Karen Grarup - "Grarup synger Holiday"

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen





Du møder nye mennesker - hvis du vil!

Til introduktionen på højskolen fortæller viceforstanderen altid om, at kursisterne ikke har faste pladser på SeniorHøjskolen. Som han siger, "Alle stolene er lige gode", men han anerkender også, at det er naturligt, at vi gerne vil sidde på den samme stol, som vi sad på i går. Måske vil man gerne sidde sammen med sin kæreste, ven eller bror - og det er også helt naturligt. Men er der nu en medkursist, der har sat sig på "min plads", så må jeg bare smile til vedkommende og finde mig et andet sted at sidde. Sådan er det.

En kursist fortalte en historie om, at nogen havde taget "hendes plads", så hun blev nødt til at sætte sig et andet sted. Hun satte sig et andet sted. Der sad en anden kvinde, som hun faldt godt i snak med, og nu er de blevet veninder og mødes også uden for højskolen.

20.01 - 26.01.27

1 UGE 5.750 KR.

3

Musikuge for kor & orkester

- med Erik Sommer & Per Odgaard

Det er med stor fornøjelse, at vi igen kan byde op til spil og sang med Erik Sommer og Per Odgaard, der år efter år fylder SeniorHøjskolen med sang- og spilleglade kursister.

Musikugen er for dig, der elsker at synge i kor og spille sammen med andre. Ugen igennem arbejder vi med musikken - vi skal bl.a. opleve gode morgensamlinger og på ekskursion til spillestedet "Høloftet" med vinsmagning. 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, viser og lettere klassiske satser.

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

En del af repertoiret er fælles for kor og orkester.

I løbet af ugen er der to koncerter: Den ene koncert er med Karen Grarup, der fortolker Billie Holidays klassikere. Den anden er med saxofonisten Kristian Kaaberbøl, der spiller en buket melodier hentet fra swingtiden.

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

EKSKURSION

- Høloftet

ARRANGEMENTER

- Sangerinden Karen Grarup "Grarup synger Holiday"
- Fortællekoncert med saxofonisten Kristian Kaaberbøl

UNDERVISERE

Per Odgaard, orkester- og korleder

Erik Sommer, orkester- og korleder, komponist

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



27.01 - 02.02.27
1 UGE 5.550 KR.

4A

Kreativt værksted

- akvarel, farvekridt og blyant

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

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

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

EKSKURSIONER

- Lokalt kunstmuseum
- Vesterhavet

ARRANGEMENT

- Koncert - Grarup synger Holiday

UNDERVISER

Kristian Tikjøb, kunstner og tidl. højskolelærer

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther &
Kristian Tikjøb Olsen



27.01 - 02.02.27
1 UGE 5.550 KR.

4B

5 religioner på 5 dage

- på sporet af verdens største og
ældste religioner

Kom med, når vi dykker ned i nogle af verdens største, ældste og mest fascinerende religioner: jødedom, kristendom, islam, hinduisme og buddhisme. Vi undersøger, hvad religionerne har til fælles - og hvad de ikke har. Hvordan de er opstået - og hvor de er på vej hen. Vi diskuterer, hvad religion egentlig er - og vi overvejer, om der er noget, vi overser, når vi "kun" kigger på de største og mest etablerede religioner. Vi tager på tur ud i det midt- og vestjyske under overskriften "Det hellige rum" og afslutter ugen med et kig på, hvor de fem religioner findes lokalt, og hvordan det mangfoldige religiøse landskab i Danmark ser ud netop nu.

Velkommen til en uge med fællessang, fællesskab og masser af højskoleånd.

EKSKURSION

- Det hellige rum i Vestjylland

ARRANGEMENT

- Koncert - Grarup synger Holiday

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



27.01 - 02.02.27
1 UGE 5.550 KR.

4C

Strik

- kreativitet, masker & fællesskab

Velkommen til en hel uge dedikeret til strik! I løbet af ugen skal vi eksperimentere med farver og mønstre, og vi skal prøve kræfter med teknikker som Fair Isle, magic loop og italiensk opslagning og aflukning. Vi skal også arbejde med at omregne kropsmål til masker og pinde, så vi kan designe og skabe opskrifter til vores egne personlige trøjer. Derudover skal vi plante farve garn sammen med Astrid, og vi får besøg af strikdesigner Helene Jensen.

Kurset veksler mellem fælles oplæg og frivillige workshops, så du kan fordybe dig i det, du har lyst til, og arbejde i dit eget tempo. Der vil være mindre projekter knyttet til de forskellige workshops, som du kan kaste dig over - og du er også velkommen til at tage egne projekter med hjemmefra.

Et udvalg af restgarner vil være til rådighed på højskolen. Har du et ønske om at strikke i en bestemt kvalitet, så medbring det gerne.

EKSKURSION

- Vesterhavet og Mosters stoffer i Lemvig

ARRANGEMENT

- Koncert - Grarup synger Holiday

GÆSTEUNDERVISER

Strikdesigner Helene Jensen

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



03.02 - 09.02.27

1 UGE 5.550 KR.

5

Vintergæk er brudt af mulden

- en uge med valgfag, fællesskab og foredrag

Johannes V. Jensen skrev digtet *"Vintergæk er brudt af mulden"* i 1926 som en hyldest til forårets kommen.

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

Vi fejrer forårets snarlige komme med et kursus fyldt med en række spændende og lyse valgfag. Her er både noget for dig, der gerne vil vandre, synge eller gå på opdagelse i verdens religioner.

På kurset er der også en heldagsekskursion til Thy, ønskesang, foredrag og skønne retter fra højskolens gode køkken. Sangerinden Karen Grarup kommer forbi med fortolkninger af Ella Fitzgeralds klassikere.

Vel mødt til et lyst højskolekursus i vinterens mørke tid.

VALGFAG

- JJ: Vandreture i vidunderlige Vestjylland 4-6 km
- MH: Nye og gamle højskolesange
- JØ: 5 religioner på 4 dage

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

ARRANGEMENT

- Koncert med Karen Grarup - Grarup synger Ella

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



10.02 - 16.02.27

1 UGE 5.550 KR.

6

Kækt erantis trodser kulden

- en uge med valgfag, fællesskab og foredrag

Fuglene kvidrer og synger af glæde, og det kan være, at du kommer til at gøre det samme; Kurset er nemlig fyldt med en række spændende og lyse valgfag, hvor der både er noget for dig, der gerne vil gå på opdagelse i Nordens historie, høre om fortællinger mellem hav og fjord, dyrke yoga eller brodere.

På kurset er der også en heldagsekskursion til Kunstens Herning, hvor vi besøger museerne HEART samt Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum. Hjemme på skolen byder ugen også på ønskesang, foredrag og skønne retter fra højskolens gode køkken.

Sangerinden Karen Grarup kommer forbi med fortolkninger af Billie Holidays klassikere.

Vel mødt til et lyst højskolekursus i vinterens mørke tid.

VALGFAG

- PO: Nordens historie i 1000 år
- AH: Sashiko - japansk broderi
- JA: Yoga
- PL: Fortællinger mellem hav & fjord

EKSKURSION

- Kunstens Herning - Museerne HEART samt Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum

ARRANGEMENT

- Koncert med Karen Grarup - Grarup synger Holiday

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



17.02 - 23.02.27
1 UGE 5.750 KR.

7A

Kvinder, kunst & kultur

- kvinder i dansk musik og kunst fra 1800-tallet til nu

I denne uge sætter vi spot på nogle af fyrtårnene indenfor de sidste 100 års musik og kunst.

Vi skal tilbage i tiden og høre om pionergenerationen; Anne Marie Carl Nielsen og Bertha Wegmann og sammenligne med bl.a. ungdomsoprørets og nutidens kvindelige kunstnere på den danske kulturscene. Flere kvindelige, danske musikere spillede vigtige roller i kvindekampen - især i 1970'erne og 1980'erne, hvor Rødstrømpebevægelsen og feministiske strømninger blomstrede.

Indenfor musikscenen kommer vi ikke udenom Anne, Sanne og Lis - men også Nanna og Anne Dorte Michelsen har været vigtige aktører på området - og vi skal synge nogle af sangene fra dengang.

Vi besøger Holstebro Kunstmuseum, hvor vi skal opleve en særudstilling med Anna Thommesens billedtæpper - og på yderligere et kunstbesøg, der bliver en surprise.

EKSKURSIONER

- Holstebro Kunstmuseum
- Museumsbesøgssurprise

ARRANGEMENT

- "Kvindesange" med Vinther og Grarup

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



17.02 - 23.02.27
1 UGE 5.750 KR.

7B

Kulturekspeditioner

- på kryds og tværs i det vestjyske kulturlandskab

På kurset vil du gennem foredrag og ekskursioner møde den vestjyske kultur.

Vi tager dig med til en stribe kulturelle seværdigheder. Du skal bl.a. høre om "Vestjyske kunstnere" og på besøg på spillestedet "Høloftet", hvor der også er vinsmagning. Du vil også møde den storslåede natur på tur til Vesterhavet, Limfjorden og Thyborøn. I løbet af kurset skal vi også besøge Tvindmøllen, Retromuseet og et lokalt kunstmuseum. Der bliver naturligvis også tid til at synge efter Højskolesangbogen. Ugen krydres med en koncert med sangerinden Karen Grarup, morgen- og aftensamlinger og selvfølgelig skønne retter fra højskolens gode køkken.

EKSKURSIONER

- Spillestedet Høloftet
- Thyborøn
- Tvindmøllen og Retromuseet
- Havets Hemmeligheder, museum
- Lokalt kunstmuseum

ARRANGEMENTER

- "Kvindesange" med Vinther og Grarup
- Vinsmagning

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Peder Laursen



24.02 - 02.03.27

1 UGE 5.750 KR.

8A

Museumshighlights

- 5 vestjyske museer

I denne uge besøger vi en række af de mange vestjyske museer, som igennem de seneste år er blevet om- og udbygget - og som hver især giver sit bud på den moderne museumsoplevelse. Vi skal selvfølgelig opleve de moderne gribende fortællinger, smukke værker og spændende genstande. Men vi skal også et tag dybere og tale om, hvad det gode museumsbesøg er, og hvilke formidlingsgreb udstillingerne benytter sig af. Hvad virker? Hvad virker ikke? Og hvorfor?

I ugens løb bliver der selvfølgelig også tid til foredrag, højskolesang og masser af hyggeligt samvær.

Velkommen til en uge med masser af kultur, historie og højskolestemning.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Lemvig Museum
- Struer Museum
- Holstebro
- Herning

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



24.02 - 02.03.27

1 UGE 5.750 KR.

8B

I Ruslands skygge

- Ukraine, Centralasien, Baltikum og Belarus

1000 års kulturhistorie og politik på en uge.

På 5 årsdagen for Ruslands fuldskalainvasion af Ukraine vender vi blikket mod Øst. Her ser vi nærmere på den spændte situation i de baltiske lande.

Vi kigger også mod Belarus og gør status over tilstanden i landet - ligesom vi naturligvis dykker ned i Ukraines dramatiske 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 - og en af dagene vil køkkenet forkæle os med ukrainsk mad.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDERE

Lars Johannsen, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet
Jakob Tolstrup, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



03.03 - 09.03.27
1 UGE 5.750 KR.

9A

Livskraft, latter & 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 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.

EKSKURSIONER

- Venø - min barndoms ø
- Klosterheden Plantage - bæverland
- Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret
- Kilen - kildevæld og kuperede landskaber
- Nationalpark Thy
 - vildmark i verdensklasse

ARRANGEMENT

- Kaaberbøl & Vinther i salsa-sporet

TEMADAG

- I form til livet ved Susanne Findsen

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



03.03 - 09.03.27
1 UGE 5.550 KR.

9B

Dans!

- grin, groove og godt selskab

Velkommen til en skøn uge fyldt med god musik, bevægelse og godt humør. I løbet af ugen skal vi prøve kræfter med fire forskellige danse: salsa, cha-cha-cha, showdance og linedance. Vi arbejder med grundlæggende trin, teknik og føring - men vigtigst af alt er, at vi skal have det sjovt sammen, bevæge os til god musik og få lidt sved på panden.

Vi kommer både til at danse alene og sammen med andre, og når vi danser i par, skifter vi partnere undervejs. Vi vender løbende tilbage til dansene gennem ugen og bygger gradvist videre på det, vi har lært. Tempoet er roligt, og kurset er for alle - uanset, om du har danset før eller ej.

Udover dans byder ugen blandt andet på en tur til Nationalpark Thy, et foredrag om at komme i form til livet ved Susanne Findsen, en aften med musikalske rytmer fra Cuba, god mad og højskolestemning

EKSKURSION

- Nationalpark Thy

ARRANGEMENT

- Kaaberbøl & Vinther i salsa-sporet

GÆSTELÆRER

Søren Frølund, salsa-instruktør

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



03.03 - 09.03.27
1 UGE 5.550 KR.

9C

Musikken, der formede os, vol. I

Rocken, poppen og protestsangen.

Kan du huske, vi sang med på Cæsar, Bob Dylan og Joan Bæz - og senere til Trille, Sebastian og Steffen Brandt? Vi gik til pigtråds koncerter, 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, som 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 - fjernt 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.

Vi vil også tage på en musikalsk ekskursion i Johnny Madsens fodspor sammen med Peder Laursen

EKSKURSION

- I Johnny Madsens fodspor

ARRANGEMENT

- Kaaberbøl & Vinther i salsa-sporet

UNDERVISER

Henrik Adler, Cand. Mag i Musik og Dansk. Startede musikmagasinet "GAFFA".

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Henrik Adler



10.03 - 16.03.27
1 UGE 5.550 KR.

10A

Så syng da, Danmark

- vi synger Danmarkshistorien

Fra gamle folkeviser til nye højskolesange

Kom med på en fantastisk rejse, når vi synger os gennem 1000 års Danmarkshistorie! Vi begynder med folkeviserne og dykker derefter ned i reformationens salmer. Vi synger om Danmark og lader os rive med af arbejdersangbogens slagsange. Vi bliver klogere på Alsang og de populære revyviser fra Besættelsestiden. Og så kaster vi os over protestmusikken hos bl.a. Cæsar og Trille. Ugen afsluttes med et kig på nogle af Højskolesangbogens nyeste sange. Ugen byder i øvrigt på både ekskursion til Vestervig Kirke, museumsbesøg i Holstebro og koncert med Mariann Mikkelsen på harpe og sang.

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

EKSKURSIONER

- Vestervig Kirke
- Holstebro Kunstmuseum

ARRANGEMENT

- Mariann Mikkelsen, harpekoncert

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



10.03 - 16.03.27
1 UGE 5.750 KR.

10B

Musikken flytter ind

- koncertuge på SeniorHøjskolen

En uge, hvor vi fordyber os i koncerter indenfor et bredt klassisk repertoire, hvor gåsehud og de store følelser får plads.

Dagene går i harmonisk vekselvirkning mellem musikhistoriske oplæg og koncerter med guidede introduktioner. Vi får livsbekræftende besøg af de helt unge talenter, når Orkesterefterskolen i Holstebro spiller op til koncert, og vi besøger Vestervig Kirke til både rundvisning, koncert og fællessang.

På Højskolen er der koncert ved klassisk sanger og pianist Gertrud Lei med Lone Vandt samt harpekoncert ved Mariann Mikkelsen og temakonzert med højskoleforstander Jesper Vinther og sanger, Karen Grarup.

Ugen krydres med hyggeligt højskolesamvær, køkkenets gode mad og et stort drys fællessang.

EKSKURSION

- Vestervig Kirke

KONCERTER

- Orkesterefterskolen
- Gertrud Lei & Lone Vandt
- Mariann Mikkelsen, harpekoncert
- Karen Grarup synger Holiday
- Orgelkoncert i Vestervig Kirke ved organist Hans Henrik Gramstrup Larsen

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



10.03 - 16.03.27
1 UGE 5.550 KR.

10C

65+ og livet foran dig

- det handler om din trivsel

65+ og livet foran dig - det kan være din virkelighed, og "hvor er livet dog skønt!" Og så melder der sig et særligt ansvar eller en større frihed - som man nu ser på det!

Ansaret og 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 i 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.

Kurset er for dig, der er optaget af trivsel og livskvalitet og har lyst til at sætte det skønne liv i fokus på et højskolekursus, der også er fyldt med fællessang, samværet med dine medkursister og højskolens skønne køkken!

ARRANGEMENTER

- Mariann Mikkelsen, harpekoncert
- Karen Grarup synger Holiday

UNDERVISER

Gitte Bitsch

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Gitte Bitsch



17.03 - 23.03.27

1 UGE 6.150 KR.

11A

Verden skælver

- kold krig 2.0 og global uorden

Både krigen i Ukraine, genvalget af Donald Trump og Kinas indtræden på verdensscenen har rystet vores verdensorden. I 1918, 1945 og 1991 fik store rystelser de tektoniske plader til at forskubbe sig i international politik. Hver gang medførte det forandringer af europæisk sikkerhedsarkitektur og af den internationale orden.

Nu skælver verden igen. Hvad betyder det for os, der som et lille land har nydt godt af den amerikanskledede verdensorden? Og hvilke perspektiver giver det for fremtiden i Danmark og i Europa?

Vi skal også se på populisme som et politisk fænomen - og om diktaturernes tid er kommet? Eller er der stadig håb for demokratierne?

Det er nogle af de spørgsmål, vi runder, når vi med højskolesangbog og samvær suser kloden rundt i jagten på svar. I en tid, hvor verden atter skælver.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDERE

Lars Johannsen, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet
Jakob Tolstrup, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



17.03 - 23.03.27

1 UGE 6.150 KR.

11B

Forårsoplevelser

- når Udkanten tager førertrøjen

Vestjylland er spækket med grønne fyrtårne og gastronomiske specialiteter. Her, midt imellem hav & fjord, hede & skov, er gæve forkæmpere gået forrest i kampen for både den grønne omstilling og smagsoplevelser med udgangspunkt i gode, vestjyske råvarer.

I denne uge tager vi ud på ekskursioner til pionerer inden for nye, grønne løsninger. Vi skal blandt andet besøge Klimatorium, hvor vi skal høre om fremtidens klimasikringer. Vi skal besøge Østerild - Vindmøllecenter. Ugen byder også på besøg ved det lokale power-to-x anlæg, hvor grøn strøm omdannes til brændstoffer.

På turene kommer vi forbi pionerer inden for dansk gastronomi og økologi, når vi skal besøge Thy Whisky og Thise Mejeri. Udover ost og whisky skal vi smage tørfisk og produkter fra Klosterhedens Vildt, som vi skyller efter med det gode vestjyske øl eller vand.

Ugen krydres med foredrag og højskolesang og hyggelig højskolestemning.

EKSKURSIONER

- Klimatorium - Danmarks internationale klimacenter
- Skive Kunstmuseum
- Thise Mejeri
- Thy Whisky-destilleri på Gryrup Gård
- Power-to-X anlægget ved Skovgaard Energy
- Østerild - Det Nationale Testcenter for Store Vindmøller

ARRANGEMENT

- Musik af swingende kvalitet med Kristian Kaaberbøl

KURSUSLEDERE

Niels Bjørn Wied & Kristian Tikjøb



31.03 - 06.04.27

1 UGE 6.150 KR.

Øhop, havsprøjt og nationalpark

- Fur, Venø, Mors, Vesterhavet og Nationalpark Thy



En uventet oplevelse

En kursist, der har deltaget i adskillige kurser på højskolen sammen med sin bror, fortalte, at han ofte oplever, at der sker et eller andet uventet i undervisningen. Han har fået serveret Richs kaffe på en historisk kursus, fået læst digte op i skoven, hørt saxofonkoncert, set teater, siddet rundt om lejrbalet og lavet snobrød, set bæverspor, været til ølsmagning med lokale øl, haft fællessang med efterskoleelever, oplevet morgensamlinger om emner, som han ikke vidste, ville være spændende, fået serveret mad med en kulturel eller historisk reference, været på ekskursioner med stærke fortællinger - og mange, mange andre oplevelser, som han ikke havde forestillet sig hjemmefra.

Og det gør vi os umage med på SeniorHøjskolen: At skabe små, uventede oplevelser, som inspirerer, vækker sanserne og løfter humøret.

Limfjorden er et af Danmarks mest særprægede landskaber. Her ligger øerne som perler på en snor - omgivet af fjorde, kyster og storslået natur. Hvert sted har sin egen historie, natur og fortællinger.

I denne uge tager vi på øhop i Limfjordslandet og besøger nogle af områdets mest karakteristiske steder. Vi skal udforske naturen og det lille øsamfund på Fur, besøge Venø med Danmarks mindste kirke samt opleve de imponerende moler- og klintlandskaber, man finder på Mors.

Vi skal også besøge fantastiske Nationalpark Thy - Danmarks største vildmark - og selvfølgelig lægge vejen forbi Vesterhavet, hvor vi mærker den særlige stemning, der opstår, når hav, vind og vide horisonter mødes.

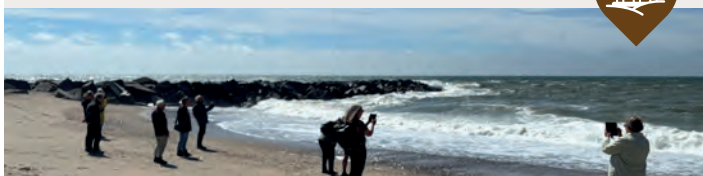
Undervejs bliver der tid til fællessang, foredrag, fortællinger og gode samtaler i bussen. Vi skal smage på forskellige specialiteter, høre om livet langs Limfjorden og opleve, hvordan naturen gennem århundreder har formet mennesker, kultur og fællesskaber i området. Der bliver de fleste dage tilbudt gåture på 3 -5 km/dag - så alle, der har lyst, kan være med.

EKSKURSIONER

- Fur
- Venø og besøg hos Venø Seafood
- Mors
- Nationalpark Thy og Thy Whisky
- Vesterhavet

KURSUSLEDERE

Johanne Kudahl Andersen & Peder Laursen



07.04 - 13.04.27

1 UGE 5.750 KR.

13A

Brumbasser & brumbiner

- Vi blæser på, hvad andre siger og synger HØJT, rigtig HØJT

ALLE KAN SYNGE!

Har du på et tidspunkt fået at vide, du ikke kan synge - eller oplever det er grænseoverskridende, når stemmen slår knuder? Eller har du fortalt dig selv, at du ikke kan synge? Hvis ja - så er denne uge lige noget for dig.

Vi vil synge og synge og synge med den stemme, vi har - og vi vil arbejde med enkle, brugbare teknikker, der kan hjælpe stemmen på vej.

Vi vil gennem sjove og skønne øvelser få mere lyd på og skabe tryk, mod og glæde ved at synge sammen med andre - ud fra teorien: "Hvad er egentlig det værste, der kan ske?"

Der er ikke tale om solosang, men sang i det store fællessangs-fællesskab med grin og hygge. Vi vil samtidig med fællessangen arbejde med sangstemmen og åbne for den store gave, vi alle har fået.

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

Ugen byder også på Højskoleforedrag, ekskursion, morgen- og aftensamlinger samt højskolens forrygende køkken.

EKSKURSION

- Venø

ARRANGEMENT

- Koncert med Bless the Day

UNDERVISER

Ole Jørgensen

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Ole Jørgensen



07.04 - 13.04.27

1 UGE 6.150 KR.

13B

Fugle, fugletræk og fantastiske fuglelandskaber

Naturekspeditioner i Nord- og Vestjylland

Et kursus fyldt med forunderlige og fantastiske fortællinger om fugle og fuglenes landskaber - med ekskursioner rundt i Nord- og Vestjylland.

Der kræves ingen forudgående kendskab til fugle, men en god fysisk form, da vi skal gå 4-5 km ud og rundt i lokaliteterne.

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

EKSKURSIONER

- Agger Tange, Lodbjerg Fyr - Nationalpark Thy
- Morgentur og morgenmad i Klosterheden Plantage
- Vejlerne - Nordeuropas største fuglereservat og Bulbjerg Klint
- Nissum Fjord - Husby Klitplantage og Thorsminde, Vesterhavet

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



14.04 - 20.04.27

1 UGE 6.150 KR.

14A

5 byer på 5 dage

- byliv, historie og lokal kultur

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

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 skal høre historien om B&O og opleve "lydens by" i **Struer**. Vi bruger også en hel dag i Nørrejylland gamle hovedby **Viborg** med det smukke domkirkekvarters. Vi oplever livets gang i Lidenlund, når vi tager til **Lemvig**. Og så skal vi en tur til **Nykøbing Mors**, hvor vi besøger byens gamle jernstøberi og ser det gamle gasværk, der i dag danner rammen om Kulturmødet hvert år i august.

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

EKSKURSIONER

- Nykøbing Mors
- Holstebro
- Viborg
- Struer
- Lemvig
- Klosterheden Plantage

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



14.04 - 20.04.27

1 UGE 5.750 KR.

14B

Ro på!

- åndehuller og kreative frirum

En uge med tid til fordybelse, kreativitet, nærvær og nye perspektiver. Ugens program byder på en bred vifte af oplæg, oplevelser og workshops, hvor vi sænker tempoet og giver plads til det skabende og sansende menneske.

Gennem yoga, åndedrætsøvelser, naturvandring, kreativitet, kunst og musik undersøger vi, hvordan små åndehuller kan skabe mere ro, balance og livsglæde. Vi skal høre foredrag om forskellige perspektiver på spiritualitet og på ekskursion til den nyåbnede udstilling på SMK THY ved Doverodde Gl. Købmandsgård. Vi tager på heldagstur til Nationalpark Thy, hvor vi bl.a. skal prøve at gå i stilhed samt ud at opleve Vesterhavet.

Ugen kræver ingen særlige forudsætninger - kun lysten til at være nysgerrig og give sig selv et åndehul fra hverdagen i hyggeligt samvær med ligesindede.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- SMK THY, Doverodde

ARRANGEMENT

- Koncert med harpespiller og sangerinde Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDERE

Johanne Kudahl Andersen
& Mette Hjuler Hansen



14.04 - 20.04.27

1 UGE 5.750 KR.

14C

Skriv din historie

- sæt dine spor

Når I skriver jeres erindringer, genoplever I jeres liv.

Der findes mange flere gode grunde til at skrive sine erindringer, og det er en fantastisk givende proces. På dette kursus får I muligheden for at komme i gang. Vi lægger grundlaget ved at tale om, hvem vi skriver for og hvordan. Vi hører eksempler på andres erindringer. Vi taler om prioriteringer og om, hvordan vi skriver en læseværdig tekst.

Når I skriver jeres erindringer, får I muligheden for at komme overens med det, der var svært.

Vigtigst af alt, går vi i gang med at skrive fortællingen om vores liv.

I må meget gerne medbringe billeder, ting, breve, etc., som I mener, har betydning for jeres historie.

EKSKURSION

- Ud i Danmarkshistorien

ARRANGEMENTER

- Mariann Mikkelsen, harpekoncert
- Koncert med Latin 'n' Nielsen

UNDERVISER

Kim Jacobus Paulsen

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther &
Kim Jacobus Paulsen



"Blæsten går frisk over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner



Vil du 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 de vestjyske natur- og kulturlandskaber? 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.

På VALGFAGENE møder du højskolens lærere: Om formiddagen finder **Janni** forskellige sangbøger frem, **Gitte** er klar med meditation og vejtrækningsøvelser, **Mette** tager dig med på opdagelse i kunsthistorien og **Kristian** åbner krea-lokalet op til blandt andet akvarel og kultegning. Om eftermiddagen vil **Julle** tage dig med på naturvandring ad kuperede stier ved hav og fjord, **Martin** inviterer ind i visernes verden og fortæller om Benny, Halfdan og Frank, **Peder** er som sædvanlig fyldt med gode historier om den lokale natur og kultur og **Per** finder kendte musikværker frem og klæder dig på til klassisk. Der er med andre ord mange forskellige valgfag at vælge imellem.

Mange af os kan nynne med på "*Blæsten går frisk over Limfjordens vande*". Og blæsten går ofte frisk i Vestjylland, giver vind i håret, ny energi og friske kinder.

Der vil være flere TEMADAGE - blandt andet om "Vikingerne i Vestjylland" - og en anden dag handler det om "Naturens magi - årstidens små og store mirakler". Højskolen bliver også besøgt af Teaterkredsen, der opfører forestillingen "Heksejagt", der handler om heksejægeren fra Rugaard. Endelig bliver der flere koncerter: Sangerinden Karen Grarup kommer og fortolker nogle af Ella Fitzgerald jazzklassikere og vores "saxofonist" Kristian Kaaberbøl, som vil spille og fortælle om Bent Fabricius-Bjerre.

Højskolens køkken byder på velmagende og veltillavede retter, der ofte er kendte og klassiske retter i ny forklædning. God appetit og velkommen til gode smagsoplevelser, hvor du måske vil sige: "Det, har jeg aldrig smagt før - men det smagte godt".

På kurset vælger du 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: Syng sangbogen
- MH: På opdagelse i Kunsthistorien
- GB: Luft til livet
 - vejtrækning og meditation
- KT: Papir og farvekraft
 - akvarel, farvekridt og blyant

VALGFAG 2

- JJ: Vandreture i vidunderlige Vestjylland 4-6 km
- MR: Benny, Halfdan og Frank
 - poeter til tiden
- PL: Fortællinger mellem hav & fjord
- PO: Klædt på til klassisk

TEMADAGE

- Naturens magi
- Velkommen i det grønne
- Vikingerne i Vestjylland

EKSKURSIONER

- Stubbergård Sø & Klosterruin, Mosestien
- Vejlerne - Nordeuropas største fuglereservat samt Bulbjerg Fuglefjeld

ARRANGEMENTER

- Heksejagt ved Teaterkredsen
- Koncert med Grarup & Vinther
- Koncertforedrag - Tanker fra tangenterne

SKOLEKREDSTILBUD

Rabat til Skolekredsmedlemmer 700 kr.
Skolekredsens generalforsamling er 22. april 2027

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 52-63

05.05 - 11.05.27
1 UGE 6.150 KR.

16A

Bøf, bæver & bordeaux

- 5 dage, 5 naturekspeditioner,
vandreture 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. Vi dykker ned i nogle af årstidens små og store fortællinger - og sætter både landskaber og natur under lup.

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

Vi byder indenfor til foredrag, sang og musik samt naturvandring ved hav og klit. Et højskolekursus til inspiration og glæde. Lys, luft og fællesskab.

EKSKURSIONER & VANDRETURE

- Vestkysten - blæst i vest
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
- Klosterheden Plantage - i bæverland
- Kilen - kildevæld og kuperede landskaber
- Nordmors - moler og magiske landskaber, besøg på Molermuseet

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



05.05 - 11.05.27
1 UGE 6.150 KR.

16B

Historiske vandringer

- 5 dage, 5 kulturlandskaber,
traveture 6-12 km/dag

Tag med ud i kulturlandskabet, når vi kombinerer historiske steder med smukke landskaber. Vi skal have vandreskoene og rygsækken på og opleve historiens vingesus - med maleriske ruiner, majestætiske oldtidshøje, sirlige herregårde og vindblæste fæstninger.

Vandreturene på 6-12 km/dag kombineres med spændende fortællinger om de steder, vi passerer og de mennesker, der engang har beboet området. I ugens løb byder vi selvfølgelig også på foredrag, fællessang, hyggelige måltider ude og hjemme samt masser af højskolestemning og højt humør.

EKSKURSIONER

- Stubbergård sø - Helligkilde og klosterruin.
- Ydby høje - bronzealderlandskab og gravhøje
- Nørre Vosborg - herregårdslandskab ved Felsted Kog
- Hanstholm fæstningen - bunkers og kridtbakker
- Nationalpark Thy - klitheden
- Trælborgdalen - græsningslandskab, fattiggård og vandmølle

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



05.05 - 11.05.27
1 UGE 6.150 KR.

16C

Big Band

- vi spiller og swinger

Spiller du saxofon, trombone, trompet 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.

Og så er der også morgensamling, fællessang, foredrag, gode måltider og lys, luft og fællesskab.

Vi slutter af med en åben koncert.

Oplys ved tilmelding, hvilket instrument du spiller.

EKSKURSION

- Vesterhavet

ARRANGEMENTER

- Koncert - Grarup synger Ella
- Koncert - Musik af swingende kvalitet med Kristian Kaaberbøl

UNDERVERISER

Per Odgaard, orkester- og korleder

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Per Odgaard



12.05 - 18.05.27
1 UGE 6.150 KR.

17A

Kunst på sporet

- 5 museer på 5 dage

I denne uge zoomer vi ind på egnens kunstmuseer, og dagene går i vekselvirkning mellem kunsthistoriske oplæg og museumsbesøg og krydres med højskolesamvær, fællessang og hygge.

Den nyåbnede afdeling af Statens Museum for Kunst "SMK THY" ligger smukt placeret i den gamle købmandsgård på Doverodde. På Regionshospitalet Gødstrup spiller kunsten og arkitektur en central rolle med værker af bl.a. Olafur Eliasson og Erik A. Frandsen. På en af Lemvigs smukt beliggende grunde ligger Museet for Religiøs Kunst og i Hurup, hvor maleren Jens Søndergaard tilbragte det meste af sin barndom, har Heltborg Museum til huse. Her finder man en flot samling af Søndergaards malerier.

Det 5. museumsbesøg beror på aktuelle særudstillinger og bliver en SURPRICE.

EKSKURSIONER

- SMK THY på Doverodde
- Kunst i Gødstrup
- Museet for Religiøs Kunst
- Heltborg Museum samt en overraskelse

ARRANGEMENTER

- Musikalske morsomheder ved Kaaberbøl & Vinther
- Lune Larsen ved Ravn & Vinther

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



12.05 - 18.05.27
1 UGE 6.150 KR.

17B

Forårshøjskole med højt humør

- løgn, latter & livsglæde

Midt i det skønne majvejr slår vi dørene op til en uge med højskole i forårshumør. Vi har samlet en buket af foredrag, sang, musik og ekskursionsmål, der er fyldt med løgn, latter og livsglæde.

Ugen byder blandt andet på foredrag om "samfundssatire - demokratiets salt", "meget mere matador", et musikalsk foredrag om "revysange og revyhistorier", en ekskursion til Johnny Madsens fødeby Thyborøn samt en byvandring i satiretegneren Gantriis fodspor i Lemvig.

Ugen krydres med en vinsmagning i selskab med højskolens lune kok, syng-med-foredrag om Lune Larsen, fortællinger, filmklip og meget mere.

Glæd dig til en højskoleuge med majvejr og højt humør!

EKSKURSIONER

- Lemvig
- Thyborøn

ARRANGEMENTER

- Musikalske morsomheder ved Kaaberbøl & Vinther
- Lune Larsen ved Ravn & Vinther

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



19.05 - 25.05.27
1 UGE 6.150 KR.

18A

Forårsvandringer

- over stok og sten, 10-15 km/dag

5 øer på stribe:

Jegindø, Venø, Mors, Hindø & Livø

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. Vi dykker ned i de store fortællinger om landskaber, øernes særegne historie og sætter naturen under lup.

En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse - med fokus på øer.

Vi byder indenfor til foredrag, sang og musik samt naturvandringer ved hav og klit. Et højskolekursus til inspiration og glæde. Lys, luft og fællesskab.

EKSKURSIONER & VANDRETURE

- Livø
- Venø
- Tambosund og Jegindø
- Hindø, Husby Klitplantage, Vesterhavet
- Nordmors - moler & magiske landskaber med besøg på Molermuseet

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



19.05 - 25.05.27
1 UGE 6.150 KR.

18B

Yoga & vandring

- bevægelse for krop og sind

Træd ud af hverdagens tempo og ind i en uge med ro, fordybelse og bevægelse. Gennem yoga, vandringer og naturoplevelser inviteres du til at mærke kroppen, roen og naturen i selskab med andre.

I løbet af ugen arbejder vi med både Hatha og Yin yoga. I Hatha yogaen har vi fokus på styrke, balance, smidighed og kropsbevidsthed gennem rolige bevægelser. Yin yogaen giver plads til fordybelse og ro - og gennem blide, dybe stræk arbejder vi med kroppens bindevæv. Du bliver også introduceret til åndedrætsøvelser, meditation samt yogaens filosofi.

Naturen bliver vores medspiller ugen igennem. Vi skal gå stillevandring i Klosterheden Plantage, opleve den rå og storslåede natur i Nationalpark Thy og på Limfjordsøen Venø. Gåturene er på ca. 4-6 km dagligt i varieret terræn.

Undervisningen tilpasses deltagerne, så alle kan være med. Husk behageligt tøj samt fodtøj egnet til vandring i naturen.

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy
- Venø

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



19.05 - 25.05.27
1 UGE 6.150 KR.

18C

Matador

- meget mere end Korsbæk

Vi dykker ned i Matador - tv-serien, der siden 1978, har tryllebundet generationer af danskere med stærke karakterer, fængende drama og et levende portræt af Danmark i forandring. Men Matador er langt mere end god underholdning. I denne uge bruger vi serien som afsæt for samtaler, fordybelse og perspektiver på både historie, kultur, filosofi og samfund.

Vi kaster os over musikhistorien, når vi undersøger, hvorfor Røde vælger at synge netop "Visen om de tre små musikanter" ved sit bryllup - og vi overvejer, om et kig til Søren Kierkegaard og filosofien kan gøre os klogere på, hvorfor Maude altid går i seng. Vi ser nærmere på Faster Anna og Indre Mission, diskuterer Lærer Andersens rolle og undersøger, hvordan populære fortællinger som Matador er med til at forme vores fælles erindringer. Vi tager på tur under overskriften "Fra Korsbæk til Lemvig", og så sanser vi Danmarkshistorien med smagsprøver fra Lauras køkken.

EKSKURSION

- Lidenlund - også kendt som Lemvig

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



26.05 - 01.06.27

1 UGE 6.150 KR.

19A

Sommerkor

- den allersidste dans

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

Vi skal synge "Hit efter Hit"- danske sange, klassiske sange, viser, pop, revy og alt der imellem...

Glæd dig til et program, der er krydret med sange fra årene, der er gået - nærmest en kavalkade af de mest populære. Det bliver kræs for stemmen, for sangeren og for publikum.

Kom, og giv din stemme til stemmerne, og vær med i det skønneste kor!

En uge med korklang, sangteknik og scenisk fremførelse. Sangene bliver 3-4 stemmigt, enstemmigt, vekselsang m.m., og det hele er på dansk. Nodelæsning er ingen forudsætning, og du behøver heller ikke have korerfaring, men du skal kunne holde en korstemme - og så skal du elske at synge og elske det gode resultat.

Ugen vil også byde på fællessang, foredrag og en tur ud i det blå.

Vi slutter ugen med en koncert i Thyborøn Kirke.

Kom, og vær med til KorFest på et lækkert niveau.

ARRANGEMENT

- Klaverkoncert med David Strong

MEDVIRKENDE

- Kristian Bisgaard, pianist
- ved koncerten vil der deltage flere musikere

UNDERVERSER

Ole Jørgensen, dirigent & korleder

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Ole Jørgensen



26.05 - 01.06.27

1 UGE 6.150 KR.

19B

Keramik og kagerulle

- aftryk af natur og tekstiler

Naturmaterialer, skabeloner og kniplinger fra en svunden tid går op i en højere enhed i denne uge, som er både for begyndere og øvede.

De fine, gamle tekstiler skal frem i lyset, og vi laver aftryk og sammenføjer baner af "lerkniplinger" til smukke brugsgenstande. På den måde laver vi personlige fortællinger med familiens gamle mellemværk og hængte servietter, som præges ned i leret, farvelægges og glaseres. Vi opfordrer til, at man medbringer kniplede og hængte sager fra gemmerne.

Mens keramikken er i ovnen, tager vi på SMK THY og Holstebro Kunstmuseum og får omvisning i særudstilling med Danmarks største keramikker, Ursula Munch-Petersen, hvis værker spænder over store udsmykninger til det populære URSULA-stel.

Ugen afrundes med udstilling og festlig fernisering. Undervejs krydres ugen med fællessang, oplæg og højskoleånd i skøn forening med køkkenets gode mad!

EKSKURSIONER

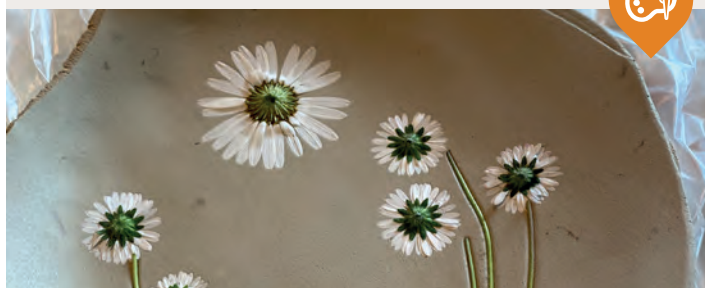
- SMK THY
- Holstebro Kunstmuseum

ARRANGEMENT

- Kor-koncert i Thyborøn Kirke

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen





Ud at se - og lære ude i virkeligheden

Mange kurser har flere ekskursioner i løbet af højskoleopholdet. Vi kører til seværdigheder, udstillinger, mennesker og natur, som bidrager til at nuancere og uddybe de emner, som vi arbejder med i undervisningen. Undervejs i bussen sker der også formidling, og ofte fortælles der om de steder, som vi passerer - eller varmes op til de lokationer og museer, som vi skal besøge.

Kursisterne fortæller i evalueringerne, at de oplever høj faglighed, engagerede højskolelærere og mængder af samvær med de andre kursister på ekskursionerne. Og i bussen er der også tid til at snakke sammen med de andre kursister om stort og småt.

02.06 - 08.06.27
1 UGE 6.150 KR.

20

Verdensarv, Vesterhav og bakkedrag

- Jelling, Christiansfeld, Fyrkat og Vestjylland

I denne uge fejrer vi den danske verdensarv. Vi besøger en af vikingetidens mest imponerende bygningsværker, ringborgen Fyrkat, 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, Hanklit og Nordmors, der viser en mosaik af fantastisk natur og geologi. Byvandring og gåture er også en del af ugens program.

Hjemme på højskolen er der foredrag, fællessang og den årlige grundlovsfest, hvor vi med taler, musik, sang og god mad fejrer det danske folkestyre.

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

UNESCO-EKSKURSIONER

- Jelling
- Christiansfeld
- Ringborgen Fyrkat
- Geopark Vestjylland
- Hanklit og Nordmors

KURSUSLEDERE

Astrid Skou Hansen & Niels Bjørn Wied



09.06 - 15.06.27
1 UGE 6.150 KR.

21A

El-cykelture i Sommerlandet

På elcykel i Limfjordslandet, Vestkysten og Nationalpark Thy. 30-52 km/dag - på landevej, cykelstier og grusveje

Find cyklen frem og tag med ud 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. Cykelture krydret med fortællinger fra egnen - om landskaber, folk, flora og fauna. Vi cykler ca. 20 km i timen, og anbefaler el-cykler, da det giver overskud til at komme vidt omkring, nyde turene og have fokus på landskaber og natur.

Du medbringer din egen cykel og skal selv kunne håndtere en punktering. Vi anbefaler cykeltaske eller cykelkurv til regntøj, madpakke og vandflaske.

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

CYKELTURE

- Nørre Nisum - Venø
- Nørre Nisum - Klosterheden Plantage
- Nørre Nisum - Jegindø
- Vestkysten - Lemvig - Nørre Nisum
- Nationalpark Thy

KURSUSLEDERE

Julietta Jensen &
Astrid Skou Hansen



09.06 - 15.06.27
1 UGE 6.150 KR.

21B

Bevæg dig glad

- sved på panden og smil på læben

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

Gennem en blanding af oplæg, forskellige bevægelsesformer og refleksion skal vi udforske og udfordre os selv samt komme i godt humør og mere os. Ugen vil byde på forskellige bevægelsesformer bl.a. yoga, vandring, dans, "hjernefitness" samt øvelser udendørs, der både "smører" dine led, får din puls op og træner dine koordinations- og balanceevner.

Du vil desuden blive introduceret til forskellige åndedræsteknikker og prøve kræfter med en guidet meditation. Vi skal også snakke om vaner; hvad der kan spille ind, når de skabes, og hvordan vi kan bryde dem, vi gerne vil af med.

Alle kan være med på kurset. Husk tøj, du kan bevæge dig i, og sko til både inde og ude. Gåturene er på 4-6 km pr. dag.

EKSKURSIONER

- Nationalpark Thy
- Klosterheden Plantage

ARRANGEMENTER

- Syng-med-foredrag Lune Larsen
- Musik af swingende kvalitet med Kristian Kaaberbøl

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



09.06 - 15.06.27
1 UGE 6.150 KR.

21C

Så syng da, Danmark

- på tur gennem Danmarks sangskat

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 sungne sange - "Danmark nu blunder den lyse nat" er skrevet ude på Gjellerodde, og der vil vi synge den!

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

EKSKURSION

- Gjellerodde

ARRANGEMENTER

- Syng-med-foredrag Lune Larsen
- Musik af swingende kvalitet med Kristian Kaaberbøl

UNDERVERSER

Martin Ravn Jensen

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Martin Ravn Jensen





Det har jeg aldrig smagt før

Højskolens køkken laver både traditionelle og mindre traditionelle retter - og ofte får maden lige et lille twist. På flere kurser bliver der lavet mad, der passer til kursens tematiske indhold. Og alt er hjemmelavet - og som en kursist sagde: "Man mærker, at maden er lavet med kærlighed til at lave mad" - "Køkkenet vil os det godt". Kursisterne joker med, om kurset har været et et- eller to-kilos kursus.

Mindst en gang om ugen serveres der vegetarmad, ligesom der de fleste uger også er en fiske-dag.

Køkkenet har deres egen urtehave, hvor der høstes fra i sæsonen. Mellem værelsesfløjene er der forskellige frugtbuske. Det plejer at være kursisterne, der plukker blandt andet solbær, som køkkenet straks forvandler til syltetøj.

Det er i nogen omfang muligt at få specialkost f.eks. uden gluten, laktose, nødder eller andre allergener - ligesom man kan få vegetarmad. Skolen skal oplyses om disse ønsker ved tilmelding.

16.06 - 22.06.27

1 UGE 6.150 KR.

22

Vidunderlige Vestjylland

- H.C. Andersen og Den Store Jyllandsrejse

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 - og så skal vi overveje, hvad vi mon kan bruge eventyrerne til i dag.

Vi afslutter ugen med 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
- Vesterhavet
- Husby Kirke og Klitplantage
- Fjaltring Kirke

ARRANGEMENT

- Papirklip med Rie Takeuchi Rolighed

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



"Du danske sommer, jeg elsker dig"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner



Sangen "Du danske sommer, jeg elsker dig" er en af de årstidssange, som vi holder af på SeniorHøjskolen - måske fordi den skildrer sommeren, som den virkelig er: Lunefuld og svær at blive klog på - men netop derfor betagende og fortryllende. Den er skrevet i 1923 af den lokale redaktør i Lemvig, Thøger Larsen.

Vestjylland er betagende og fortryllende - og vi bliver aldrig trætte af at besøge Vesterhavet, den vilde natur i Thy eller betragte "Vestkystliv" i Ferring, Bovbjerg og Trans.

Alt dette, og meget mere, kommer du ind på livet af på en række forskellige TEMADAGE, hvor højskolens lærere fortæller og viser vej. Der bliver temadage med: "Anderledes - og hvad så", hvor vi blandt andet skal besøge Livø og høre om "Den Kellerske Anstalt". På en anden temadag byder vi velkommen i det grønne og taler om biodiversitet og bæredygtighed. Den sidste temadag kommer til at handle om, "Når romaner bliver til film".

På kurset kan du vælge mellem en stribet af VALGFAG: Du kan synge sammen med **Martin**, bevæge dig glad med **Johanne**, genbesøge musikken

der formede os med **Henrik** eller gå i folkemindesamlerens fodspor med **Janni** og **Astrid**.

I den anden valgfagsrække vælger du mellem at gå på vandreture med **Julle**, arbejde i lerværkstedet med **Mette**, fordybe dig i litteraturen med **Peter**, eller komme på kulturekspeditioner med **Peder**.

Som altid, skal vi også synge efter Højskolesangbogen og have nogle små koncertoplevelser sammen med højskolens faste musikere, der trakterer med toner af swingende kvalitet. Saxofonisten Kristian Kaaberbøl vil fortælle om Bent Fabricius-Bjerres musik og liv. En anden aften kommer sangerinden Karen Grarup forbi og fortolker en række af Ella Fitzgeralds kendte jazzklassikere, når "Karen synger Ella".

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

På kurset vælger du 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
- JA: Bevæg dig glad
- MR: Nu er dagen fuld af sang
- HA: Musikken, der formede os

VALGFAG 2

- JJ: Vandreture i vidunderlige Vestjylland 4-6 km
- MH: Keramik
- PL: Kulturekspeditioner
- PR: Sol og regn, sne og blæst i dansk litteratur

TEMADAGE

- Anderledes - og hvad så?
- Velkommen i det grønne
- Når romaner bliver til film

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Limfjordsøen Livø og den Kellerske Anstalt

ARRANGEMENTER

- De Splittergale
- Koncertforedrag - Tanker fra tangenterne - 100 års dansk kulturhistorie
- Koncert - Karen Grarup synger Ella

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Niels Bjørn Wied



BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 52-63

07.07 - 13.07.27
1 UGE 6.150 KR.

24A

Sommervandring

- over stok og sten, 10-15 km/dag

En smuk og mangfoldig buket af øer, søer, fjord og hav i vidunderlige Vestjylland

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

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

EKSKURSIONER & VANDRETURE

- Tambosund, Jegindø - Limfjordslandet
- Bakkers og Bølgers Land - ved Nisum Bredning
- Nord-Fur - moler og magiske landskaber
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
- Flynder Sø og Hjelm Hede - dødishuller

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



07.07 - 13.07.27
1 UGE 6.150 KR.

24B

Heden, det lilla hav

- sommer og levendegørelse på Hjerl Hede

Heden udgør et centralt element i forståelsen af det historiske liv i Jylland. Med sine vidtstrakte og vindblæste landskaber var heden et barskt livsgrundlag og et symbol på isolation, særligt i Vestjylland. Det gamle liv i Jylland kommer særligt til udtryk på Hjerl Hede - og vi skal opleve sommerlevendegørelsen på Frilandsmuseet. Her skal vi mærke, hvordan almuen levede og arbejdede i 1800-tallets hedelandsbyer. Museet genskaber både bygninger, håndværk og dagligliv - og formidler dermed både tro, tradition og fællesskab blandt almuen i en tid, hvor livet var tæt forbundet med naturen og kristendommen.

Inden vi drager på heden, holder historiker Kasper Rathjen, direktør ved de kulturhistoriske museer i Holstebro, foredrag.

Ugen byder også på en tur til SMK THY på Doverodde og besøg på Jeppe Aakjærs Jenle og Kongenshus Mindepark.

EKSKURSIONER

- Hjerl Hede - sommerlevendegørelse
- SMK THY - museumsbesøg
- Kongenshus Hede
- Jenle

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



Sommergospel

- I sing, because I'm happy

En uge fyldt med glæde, energi, latter og harmoni - og det bedste, livsbekræftende fællesskab - nå ja... da også fyldt med god musik.

Kom, og oplev suset ved at synge sammen med mange, og lad dig rive med af de fede rytmer.

Vi starter med at putte en masse livsglæde, latter og trivsel i gryden og krydrer det godt med gode rytmer og god musik. Smager det til med masser af hygge, krop og sjæl, så har du den bedste opskrift på god gospelmusik....

I løbet af ugen vil vi synge gode, klassiske og traditionelle gospelsange krydret med noget helt nyt og smage på de forskellige stilarter. Selvfølgelig dukker der også en gammel spirituals op. Vi vil ugen igennem swinge derudaf og arbejde med dynamik, lækker klang, god energi og frigørelse i musikken. Alle kan være med, bare du har lyst til at svede dig til et godt resultat

Kurset byder også på højskoleforedrag og højskolesang.

Ugen afslutter med en GOSPELKONCERT i Struer kirke (åben for alle) - så inviter alle dem, du gerne vil byde på en skøn, velsmagende gospeloplevelse.

EKSKURSION

- Thorsminde, fællessang og filterkaffe

ARRANGEMENT

- Klaverkoncert med David Strong

UNDERVISER

Ole Jørgensen

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Ole Jørgensen



Musik og sang skal der til

Fællessang er en del af højskolernes DNA. Det er svært at forestille sig en højskole uden fællessang efter Højskolesangbogen. Når vi synger sammen, så trækker vi også vejret sammen - og så hører vi sammen, fordi vi hører det samme.

Der er 601 sange i Højskolesangbogen. Og du kender flere af dem, end du tror. De sange, som du ikke kender, kan du ofte synge med på alligevel, for vi kender "tonen" i fællessangen. Den er en del af vores historie.

På de fleste kurser er der ønskesang - og ofte er det forstanderen, som spiller til og fortæller om sangenes historie, forfattere og komponister.

På mange kurser er der også en koncert i løbet af ugen, hvor der er levende musik. Det kan være bigband, folkemusik, kor, klassisk ensemble og meget andet. Ofte er det en syng-med-koncert, hvor koncert, fællessang og foredrag forenes til et hele.



Der er fuglefløjt og grøn natur

De seneste år er højskolens grønne arealer og park blevet udvidet. Der er anlagt stier, sansehave, sat bænke op og meget andet. Nogle steder er parken "vild med vilje", og andre steder er haven kultiveret med blomsterbede, buske og frugttræer.

I 2026 stod højskolen i spidsen for et projekt, hvor der blev lavet og hængt 300 fuglekasser op i hele Nørre Nisum. Så der er masser af fugleliv på højskolens matrikel.

Vi har også vores egen lille sø, højbede med urter til køkkenet og til kurser, hvor man laver f.eks. plantefarvning, creme, kryddersnaps og salater. Højskolen har et udekøkken, der blandt andet er i brug, når kursisterne har været på svampejagt eller plukket østers.

Endelig har vi et stort "drive-hus" med plads til 50 gæster. Når solen er på, så kan man det meste set af året sidde derude og nyde en kop kaffe og læse avisen. Det er et "drive-hus", fordi det er mennesker, der skal dyrkes, gødes og vokse og så nye tanker hos hinanden.

21.07 - 27.07.27

1 UGE 6.150 KR.

26

Øhop og andre "godbidder"

- Venø, Mors & Livø samt Nationalpark Thy & SMK Thy

Her får du vind i håret, skumsprøjt og en mangfoldig buket af Limfjordslandets øer. Vi skal ud på opdagelse i Limfjordslandet - ud at mærke det danske sommervejr. Et højskolekursus spækket med dejlige naturoplevelser og kulturhistorisk formidling. Vi besøger SMK på Doverodde i Thy, og går på opdagelse i Nationalpark Thy - den Nordatlantiske klithede.

Vi besøger limfjordsøerne Venø, Mors og Livø. 3 øer med hver deres helt egen særegne fortælling. Der vil være mulighed for korte traveture (3-5 km) på ekskursionerne. På Livø er der ingen bilkørsel, så her går vi op til Livø by og medbringer selv madpakke og vandflaske i vores egen medbragte turrygsæk.

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

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

EKSKURSIONER

- Venø - Limfjordens hjerte
- Livø - "Djæveløen"
- SMK Thy - Doverodde, Thy
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
- Mors - moler og magiske landskaber med besøg på Molermuseet

KURSUSLEDERE

Julietta Jensen & Mette Hjuler Hansen



28.07 - 03.08.27

1 UGE 6.150 KR.

27

Øhop i Bakkers & Bølgers Land

- Fur, Jegindø & Mors

Hver egn i Danmark har sit særpræg og sin historie - og nok ikke tydeligere end her i det nordvestlige hjørne. Her finder vi en spændende natur med skov, hav, fjord og åbne landskaber. Fra de UNESCO-anerkendte istidslandskaber ved Lemvig, Klosterheden, Thyborøn og Bovbjerg til det særlige moler på Limfjordsøerne Mors og Fur.

I ugens løb tager vi på en række ekskursioner, hvor vi besøger den markante vestkyst-egn og dens unikke natur.

Hjemme på højskolen skal vi både synge fra Højskolesangbogen, høre om vestjyske kunstnere og et højaktuelt foredrag om "En verden i opbrud".

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

EKSKURSIONER

- Fur
- Mors
- Jegindø
- Thyholm
- Thyborøn
- Klosterheden Plantage

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther, Kristian Tikjøb & Peder Laursen



Mulighed for motion

I løbet af dagen er der et par pauser, hvor du kan nå at tage dig en lur eller gå en tur. Vi har kort, der viser en række ruter, som du kan gå eller løbe. Ruterne er fra omkring en kilometer til 5-6 kilometer lange.

Højskolen har også en svømmesal med et bassin på 6 gange 10 meter og en vanddybde på 110 cm. Vandet er 29 grader varmt og meget velegnet til vandgymnastik. Svømmesalen er åben fra 6.30 og til 21 om aftenen og kan bruges udenfor undervisningstiden. Der er bad og omklædning i tilknytning til svømmesalen.

Skolen har også et lille motionsrum med kondicykler, løbebånd, crossfittræner, bordtennisbord med mere.

De fleste dage sluttes morgensamlingen af med en let morgengymnastik, som er sådan en fem minutters bøj-og-stræk efter bedste Kaptajn Jespersens stil. Vi får kroppen i gang og pulsen lidt op. Det er frivilligt, om man vil deltage i morgengymnastikken.

04.08 - 10.08.27

1 UGE 6.150 KR

28A

Vild, vildere med natur, 6-8 km/dag

- 5 dage, 5 naturekspeditioner

Naturen under lup. Årstidens små og store mirakler

Vind i håret, skumsprøjt og vandreskoene på - ud at mærke den danske sensommer på fem forrygende naturekspeditioner - krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur.

Vi dykker ned i landskabernes store fortælling med besøg i Mønsted Kalkgruber, som også tilbyder flagermus et overvintringssted. Vi tager på sælsafari i Thyborøn Kanal, og skal kigge nærmere på Nationalpark Thys særlige flora og fauna.

En mangfoldig buket af fantastiske landskaber og natur i særklasse.

Vi byder indenfor til foredrag, sang og musik samt naturvandring ved hav og klit. Et højskolekursus til inspiration og glæde. Lys, luft og fællesskab.

EKSKURSIONER & VANDRETURE

- Mønsted Kalkgruber - KalkCaminoen
- Trælborgdalen - landskaber skabt af is og vand
- Sælsafari Thyborøn Kanal - vestkystvandring
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



04.08 - 10.08.27

1 UGE 6.150 KR

28B

Solens land

- Bronzealderens forunderlige verden

I denne uge skal vi tilbage til Solens land.

Igen gennem foredrag og gåture i kulturlandskabet og på museer skal vi opleve Bronzealderens verden. Vi bruger foredrag og ekskursioner til at blive klogere på Bronzealderens kultur, verdensbillede og ikke mindst på de gådefulde billeder bronzealderfolkene har efterladt sig.

Vi skal opleve spændende museumsudstillinger om Bronzealderens mennesker og deres verden, og vi skal udforske gravhøje og kulturlandskaber både fra bussen og til fods.

I løbet af ugen bliver der selvfølgelig også plads til masser af højskolestemning med spændende aftensamlinger, lækker mad og hyggelige fællesskaber.

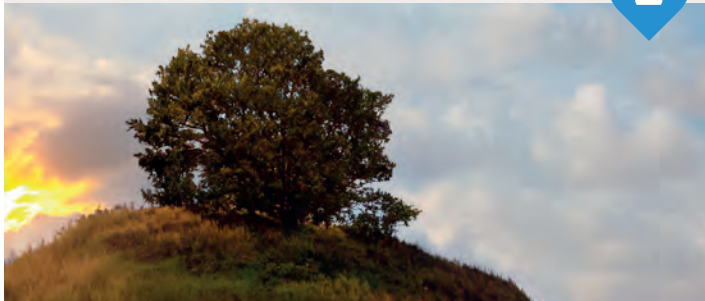
Tag med en uge på sommerhøjskole med Bronzealderen i fokus!

EKSKURSIONER

- Vesterhavet, Rammedige og Oldtidsvejen
- Døeshøjene og Holstebro Museum
- Ydby Høje og Thisted Museum
- Fladhøj og Klosterheden Plantage

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



11.08 - 17.08.27
1 UGE 6.150 KR.

29A

Smurte stemmelæber & gode ben

- fællessang, frisk luft, natur og godt humør, 3-5 km/dag

Hver dag byder på FÆLLESSANG, og hver dag byder på VANDRETUR - Man fristes næsten til at skråle med på "Den glade vandrer" og sige *Falleri/Fallera*.

Vi vil hver dag synge sange fra Højskolesangbogen og den danske sangskat. Synge for fuld udblæsning. Det krydres naturligvis med historier og fortællinger.

Vi tager en tur til hav og fjord og besøger en kirke ved havet, hvor vi synger et par sange. Vi skal til plantager og vandre rundt, og synge en sang om bålet, og hvad vi ellers kan finde på.

Vandreturene vil foregå i et godt, naturligt tempo (ikke hurtigt), men vi er stadig ved hav og fjord og i naturen, så det kræver gode ben, godt fodtøj og masser af godt humør - vi vil nyde naturen og labbe den friske luft i os.

Tag de gode ben med dig, så smører vi stemmelæberne sammen.

EKSKURSIONER

- Lodbjerg - hav & plantage
- Handbjerg - fjordvandring
- Oddesund
- Stråsø Plantage
- Tvis Mølle

UNDERVISER

Ole Jørgensen

KURSUSLEDERE

Niels Bjørn Wied & Ole Jørgensen



11.08 - 17.08.27
1 UGE 6.150 KR.

29B

Mellemøsten, Nordafrika & Centralasien

- blev det arabiske forår til demokratisk efterår?

Fra Pakistans bjerge til den Libyske Ørken vajer halvmånen i vinden.

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 landene i Mellemøsten, Nordafrika, Centralasien og Kaukasus? Hvordan påvirkes de af stormagtspolitik i en hastigt forandrende verden? Det, og meget mere, undersøger vi i en uge med halvmånens region i centrum.

Glæd dig til et højskolekursus med foredrag, samtaler og højskolesang - og en af dagene vil køkkenet forkæle os med mad fra Mellemøsten.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDER

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

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied





Med omhu og til tiden

SeniorHøjskolens kursister evaluerer os hver eneste uge året rundt. Alle ansatte læser evalueringerne, og vi taler om dem ved personalebordet og på medarbejderrådsmøderne. Og vi tager ved lære af evalueringerne, og forandrer nu og da vores måde at gøre tingene på.

Det går igen i de fleste evalueringer, at kursisterne oplever, at personalet gør sig umage og udfører opgaverne samvittighedsfuldt. De roser pedellerne for at hjælpe, straks der bliver kaldt. De oplever, at der er pænt og rent på højskolen. De fortæller, at maden er lækker og veltilberedt. De får god hjælp på kontoret. De giver gang på gang udtryk for, at lærerne er fagligt dygtige og velforberejdede, og man mærker, at lærerne ved, hvad de taler om.

En anden ting, der går igen i evalueringerne er, at maden serveres til tiden, undervisningen starter til tiden og busserne kører til tiden. Vi plejer at sige, at vi ikke må starte for tidligt og ikke for sent - men skal starte til tiden - og huske at slukke vores mobiltelefoner.

18.08 - 24.08.27

1 UGE 6.150 KR.

30

Jyske fortællinger

- Kulturmøde og historier fra Vestjylland

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 spændende fortællinger.

I Nørre Nisum besøger vi Seminariet, som danner rammen om romanen "Ånden på Nørre Nisum". På Mors deltager vi i Kulturmødet og dykker ned i fortællinger fra Limfjordsøen. Vi besøger også Kongenshus Mindepark, som har givet inspiration til både Evald Tang Kristensens fortællinger fra heden, Ida Jessens "Kaptajnen og Ann Barbara" og Charlotte Weitzes "Ulvemælk".

I Lemvig og Thyborøn bliver vi klogere på de steder og begivenheder, der er udgangspunktet for Kim Blæsbjergs prisbelønnede roman "De bedste familier" - og mon ikke, vi derudover har en roman eller to mere på programmet.

Ugen byder derudover på en formiddag, hvor vi synger sangene fra højskoleromanen "Meter i sekundet".

Velmødt til en uge med ekskursioner, litteratur, fællesskab og højskoleånd.

EKSKURSIONER

- Kongenshus Hede
- Thyborøn
- Lemvig
- Kulturmødet Mors

KURSUSLEDERE

Astrid Skou Hansen & Janni Kjeldager Østergaard



"Lyset slår blink over Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med fordybelsesfag, fællesskab og ekskursioner



Når sensommeren rammer den jyske vestkyst, bliver luften klarere, og lyset over klitterne og Vesterhavet tager en magisk, gylden glød. Det er en dejlig tid på året at tage på SeniorHøjskolen, når lyset slår blink over Limfjordens vande.

På dette kursus skal du vælge et FORDYBELSESOMRÅDE, som du skal have i 16 timer i løbet af kurset. Du kan vælge mellem tre fordybelsesområder: "Jyske fortællinger", hvor du, sammen med **Janni** og **Astrid**, får historiske og kulturelle nedslag fra Vestjylland. Eller, du kan synge fra Højskolesangbogen med **Martin** - og høre om sangenes historie, indhold, forfattere og komponister. Endelig, kan du lære om "Kunsthistorie", hvor **Kristian** vil vælge perioder og værker og fortælle om kunstens mangfoldige verden.

På kurset er også flere TEMADAGE: Et tema tager fat på, hvad det vil sige at være "Anderledes - og hvad så", hvor vi blandt andet skal besøge Livø og høre om "Den Kellerske Anstalt". En anden temadag tager fat på dokumentarfilmens historie og efterfølges af en temadag om "Det groteske i dansk film". Viceforstanderen tager verdenssituationen op til overvejelse

i to foredrag - og spørger "Verden skælver - er det en ny kold krig?"

Som sædvanlig er der masser af sang og musik på kurset. Der bliver en hel temadag med "Maratonsang for fuld musik", hvor forstanderen giver den gas og byder op til ønskesang efter højskolesangbogen. En aften kommer sangerinden Karen Grarup forbi og laver en syng-med-koncert med udvalgte sange fra DR's top 100 over de bedste danske sange. Saxofonisten Kristian Kaaberbøl fortæller om saxofonmusikkens historie.

Og som sædvanlig er der morgensamlinger og aftensamlinger, hvor højskolens lærere kommer med det, som de har på hjerte. Køkkenet trakterer som altid med spændende og velsmagende mad. Sensommeren er fyldt med dejlige råvarer. Køkkenet vil på kurset tilberede en række årstidsnære måltider - og der vil blive pyntet op i anledning af høsten.

På kurset vælger du også 1 fordybelsesfag til højre - og på denne måde skræddersyr du dit helt eget højskoleophold. Det ønskede fordybelsesfag oplyses ved tilmelding.

FORDYBELSESFAG

- JØ&AH: Jyske fortællinger
- MR: Nu er dagen fuld af sang
- KT: Dansk avantgarde - 150 års kunsthistorie

TEMADAGE

- Anderledes - og hvad så?
- Dokumentarfilmens historie
- Maratonsang for fuld musik
- Det groteske i dansk film
- Verden skælver - er det en ny kold krig?

EKSKURSIONER

- Limfjordsøen Livø og den Kellerske Anstalt
- Fordybelsesekskursion i Vestjylland

ARRANGEMENTER

- De Splittergale
- DR's top 100 - Sangerinden Karen Grarup synger og fortæller
- Musik af swingende kvalitet - saxofonens historie
- Lune Larsen - syng-med-foredrag med Ravn & Vinther

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 52-63

08.09 - 14.09.27

1 UGE 6.150 KR.

32A

Efterårsvandring, 4-6 km/dag

- traveture i ro og mag

Løvfaldslandskaber og brusende bølger

Smuk natur, efterårsstemning og gang i kroppen - ud at mærke efteråret på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur. Ugen byder på en alsidig buket af smukke vandreture med god tid til at nyde de smukke landskaber og få fortællingen om de steder, vi besøger. Vi vandrer i alle slags terræn og al slags vejr - med pauser undervejs og maksimalt 6 km. om dagen. Vi krydrer ugen med foredrag og solnedgang over Vesterhavet.

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

EKSKURSIONER/TRAVETURE

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

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



08.09 - 14.09.27

1 UGE 6.150 KR.

32B

Efterårsvandring, 10-15 km/dag

- vandreture over stok og sten

Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthjorte

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

Vi spiser aftensmad i skovens dybe, stille ro, mens dyr og fugle tager tilløb til nattens aktiviteter - og vi lytter efter brøl fra kronhjorte i brunst.

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

VANDRETURE

- Naturnationalpark Stråsø
- Flynder Sø, Stubbergård Sø og Stampestrømmen
- Bakkers og Bølgers Land - ved Nissum Bredning
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor og spisning i skoven
- Hindø, Husby Klitplantage og Vesterhavet

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



08.09 - 14.09.27

1 UGE 6.150 KR.

32C

Efterårslitteratur - danske klassikere

Har du læst en stribe af de litterære klassikere af forfattere som Steen St. Blicher, Herman Bang, Martin A. Hansen og Tove Ditlevsen - og vil du have sat deres forfatterskaber ind i en historisk sammenhæng, så er dette litteraturkursus lige noget for dig.

En litterær klassiker er et værk, der har varig kunstnerisk værdi. De bedste digte, noveller og romaner er tidløse tekster, som altid vil os noget og er evige aktuelle.

På kurset vil vi genopdage kendte værker og dykke ned i udvalgte forfatteres liv og tekster. Vi vil læse små og karakteristiske udsnit fra deres forfatterskab - og tale om den tid, de blev skrevet i - og hvad de siger os i dag.

På kurset underviser Susanne Bang-Larsen, der har undervist i dansk på læreruddannelsen.

EKSKURSION

- Ekskursion til det religiøse Vestjylland - i sporet af "Fiskerne"

ARRANGEMENT

- Koncert: "Jazz 'n' Grundtvig" Syng-med-koncert med Alstrup & Vinther

UNDERVERISER

Susanne Bang-Larsen, tidligere lektor i dansk på læreruddannelsen

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Susanne Bang-Larsen



15.09 - 21.09.27
1 UGE 6.150 KR.

33A

Fugle og vestjyske landskaber

- på opdagelse i det vestjyske fugleparadis

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

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

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

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

EKSKURSIONER

- Geddal Enge
- Skjern Enge & Værneengene
- Harboøre Tange
- Agger Tange
- Svingel Engsø & Vest Stadil Fjord

UNDERVISER

Kristian Tikjøb Olsen

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Kristian Tikjøb Olsen



15.09 - 21.09.27
1 UGE 6.150 KR.

33B

Kina, dragen er vågnet

- på sporet af XI's Kina

Kinesisk historie, kultur og 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 kun 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 - og en af dagene vil køkkenet forkæle os med kinesisk-inspireret mad.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDER

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

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



22.09 - 28.09.27

1 UGE 6.150 KR.

34A

5 naturnationalparker på stribе, 8-10km/dag

Naturen under lup. Årstedens små og store mirakler.

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

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

Ekskursioner/traveture 8-10 km/dag.

EKSKURSIONER TIL 5 KOMMENDE NATURNATIONALPARKER

- Hanstholm, Thy
- Harrild Hede og Nørlund Plantage - Kompedal Plantage
- Stråsø Plantage & Husby Klitplantage
- Klosterheden Plantage - bævere, brøl og spisning i skoven

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



22.09 - 28.09.27

1 UGE 5.750 KR.

34B

Strik & yoga

- kreativitet og ro til hænder & sind

Dette kursus forener kreativt håndarbejde med rolige yogastunder og inviterer til nærvær, inspiration og fællesskab i et tempo, hvor både hænder og hoved kan følge med.

I løbet af ugen arbejder vi med forskellige striketechnikker og kreative processer. Vi skal bl.a. snakke om farver, lege med rester og mønstre samt prøve kræfter med Fair Isle-teknikken og vævestrik. Herudover skal vi plantefarve garn - og vi skal besøge strikdesigner Lotte Kjærs værksted. Der vil være forskellige mindre projekter, som man kan vælge at kaste sig over, og man er også velkommen til at skabe sine egne eller medbringe projekter hjemmefra.

Yogaen bliver et blidt supplement til de mange timer med striketojet i hænderne. Vi starter med stoleyoga og bevæger os de næste dage videre ned på måtten, hvor vi arbejder med at skabe større bevægelighed og balance i kroppen. Yogaundervisningen tilpasses deltagerne, og alle kan være med.

Det er en fordel, hvis du har haft strikkepinde i hænderne før.

EKSKURSION

- Strikdesigner Lotte Kjærs værksted i Holstebro

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



22.09 - 28.09.27

1 UGE 5.750 KR.

34C

Rundt om religionerne

- myter, etik og magiske ritualer

- Hvad har Loke fra den nordiske mytologi tilfælles med slangen i Edens Have?
- Kan man sammenligne Scientologys stifter L. Ron Hubbard med Jesus, Buddha og Muhammed?
- Er næstekærlighed kun noget, vi kender fra kristendommen?

Kom med på en øjenåbnende rejse ind i religionernes verden, når vi dykker ned i temaer og fænomener, som går på tværs af de enkelte religioner. Vi skal bl.a. arbejde med skabelsesberetninger, ritualer, karismatiske ledere, magi og livet efter døden.

Vi kaster os over både de såkaldte verdensreligioner - hinduisme, buddhisme, jødedom, kristendom og islam - men kommer også forbi tankegods fra både den nordiske og græske mytologi samt mindre og nyere religiøse fællesskaber. Vi tager på ekskursion ud i det midt- og vestjyske under overskriften "det hellige rum" og overvejer til slut, om vi egentlig er enige om, hvornår noget er en religion.

Ugen byder derudover på fællessang, fællesskab og ægte højskoleånd - vi glæder os til at se dig!

EKSKURSION

- "Det hellige rum"

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



"Limfjord, jeg elsker dit blå humør"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner



En tur langs Limfjorden er fyldt med en farvepalette af indtryk - og dit humør bliver sandsynligvis lysere, når der er lys, luft og fællesskab til alle på kurset.

På kurset skal du vælge 2 VALGFAG, som så vil være med til at farvetone dit højskoleophold. Som valgfag 1 kan du vælge imellem fire forskellige "Jyske fortællinger" med **Astrid** og **Janni**. Du kan beskæftige dig med din fysiske og mentale sundhed sammen med **Gitte** på valgfaget "Balancer til livet".

Martin fortæller om "Benny, Halfdan og Frank - poeter til tiden". Hos **Peder** får du sande, og næste sande, fortællinger om havet, fjorden og Thyborøn. Som valgfag 2 er der fire valgfag at vælge imellem: **Julle** tager jer med ud at vandre og plukke svampe i Klosterheden, som efterfølgende tilberedes over skovkomfur.

Mette laver højskolesang med nye og gamle højskolesange. **Johanne** strikker. Og endelig så går **Kristian** i vestjyske kunstners fodspor.

På kurset er der flere TEMADAGE: Mette laver temadag med besøg på Museet for Religiøs Kunst. Og så får vi besøg af forfatter Mette Bording Nybo med foredraget "Frygt ikke - elsk kun". På to andre temadage stiller Julle ind på årstidens store og små mirakler og inviterer alle på

ekskursion til Nordmors. Viceforstanderen laver temadag, hvor han kigger på en skælvende verden - og spørger: Er det en ny kold krig?

Der er som altid mængder af musik og sang: Erik Sommer kommer forbi og laver fællessang under titlen "Sange til tiden - tid til sang". Der bliver også to koncerter med højskolens husmusikere: Forstanderen og saxofonisten Kristian Kaaberbøl dykker ned i Bent Fabricius-Bjerrers store musikproduktion. En anden aften kommer sangerinden Karen Grarup og fortæller om DR's top 100 afstemning - og fortolker nogle af sangene - og du kan synge med. Musikgruppen Thy Folklore kommer og formidler den traditionsrige kulturarv fra egnen.

Højskolens køkken er i efterårshumør - rodfrugter, æbler, kål og porrer er blandt nogle af efterårets skønne råvarer, som du kan møde i maden på kurset. Når regnen rusker, vinden blæser og kalenderen melder efterår, så er der intet bedre end lune retter og varme krydderier.

På kurset vælger du 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: Jyske fortællinger
- GB: Balancer til livet
 - 5 livsfilosofier og 5 tibetanere
- MR: Benny, Halfdan og Frank
 - poeter til tiden
- PL: Fortællinger mellem hav & fjord

VALGFAG 2

- JJ: Svampe, skovkomfurer og sanselige smagsoplevelser
- MH Nye og gamle højskolesange
- JA: Strik
- KT: Da kunsten kom til Vestjylland

TEMADAGE

- Frygt ikke - elsk kun!
- Religiøs kunst
- Naturens magi
- Verden skælver

EKSKURSIONER

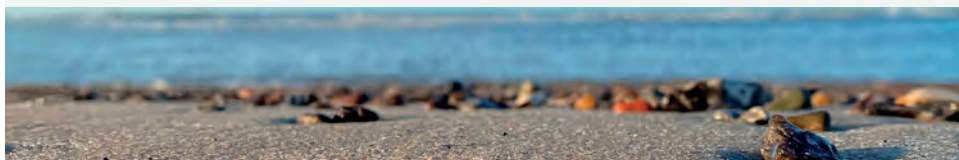
- Nordmors, moler og magiske landskaber og natur - med besøg på Molermuseet
- Museet for Religiøs Kunst i Lemvig

ARRANGEMENTER

- Thy Folklore
- Koncertforedrag - Tanker fra tangenterne
- DR's top 100 - Sangerinden Karen Grarup synger og fortæller
- Lune Larsen - syng-med-foredrag med Ravn & Vinther

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



13.10 - 19.10.27

1 UGE 6.150 KR.

36A

Vikingerne Vestjylland

- de vilde i Vest

Tag med 1000 år tilbage i tiden i denne uge, hvor vi udforsker Vikingernes Vestjylland. Vi skal se på Vikingetiden fra mange forskellige vinkler.

Igennem foredrag, ekskursioner og sanselige oplevelser for både øjne, ører og gane skal vi opleve, hvordan vikingerne verden så ud, lød, smagte og føltes. Vi skal også blive klogere på, hvem vikingerne egentlig var? Hvorfor drog de ud i Europa og endnu længere væk? Hvilke aftryk har de efterladt sig på vores samfund i dag? Og hvor og hvordan finder vi sporene efter dem?

Alt dette og meget mere undersøger vi sammen, igennem blandt andet arkæologiske spor og skriftlige kilder.

Ugen byder selvfølgelig også på masser af højskolestemning med hyggeligt samvær, snak, lækker mad og fællessang.

EKSKURSION

- Bork Vikingehavn

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



13.10 - 19.10.27

1 UGE 6.150 KR.

36B

Spillemandsmusik

- vi spiller nordisk folkemusik

Et orkesterkursus for dig, der spiller violin, harmonika, fløjte, kontrabas, guitar eller noget helt tredje.

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 vi spiller også efter gehør. Vi slutter ugen af med at lave en lille koncert, hvor vi viser, hvad vi har arbejdet med på kurset.

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

EKSKURSION

- Vesterhavet

UNDERVISER

Som underviser vil du blandt andre møde Annelene Toft Christensen, der har spillet folkemusik hele livet, og blev kandidat fra folkemusiklinjen på Syddansk Musikkonservatorium i 2018. I 2020 blev hun den første solistuddannede i folkemusik.

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Annelene Toft



20.10 - 26.10.27
1 UGE 6.150 KR.

37A

Efterårshøjskole i Limfjordslandet

Sang, sæler og salte skumsprøjt

Limfjordslandet er et sandt skatkammer af natur- og kulturperler. Med vind i håret og salte skumsprøjt drager vi på ekskursion langs Limfjorden. Her skal vi opleve både den lokale kultur og natur - blandt andet på sælsafari i Thyborøn og på østerssafari ved Oddesund, hvor vi skal jage og smage den delikatesse, som er kendt for sin fine smag af hav og mineraler.

Ugen byder også på både ønskesang fra Højskolesangbogen, harpekoncert og korkoncert samt et foredrag om russisk kunst og kultur. Det hele serveres i hyggelige højskolerammer fyldt med lys, luft og fællesskaber.

EKSKURSIONER

- Thyborøn
- Lemvig
- Limfjordsøen Venø

ARRANGEMENTER

- Sælsafari
- Østerssafari
- Korkoncert
- Koncert ved harpespiller og sanger, Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Peder Laursen



20.10 - 26.10.27
1 UGE 5.750 KR.

37B

Yoga

- smidighed, ro & fordybelse

Velkommen til en uge dedikeret til fordybelse og indre ro, hvor vi skal udforske yogaens univers. Undervisningen vil primært tage udgangspunkt i Hatha yoga, som består i arbejdet med forskellige yogastillinger, åndedrættet samt meditation og afspænding. Herudover skal vi to gange prøve kræfter med Yin yoga, hvor vi sætter tempoet ned gennem blide og dybere stræk, som vi holder i længere tid. Gennem yogaen arbejder vi bl.a. med balance, styrke, fleksibilitet samt afspænding af kroppen, og du vil også blive introduceret til yogaens filosofi og historie.

I løbet af ugen skal vi i sauna ved Limfjorden med mulighed for vinterbadning samt gå en tur i skønne Klosterheden Plantage, hvor vi på en del af turen går i stilhed og oplever naturen med skærpede sanser. Alle kan være med - undervisningen tilpasses deltagerne.

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Handbjerg Marina - sauna og badning i fjorden

ARRANGEMENTER

- Korkoncert
- Koncert ved harpespiller og sanger, Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDER

Johanne Kudahl Andersen



20.10 - 26.10.27
1 UGE 5.750 KR.

37C

Klassisk kor

- sangkraft og fællesskab

Korsang er en lysende kilde til hjertevarme og fællesskab - og at synge i kor kræver heldigvis ikke, at man er en dygtig solist - blot skal man kunne holde en stemme sammen med sin stemmegruppe. Det vigtigste er lysten til at synge og modet til at bruge sin stemme sammen med andre - for i et kor løfter stemmerne hinanden!

Vi skal arbejde med stemmetræning og kroppen, grine sammen og svede lidt. Vi skal synge en bred buket af korsatser i mange genrer - men med den klassiske stemmeklang som fællesnævner. Mellem korprøverne skal vi strække benene ved Vesterhavet og en tur på museum!

Vi slutter naturligvis ugen af med at holde koncert.

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

EKSKURSIONER

- Museet for Religiøs Kunst i Lemvig
- Vesterhavet, Jens Søndergaards Museum og Bovbjerg Fyr

ARRANGEMENT

- Harpekoncert ved Mariann Mikkelsen

KURSUSLEDER

Mette Hjuler Hansen



27.10 - 02.11.27
1 UGE 5.750 KR.

38A

Så syng da, Danmark

- syng sangbogen

Fællessang, fællesskaber og traditioner

Vi skal i denne uge dykke ned i nogle af de mest populære sangbøger og syng os igennem deres værdier og historie.

Vi kaster os bl.a. 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*. Vi får besøg af komponist Jesper Gottlieb, der har skrevet melodier til et hav af nye salmer og i Harboøre Kirke bliver vi klogere på *Harboøresangbogen*.

Ugen byder derudover på en eftermiddag med god musik, når vi skal til koncert med Mariann Mikkelsen på sang og harpe. Ugen afsluttes med børnenes favorit *De små synger*.

Vi glæder os til at se jer!

EKSKURSION

- Harboøre Kirke & Vesterhavet

ARRANGEMENT

- Mariann Mikkelsen, harpekoncert

KURSUSLEDER

Janni Kjeldager Østergaard



27.10 - 02.11.27
1 UGE 5.750 KR.

38B

Kvindernes Danmarkshistorie

- koner, kællinger, frøkner & fruentimmere

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

Vi starter med kvinder på kanten og undersøger, hvordan samfundet igennem tiden har forholdt sig til marginaliserede kvinder. Vi tager også fat i kvindernes arbejdsliv - både det, der foregik indenfor familien og det, der skete, da kvinderne i 1900-tallet bevægede sig ind på mændenes domæne på arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner. Vi bruger også en hel dag på at undersøge de kvinder, der bevægede sig op på magtens tinder - fra Middelalderens magtfulde dronninger til Christiansborgs bonede gulve.

Ugen afsluttes med en dialog om ugens tema under overskriften "har vi så ligestilling nu?".

I løbet af ugen bliver der også tid til både fællessang, koncert, og en tur til Tekstilmuseet i Herning, hvor vi får historien om "Miraklet på heden", da mange midt- og vestjyske kvinder pludselig blev lønarbejdere i tekstilindustrien og var med til at løfte en hel egn ud af det traditionelle landbrug og ind i efterkrigstidens spirende velfærdssamfund.

EKSKURSION

- Tekstilmuseet, Herning

ARRANGEMENT

- Mariann Mikkelsen, harpekoncert

KURSUSLEDER

Astrid Skou Hansen



03.11 - 09.11.27
1 UGE 6.150 KR.

39A

USA i centrum

- et år før skæbnevalget

I 2026 fejrede USA 250-årsdagen for den amerikanske uafhængighedserklæring, og under efterårsløvet gik amerikanerne til midtvejsvalg. Samme år sendte Grønlandskrisen chokbølger gennem både rigsfællesskabet og NATO, og krigen med Iran sendte priserne i vejret.

Et år før verdens supermagt igen går til valgurnerne, dedikerer vi et helt kursus til landet mellem de to verdenshave. Med blik til fortid og nutid sætter vi også kikkerten for øjet og spejder mod fremtidens usikre tåger.

Kort sagt, gør vi status over Guds Eget Land et år før skæbnevalget. Så hold på hat og højskolesangbog, og glæd dig til en spændende højskoleuge, hvor køkkenet én af dagene vil forkæle os med amerikansk mad.

EKSKURSION

- Vesterhavet

FOREDRAGSHOLDERE

Derek Beach, prof. i statskundskab AU

Niels Bjerre-Poulsen, lektor på Center for Amerikanske Studier på Syddansk Universitet

KURSUSLEDER

Niels Bjørn Wied



03.11 - 09.11.27
1 UGE 6.150 KR.

39B

Livskraft, latter & let på tå

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

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

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

Vi byder ind til foredrag, sang, dans og musik samt 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.

EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Tambosund og Jegindø - Limfjordslandet
- Bakkers og Bølgers Land - landskaber skabt af is og vand
- Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret
- 2 Naturnationalparker på striben - Stråsom og Husby Klitplantage

TEMADAG

- I form til livet ved Susanne Findsen

KURSUSLEDER

Julietta Jensen



10.11 - 16.11.27
1 UGE 5.750 KR.

40A

Kreafestival

- højskoleuge med kreative værksteder

Højskolen slår dørene op til en uge i kreativitetens tegn.

Vi samler skolens gode håndarbejdskræfter og arbejder med kreative værksteder om eftermiddagen. Ved tilmeldingen vælger du, om du vil arbejde med pileflet, broderi, strik, keramik eller akvarel & akryl. Lørdag tager vi på en fælles ekskursion og vender hjem med ny inspiration.

Om formiddagen er der fællesforedrag og fællessang fra Højskolesangbogen, ligesom alle mødes til måltiderne, hvor højskolens gode køkken udfolder deres gastronomiske kreativitet.

Ugen slutter af med en festlig fælles udstilling med alle de fine værker, der er blevet til i løbet af ugen.

Glæd dig til en skøn højskoleuge, hvor vi med håndarbejde, samvær og lune drikke i kopperne holder novemberkulden fra døren og hjerterne varme.

VÆRKSTEDER

- KT: AKVAREL & AKRYL
- AH: SASHIKO - JAPANSK BRODERI
- MH: KERAMIK
- JJ: PILEFLET - TIL GLÆDE OG GAVN
- JA: STRIK

ARRANGEMENT

- Syng-med-koncert med sangerinden Karen Grarup

KURSUSLEDER

Jesper Vinther



10.11 - 16.11.27
1 UGE 5.750 KR.

40B

Musikken, der formede os, vol. II

- fra Bowie til Nirvana

Da musikken kom på MTV, og Aarhus blev Danmarks musikalske hovedstad.

Det var i de år, Bruce Springsteen og Michael Jackson bragede igennem lydmuren. De år, U2, Eurythmics og David Bowie besatte stadionscenerne. De år, Aarhus Slingrede ned ad Vestergade, Thomas Helmig var i Malaga, og TV2 fik kvinderne ned på alle 4. Og dengang Anne Linnet sang om hjerter, der kunne gå i tusind stykker.

Musikken kommer på billeder på MTV, der spreder en sand billedstorm hen over Verden - ikke mindst, da Live Aid bliver sendt over hele kloden og afholdt på to kontinenter samtidigt som en slags hilsen til satellitudsendelse af *All You Need Is Love* med The Beatles i 1967. Og som startede en sand støttebevægelse i USA, England og som vi kender fra Danmark med Nanna's Afrika-plade. Vi skal se videoer med Queen og Elton John, Prince og Sting. Vi skal høre om det nye valg af instrumenter som synthesizers, trommemaskiner og høre om den digitalt producerede musik, der betød, at alle nu kunne indspille musik. En sand demokratisering af musikken. Vi skal se det hele i en større sammenhæng - og dykke ned i musikkens fantastiske udvikling fra 1978 til 1991.

Dette kursus er en selvstændig fortsættelse af "Musikken, der formede os, vol. I."

EKSKURSION

- Lokalt kultursted

ARRANGEMENT

- Syng-med-koncert med sangerinden Karen Grarup

UNDERVERS

Henrik Adler, Cand. Mag i Musik og Dansk. Startede musikmagasinet "GAFFA".

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Henrik Adler



"Længsel er saltet i Limfjordens vande"

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner



Det er et smukt billede, at *"Længsel er saltet i Limfjordens vande"*. Vi taler om "livets salt", "jordens salt" og om at få en "saltvandsindsprøjtning". Det er der gode chancer for at få lige dér, hvor højskolelivet er i fokus.

Velkommen til et traditionelt højskolekursus med valgfag, foredrag, fællessang, morgensang og ekskursioner.

På kurset kan du vælge mellem en række VALGFAG: **Peder** kommer med en række sande, og mindre sande, historier om Vestjylland under titlen "Fortællinger mellem hav & fjord". **Johanne** laver "Yoga". **Astrid** kaster sig over japansk broderi, kaldet "Sashiko", og **Janni** byder op til fællessang efter forskellige sangbøger. **Mette** laver "Keramik", hvor både øvede og uøvede kan være med. **Julle** inviterer til vandreture på 4-6 km. i den vidunderlige vestjyske natur. **Per** fortæller om "Nordens historie i 1000 år", og endelig så kommer **Martin** forbi med fortællinger og fællessang af "Benny, Halfdan og Frank - poeter til tiden".

Der er flere TEMADAGE på kurset: "Lemvig, Lidenlund og andre fortællinger", "Frygt ikke - elsk kun", "Religiøs Kunst" og endelig to dage med "Meget mere Matador", hvor vi dykker ned i Korsbæks

univers og genoplever Lise Nørgaards mesterværk.

Der er tre ekskursioner, der er for alle: Dels går turen til Museet for Religiøs Kunst, dels er der ekskursion til Hotel Lidenlund, hvor Martin laver fællessang efter højskolesangbogen for kursister og byens borgere - og endelig er der ekskursion i sporet på den kendte TV-serie "Matador".

Der vil være to koncerter: Først skal vi høre dobbelt jazzklaver af swingende kvalitet med Alstrup & Vinther - og derefter tager vi hul på julemusikken, når sangerinden Karen Grarup og Saxofonisten Kristian Kaaberbøl sammen med forstanderen byder op til "Swinging Christmas".

Køkkenet disker op med både dampende supper og simreretter til at varme sig på. Vi vil også få smagen og duften af den første jul med hjemmelavede julesmåkager og andet godt. Og kald bare forstanderen en nisse, hvis ikke oldfruen og oldfrøkenen begynder at pynte højskolen med julepynt som en anden Gertrud Sand.

På kurset vælger du 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: Syng sangbogen
- JA: Yoga
- AH: Sashiko - japansk broderi
- PL: Fortællinger mellem hav & fjord

VALGFAG 2

- MH: Keramik
- JJ: Vandreture i vidunderlige Vestjylland 4-6 km
- PO: Nordens historie i 1000 år
- MR: Benny, Halfdan og Frank - poeter til tiden

TEMADAGE

- Meget mere Matador
- Frygt ikke - elsk kun!
- Religiøs kunst
- Lemvig, Lidenlund og andre fortællinger

EKSKURSIONER

- Museet for Religiøs Kunst
- Hotel Lidenlund
- I sporet af Matador

ARRANGEMENTER

- Dobbelt jazzklaver
- med Alstrup og Vinther
- Swinging Christmas med Grarup og Kaaberbøl

KURSUSLEDER

Jesper Vinther

BESKRIVELSEN AF DE
ENKELTE VALGFAG KAN
LÆSES PÅ SIDE 52-63

20.12 - 26.12.27

1 UGE 7.750 KR.

42

Nu tændes tusind julelys

- juledage på SeniorHøjskolen

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

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

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

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

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

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Niels Bjørn Wied



28.12 - 02.01.28

1 UGE 7.750 KR.

43

Vær velkommen

- Nytårsdage på SeniorHøjskolen

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

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

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

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

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

KURSUSLEDERE

Jesper Vinther & Niels Bjørn Wied





SKOLENS FASTE PERSONALE

FRA VENSTRE:

Hanne Bjorholm Damgaard, køkkenelev
 Mette Schou, køkkenassistent
 Jane Mouritzen, køkkenassistent
 Johanne Kudahl Andersen, højskolelærer
 Kateryna Unhurian, oldfrøken
 Irene Jakobsen, køkkenchef
 Lena Olesen, køkkenassistent
 Yana Shevchuk, oldfrue
 Niels Bjørn Wied, viceforstander
 Line Rosenkrantz, kontorassistent
 Astrid Skou Hansen, højskolelærer
 Anders Boas, kok
 Finn Jensen, pedel
 Jesper Vinther, forstander
 Susse Kobberø Chapman, sekretær og PR
 Kristian Tikjøb, gæstelærer
 Peder Laursen, gæstelærer
 Charlotte Baron Hvas, forretningsfører

Poul Munk Poulsen, gæstelærer
 Kim Frederiksen, gartner
 Henrik Adler, gæstelærer
 Janni Kjeldager Østergaard, højskolelærer

Desuden:

Anette Birch, gæstelærer
 Anne Marie Sønderskov Thusgaard, medhjælper
 Bibi Poulsen, køkkenassistent
 Erik Sommer, gæstelærer
 Gitte Bitsch, gæstelærer
 Julietta Jensen, højskolelærer
 Martin Ravn Jensen, gæstelærer
 Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
 Ole Jørgensen, gæstelærer
 Per Odgaard, gæstelærer
 Soffie, højskolehund

SKOLENS UNDERVISERE

FASTE LÆRERE

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

GÆSTELÆRERE

AT: Annelene Toft Christensen
 ES: Erik Sommer
 GB: Gitte Bitsch
 HA: Henrik Adler
 IB: Ivar Brændgaard
 KK: Kristian Kaaberbøl
 KP: Kim Jacobus Paulsen
 KT: Kristian Tikjøb
 MR: Martin Ravn Jensen
 OJ: Ole Jørgensen
 PL: Peder Laursen
 PO: Per Odgaard
 PR: Peter J. O. Rasmussen
 SB: Susanne Bang-Larsen



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, Mølesøen med bævere, Harboøre Tange med klitter, strandenge og lavvandede søer og masser af fugle. Man kan vandre, cykle eller tage bilen og finde den ene storslåede udsigt efter den anden. Man bor godt på SeniorHøjskolen. Hos os er alle værelser med eget bad og toilet bortset fra lejlighederne - og alle, der ønsker det, kan få enkeltværelse.

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

Det er muligt at lade el-biler ved SeniorHøjskolen.

SENIORHØJSKOLENS SKOLEKREDS

Skolekredsen er med til at udvikle SeniorHøjskolen. Den har flertal i højskolens bestyrelse og er derfor en vigtig stemme i SeniorHøjskolens liv og virke. For 200 kroner pr. husstand kan man blive medlem af Skolekredsen. Medlemskabet giver rabat på udvalgte kurser i løbet af året. Skolekredsen mødes ofte på 14-dages kurset i april, der i 2027 ligger i perioden 21. april - 4. maj 2027. Her afholdes det årlige skolekredsmøde 22. april 2027, hvor medlemmer har stemmeret. På dette kursus får skolekredsmedlemmer en rabat på 700 kroner.

DET MED SMÅT

- Der er depositum på alle kurser på 1.000 kr. (på jule- og nytårskurset er det 1.500 kr.), som betales ved eller straks efter tilmelding. Depositum følger kurset og mistes ved afbud.
- Der er et tillæg på enkeltværelse på 750 kr. uanset kursuslængden. Enkeltværelserne ligger parvis med fælles indgang og med eget badeværelse.
- Derudover har skolen 2 lejligheder i grundplan med køkkenalrum og stue, hvor der er udgang til haven.
- I lejlighederne kan I bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og derved spare enkeltværelsestillægget på 750 kr. I er kun to, der deles om samme bad/toilet.
- Her er også et dobbeltværelse/enkeltværelse med eget bad/toilet. Er I en gruppe venner, kan I bo op til 4 i en lejlighed.
- På højskolen kan man betale med mobilepay, dankort og kontanter.
- Køkkenet tilbyder specialkost til jer med normalt forekommende diæter såsom diabetes, laktoseintolerance, cøliaki samt vegetarer. Det er vigtigt, at du oplyser dette i forbindelse med tilmeldingen, så køkkenet er forberedt af hensyn til indkøb og madlavning. Er du i tvivl, anbefaler vi, at du kontakter køkkenet før tilmelding.
- Det er obligatorisk at deltage i undervisningen.
- Når man tager på SeniorHøjskolen, skal man være selvhjulpne og frisk. Bliver du syg under opholdet og dermed ikke er selvhjulpne, skal du tage hjem, da vi ikke har mulighed for at yde hjælp og ikke har sundhedspersonale ansat.



SVAMPEJAGT, SKOVKOMFURER OG SANSELIGE SMAGSOPLEVELSER

Kursus 35

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

v/Julietta Jensen

VANDRETURE I VIDUNDERLIGE VESTJYLLAND 4-6 KM

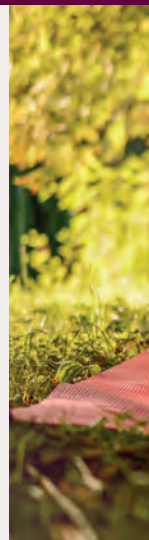
Kursus 5 - 15 - 23 - 41

Vind i håret og skumsprøjt - naturglæde og nærvær. Ud at mærke årstidens vind og vejr på 5 udvalgte vandreture ved hav og fjord, i store åbne vidder, i 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 sætter naturen under lup og griber årstidens små og store mirakler. Vi går uanset vind og vejr, så medbring praktisk og godt udetøj og sko.

v/Julietta Jensen

På SeniorHøjskolen er valgfagsbetalingen inkluderet i kursuspriisen - så uanset om du vælger busture eller Beethoven, koster kurset det samme





BALANCER TIL LIVET - 5 LIVSFILOSOFIER OG 5 TIBETANERE

kursus 35

På dette valgfag dykker vi ned i en holistisk tilgang til krop og sind og får ideer til, hvordan du arbejder med fysisk smidighed, mental klarhed og overskud. "De 5 Tibetanere" er en række yogabaserede øvelser, der kan sætte gang i kroppens energisystemer og over tid øge din smidighed og styrke. De 5 livsfilosofier giver os mulighed for at reflektere over livets store og små spørgsmål i forhold til os selv og vores plads i verden. Alle kan være med på dette valgfag - også mændene.

v/Gitte Bitsch

BEVÆG DIG GLAD

Kursus 23

Kom, og vær med til et par aktive uger i samvær med andre, hvor vi skal 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 mere os. Ugen vil byde på forskellige bevægelsesformer bl.a. yoga, vandring i naturen, dans, "hjernefitness" og øvelser udendørs, der både "smører" dine led, får din puls op samt træner dine koordinations- og balanceevner. Vi skal også snakke om vaner; hvad der kan spille ind, når de skabes, og hvordan vi kan bryde dem, vi gerne vil af med.

Alle kan være med på kurset. Husk tøj, du kan bevæge dig i, og sko til både inde og ude - for vi skal på en heldagstur til Nationalpark Thy.

v/Johanne Kudahl Andersen

LUFT TIL LIVET - VEJRTRÆKNING OG MEDITATION

kursus 15

Dette valgfag tilbyder et frirum, hvor du lærer at bruge åndedrættet som et aktivt redskab til at skabe indre ro, nærvær og velvære. Gennem guidede meditationer og målrettede vejtrækningsteknikker arbejder vi med at koble krop og sind, reducere hverdagens stress og øge din mentale klarhed. På valgfaget vil du få konkrete teknikker til at finde fokus, stilhed og fordybelse. Alle kan være med på dette valgfag - også mændene.

v/Gitte Bitsch



På SeniorHøjskolen er valgfagsbetalingen inkluderet i kursusprisen - så uanset om du vælger busture eller Beethoven, koster kurset det samme

YOGA

Kursus 6 - 41

I dette valgfag bliver du taget med ind i yogaens store univers. Vi skal fordybe os i yogafilosofi, fordybe os i os selv og i yogaens forskellige stillinger. Vi skal prøve kræfter med både Hatha yoga og Yin yoga, hvor vi bl.a. kommer til at arbejde med balance, fleksibilitet, styrke og koncentration. Du vil også komme til at prøve kræfter med åndedrætsøvelser, meditation og dyb afspænding.

Herudover skal vi ud at gå i naturen, hvor vi på en del af turen går i stilhed og oplever naturen med skærpede sanser. Alle kan være med - undervisningen tilpasses jer. Vi starter med stoleyoga og bevæger os de næste dage ned på måtten.

v/Johanne Kudahl Andersen

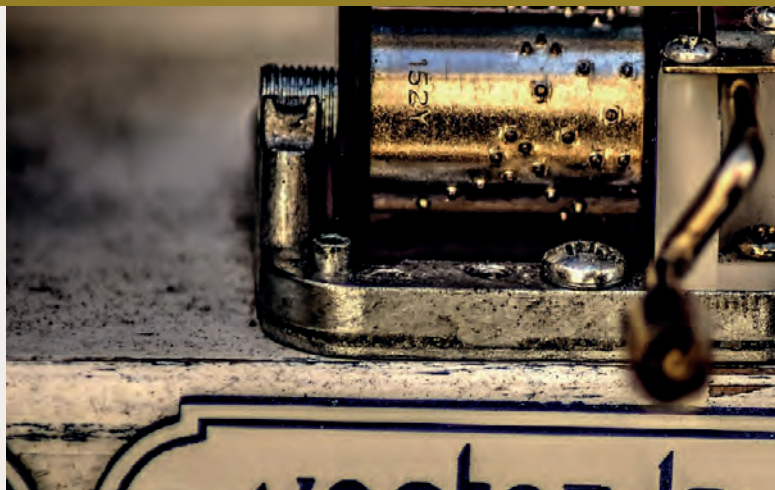


Nyrenoverede enkeltværelser overalt på højskolen

Nu er alle højskolens enkeltværelser blevet renoveret med nye badeværelser og nyt interiør. Det er sådan, at alle enkeltværelser på SeniorHøjskolen har eget bad og toilet.

Der er kommet nye møbler, nye billeder, nye gulve, nye døre, ny indretning - og alt er nymalet. Det betyder, at du møder nogle af de flotteste højskoleværelser på SeniorHøjskolen. Og det er vi ganske stolte over.

Stort set alle enkeltværelser har egen udgang til en nyrenoveret terrasse. Særligt i sommerperioden kan man sidde her og nyde vejret og kigge på beplantningen.



KLÆDT PÅ TIL KLASSISK

kursus 15

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. Kunne du tænke dig at vide lidt mere om at lytte til klassisk musik, så er kurset lige noget for dig.

v/Per Odgaard

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

kursus 23

Vi skal lytte til populærmusikken, og tale om musikkens mennesker og miljøer - og sætte det hele ind i sammenhæng med tiden. Vi spænder vidt. Fra den amerikanske indflydelse i Englands Merseybeat, over den danske politiske musik i 70'erne med Røde Mor, Skousen og Ingemann i spidsen. Om CV Jørgensens indflydelse til protestsangere fra USA - Bob Dylan og Pete Seeger - og dansk pigtråd med Defenders og Hitmakers og dansktoppens indflydelse på pladesalget i Danmark. Vi skal høre om musikkens indflydelse på det nye fænomen: teenagere. Vi trækker linjer i musikkens historie fra den amerikanske rock 'n' roll og indflydelsen fra soldaterne i Europa efter krigen til Dancehallmusikken i England og opblomstringen af popmusikken i Danmark i 80'erne. Vi skal høre engelsk beatmusik fra Beatles og Rolling Stones til Pink Floyd og Queen.

v/Henrik Adler

NU ER DAGEN FULD AF SANG

kursus 23 - 31

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 Jensen



NYE OG GAMLE HØJSKOLESANGE

kursus 5 - 35

Da den 19. højskolesangbog blev udgivet i 2020, var der tilføjet 151 nye sange. Udvalget bag sangbogen havde haft fokus på temaer som klima, byliv, sorg, håb og tro. Det er f.eks. sange som "Fortabt er jeg stadig" af Stine Pilgaard samt "Lyse nætter" af Alberte Winding. Med coronaepidemien og fællessangens opblomstring i samme periode, fik mange danskere ørerne op for de mange skønne, nye sange, og siden hen er romanen "Meter i sekundet" af Stine Pilgaard blevet filmatiseret. Vi skal synge både gamle og nye højskolesange og prøve at finde svar spørgsmålet: "Hvad er en god fællessang?". Her er Carl Nielsen en god ven at gå til - for de folkelige stafetsange har jo vist sig at være meget levedygtige. Vi tager også en tur på kunstmuseum med dette valgfag.

v/Mette Hjuler Hansen

SYNG SANGBOGEN

kursus 15 - 41

Vi skal på dette valgfag 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 og den mere lokale Harbøresangbog. Valgfaget afsluttes med børnenes favorit De små synger.

v/Janni Kjeldager Østergaard

På SeniorHøjskolen er valgfagsbetalingen inkluderet i kursusrisen - så uanset om du vælger busture eller Beethoven, koster kurset det samme



BENNY, HALFDAN OG FRANK - POETER TIL LIVET

kursus 15 - 35 - 41

På dette valgfag dykker vi ned i tre af Danmarks mest folkekære digtere: Benny Andersen, Halfdan Rasmussen og Frank Jæger. Vi undersøger, hvordan de med humor, sproglek og alvor fanger hverdagen og livets store spørgsmål. Kurset byder på en uhøjtidelig og inspirerende gennemgang af tre af Danmarks største ordkunstnere. Gennem oplæsning, sang og musik skal vi blandt andet tale om, hvordan Halfdan Rasmussen mestrede både det absurde nonsensvers og den dybe samfundssatire, om hvordan Benny Andersen forener hverdagens små frustrationer med musikalitet, og om hvordan Frank Jæger skaber sanselige og melankolske digte om kærligheden, livet og naturen. Vi skal synge en del på valgfaget.

v/Martin Ravn Jensen

DA KUNSTEN KOM TIL VESTJYLLAND

kursus 35

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

v/Kristian Tikjøb

DANSK AVANTGARDE - 150 ÅRS KUNSTHISTORIE

kursus 31

Billedkunsten har været i en rivende udvikling igennem de sidste 150 år. Vi sætter fokus på de danske kunstnere, som har været de første til at tilslutte sig tidens nye strømninger. Vi ser på den fortrap, som greb de nye tendenser - ikke for at mime disse, men for at udvikle og bringe det kunstneriske udtryk ad nye veje. Vi vil gennem gruppediskussioner, analyser og opsamlinger bearbejde de bedste af kunstnernes værker, og der vil i valgfaget være en ekskursion til det kunstmuseum, der på det tidspunkt har den mest interessante udstilling i forhold til valgfaget.

v/Kristian Tikjøb



FORTÆLLINGER MELLEM HAV & FJORD

kursus 6 - 15 - 35 - 41

Mellem det brusende Vesterhav og de rolige, kringlede fjorde finder vi et landskab formet af vind, vand og stærke viljer. På dette valgfag dykker vi ned i den vestjyske kultur og det helt særlige liv, der leves mellem to vande.

Gennem fortællinger og levn fra historien, udforsker vi egnens historie, de barske vilkår for fiskeri og landbrug samt den storslåede, rå natur. Vi ser på, hvordan havet og fjorden har skabt en smeltedigel af traditioner, sagn og menneskelige oplevelser, der stadig præger området i dag.

v/Peder Laursen

I FOLKEMINDESAMLERENS FODSPOR

kursus 23

Kom med, når vi på dette valgfag går i folkemindesamleren Evald Tang Kristensens (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 egnens fortællinger. Vel mødt til 14 dage med eventyr og oplevelser i magiske Vestjylland.

v/Janni Kjeldager Østergaard

JYSKE FORTÆLLINGER

kursus 31 - 35

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 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. Vi skal bl.a. dykke ned i "Ånden på Nørre Nisum" - om præsten Adolph Laurits Hansen og Nørre Nisum Seminarium. Vi skal ud til Vesterhavet, hvor vi fordyber os i H.C. Andersens "En historie fra klitterne". Og så stiller vi selvfølgelig skarpt på Lemvig, Thyborøn, Cheminova og Kim Blæsbjergs "De bedste familier". Valgfaget byder i øvrigt på en formiddag med digte og sange fra Limfjordsegnens forfattere.

v/Janni Kjeldager Østergaard & Astrid Skou Hansen

På SeniorHøjskolen er valgfagsbetalingen inkluderet i kursusrisen - så uanset om du vælger busture eller Beethoven, koster kurset det samme



KULTUREKSPEDITIONER

kursus 23

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

v/Peder Laursen

PÅ OPDAGELSE I KUNSTHISTORIEN

kursus 15

På dette valgfag laver vi nedslag i en bred palet af perioder og kunstnere fra kunsthistorien. Vi skal udforske forskellige stilarters brug af farve, lys, komposition og dybde. Vi kommer også til at cirkle omkring det naturalistiske overfor det abstrakte, så begge ekstremer kommer i spil med fotorealistiske værker overfor superabstrakt kunst. Valgfaget har det mål, at man bliver klædt på til være bevidst om de mange forskellige lag, som kunst indeholder, og derfor skal vi også på museumsbesøg

v/Mette Hjuler Hansen

SOL OG REGN, SNE OG BLÆST I DANSK LITTERATUR

kursus 23

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

v/Peter J.O. Rasmussen



5 RELIGIONER 4 DAGE

kursus 5

Kom med, når vi dykker ned i nogle af verdens største, ældste og mest fascinerende religioner: jødedom, kristendom, islam, hinduisme og buddhisme. Vi undersøger, hvad religionerne har til fælles, og hvad de ikke har. Hvordan de er opstået, og hvor de er på vej hen. Vi diskuterer, hvad religion egentlig er og overvejer, om der er noget, vi overser, når vi "kun" kigger på de største og mest etablerede religioner.

v/Janni Kjeldager Østergaard

NORDENS HISTORIE I 1000 ÅR

kursus 6 - 41

Tag med på en spændende tidsrejse gennem et årtusinde, der har formet de moderne, nordiske samfund. Fra Vikingetidens togter til nutidens velfærdsstat. På valgfaget vil I blandt andet høre om Vikingetiden og Middelalderen, Kalmarunionen og de skæbnesvangre krige mellem naboerne. Vi skal også tale om, hvordan religion, sprog og traditioner har skabt en fælles nordisk identitet.

v/Per Odgaard

På SeniorHøjskolen er valgfagsbetalingen inkluderet i kursusrprisen - så uanset om du vælger busture eller Beethoven, koster kurset det samme



AKVAREL & AKRYL

kursus 40A

På valgfaget "Akvarel & akryl" dykker vi ned i to vidt forskellige maleteknikker. Akvarellen lærer dig om lethed, transparens og at lade vandet arbejde med. Akrylen giver dig mulighed for at bygge stærke lag, arbejde med intense farver og dække fejl. Du lærer at mestre de to forskellige medier igennem sjove og udfordrende opgaver. Vi arbejder med alt fra klassisk landskabsmaling til moderne og ekspressive udtryk. Vi vil arbejde med forståelse for farver, former og teknikker. Undervisningen veksler mellem korte øvelser og selvstændige maleprojekter. Valgfaget er tilrettelagt for såvel øvede som uøvede
v/Kristian Tikjøb

KERAMIK

kursus 23 - 40A - 41

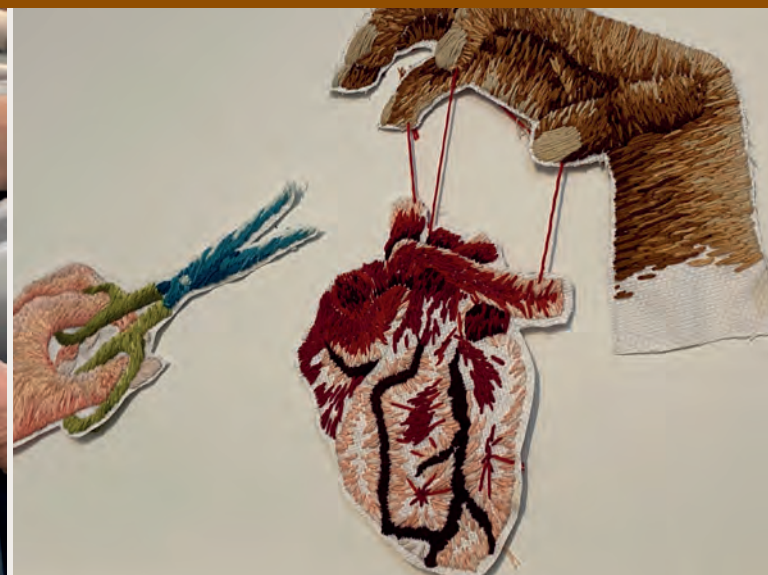
Valgfaget er for både begyndere og øvede, hvis man blot kan håndtere en kagerulle. Vi skal i lerværkstedet, og det bliver sjovt og hyggeligt! Vi arbejder med sammenføjning, pladeteknik, skabeloner, dekorationsteknikker og skaber smukke brugsgenstande, som vi glaserer og brænder. Vi præger mønstre i leret vha. af tekstiler og ting fra naturen, så man får rigtig fine ting med hjem fra dette valgfag. Når keramikken er i ovnen, tager vi en velfortjent pause og tager på kunstmuseum. Valgfaget sluttes af med udstilling og festlig fernisering!
v/Mette Hjuler Hansen

PAPIR OG FARVEKRAFT - AKVAREL, FARVEKRIDT OG BLYANT

kursus 15

Et valgfag til dig, der har lyst til at arbejde med 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. Vi har materialer og farver klar - men medbring gerne egne materialer, hvis du foretrækker at bruge eller supplere med disse. Valgfaget er tilrettelagt for såvel øvede som uøvede.
v/Kristian Tikjøb

På SeniorHøjskolen
er valgfagsbetalingen
inkluderet i kursuspriisen
- så uanset om du vælger
busture eller Beethoven,
koster kurset
det samme



PILEFLET TIL GLÆDE OG GAVN

Kursus 40A

Pileflet til glæde og gavn er et begynderkursus, hvor alle kan være med. Du vil afprøve flere forskellige teknikker, og der arbejdes med flere forskellige typer af mindre og overskuelige opgaver. Vi fletter til jul og fugl - til hus og have; julestjerner, julehjerter, dørranse, krukkestativer, løgkurve, en lille frugtkurv, mejsebollekurve og andre mindre ting. Vi fletter både i tørret og opblødt pil, men også rigtig meget i frisk pil, så de smukke farver bibeholdes for en tid. Der bliver også mulighed for at arbejde med andre naturmaterialer; kogler, bark, træ, blade - med mulighed for en mere legende tilgang til materialerne.

v/Julietta Jensen

SASHIKO - JAPANSK BRODERI

kursus 6 - 40A - 41

Sammen skal vi fordybe os i et univers af smukke, japanske mønstre og enkle broderiteknikker. Vi lærer de forskellige syteknikker og ser nærmere på materialevalg, mønsterudvikling og teknikker til motivoverførelse. Imens vi arbejder, skal vi også høre lidt om historien og filosofien bag det enkle, grafiske udtryk. Alle kan være med - både begyndere og øvede. Vi starter roligt ud med at lave en lille bordskåner, og bevæger os derfra videre ud i større, mere komplicerede værker.

v/Astrid Skou Hansen

STRIK

Kursus 35 - 40A

Trænger du til at bruge dine hænder og udfolde dig kreativt? Dette valgfag er dedikeret til at lege og eksperimentere gennem strik, hvor du på baggrund af forskellige inspirationsoplæg kan afprøve forskellige teknikker og mønstre. Du får mulighed for at deltage i forskellige workshops, som i år bliver i vævestrik, mønsterstrik, restestrik og patentstrik. Herudover kigger vi også på italiensk opslagning og aflukning samt magic loop. Alle workshops er frivillige, så du kan selv vælge til og fra ud fra dine interesser og behov. Jeg har nogle projekter med, som du kan vælge at strikke, og du må også medbringe dine egne. Alle er velkomne, og vi hjælper hinanden - men det er en fordel, hvis du har haft strikkepinde i hænderne før. Du er velkommen til at medbringe strikkepinde og garn, og ellers stiller skolen et udvalg til rådighed.

v/Johanne Kudahl Andersen



3494.225034 · GRAFISK TRYK



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 2027

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