

## DAGLIGDAGEN

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| Kl. 06.30 | Svømmebassinet åbner                 |
| Kl. 07.45 | Morgenmad                            |
| Kl. 08.45 | Morgensamling<br>med morgengymnastik |
| Kl. 09.30 | Undervisning                         |
| Kl. 12.00 | Middag                               |
| Kl. 14.00 | Undervisning                         |
| Kl. 15.00 | Eftermiddagskaffe                    |
| Kl. 15.30 | Undervisning                         |
| Kl. 18.00 | Aftenbuffet                          |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement<br>med kaffe        |

## MEDVIRKENDE

Gitte Bitsch, gæstelærer  
Henrik Adler, gæstelærer  
Jette Christensen, gæstelærer  
Peder Laursen, gæstelærer  
Knud Sørensen, gæstelærer  
Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
Johanne K. Andersen, højskolelærer  
Julietta Jensen, højskolelærer  
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, viceforstander  
Jesper Vinther, højskoleforstander  
og kursusleder

## PRAKTISK INFO

## TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11  
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk  
Web: www.seniorhoejskolen.dk

**KURSUSPRIS: 7.650,-**  
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 85 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

### VI HAR 4 TYPER VÆRELSER:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehuse, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser & et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nissum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

# Lyset slår blink...

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

27. august - 9. september 2025

29



**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M

# Lyset slår blink...

- 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner

## Velkommen til SeniorHøjskolen i Nørre Nissum

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

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

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

Køkkenet byder som sædvanlig på spændende mad, der ofte er kendte retter, som så får et lille twist. Måltidet er en vigtig del af et højskoleophold. Derfor gør personalet sig umage med at få maden til at smage og præsentere sig på bedste vis. Sensommeren er fyldt med spændende råva-

rer, og køkkenet vil på kurset tilberede en række måltider, der er årstidsnære. Der vil blive pyntet op i anledningen af høsten. Et par dage vil I få vegetarmad fyldt med årstiden gode grøntsager, og en anden vil der være hyggeaften med gode oste fra Thise.

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

### Valgfag 1 - vælg 1 af de 3

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

### Valgfag 2 - vælg 1 af de 3

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

#### EKSKURSIONER

Vesterhavet  
Fjaltring

#### TEMADAGE

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

#### ARRANGEMENTER

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

|   |                            |                         |
|---|----------------------------|-------------------------|
| <b>Medvirkende:</b> Jesper Vinther - JV | Julietta Jensen - JJ       | Peder Laursen - PL      |
| Niels Bjørn Wied - NW                   | Kathrine L. Thorndahl - KL | Knud Sørensen - KS      |
| Astrid Skou Hansen - AH                 | Henrik Adler - HA          | Kristian Kaaberbøl - KK |
| Johanne K. Andersen - JA                | Jette Christensen, JC      | Gitte Bitsch - GB       |

## UGE 1

### Onsdag 27. august DAG 1

|           |  |
|-----------|--|
| Kl. 13-14 | Indkvartering  |
| Kl. 14.00 | Fælles kursusstart med velkomst, personaleintroduktion og kaffe      |
| Kl. 15.00 | Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement   |

### Torsdag 28. august DAG 2

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 14.00 | Valgfag 2        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

### Fredeg 29. august DAG 3

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 14.00 | Valgfag 2        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

### Lørdag 30. august DAG 4

|           |  |
|-----------|--|
| Kl. 09.30 | "Kunstnere ved hav & fjord" v/KT             |
| Kl. 14.00 | <b>Ekskursion</b> v/KT - <b>Bovbjerg Fyr</b> |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                             |

### Søndag 31. august DAG 5

|                |  |
|----------------|--|
| <b>TEMADAG</b> | <b>H. C. ANDERSENS STORE JYLLANDSREJSE</b>             |
| Kl. 09.30      | "H.C. Andersen og den store Jyllandsrejse i 1859"      |
| Kl. 14.00      | <b>Ekskursion</b> - <b>Fjaltring &amp; Vesterhavet</b> |
| Kl. 19.30      | Aftenarrangement                                       |

### Mandag 1. september DAG 6

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 14.00 | Valgfag 2        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

### Tirsdag 2. september DAG 7

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1        |
| Kl. 14.00 | Valgfag 1        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

## UGE 2

29

### Onsdag 3. september

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| <b>TEMADAG</b> | <b>EN VERDEN I OPBRUD</b> v/NW |
| Kl. 09.30      | "Det amerikanske skæbnevalg"   |
| Kl. 14.00      | "Storbritannien efter Brexit"  |
| Kl. 19.30      | Aftenarrangement               |

### Torsdag 4. september DAG 9

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Kl. 09.30 | Valgfag 2        |
| Kl. 14.00 | Valgfag 2        |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

### Fredeg 5. september DAG 10

|           |   |
|-----------|---|
| Kl. 09.30 | Valgfag 1   |
| Kl. 14.00 | Valgfag 2   |
| Kl. 19.30 | "100 års danske ballader" v/Karen Grarup & Jesper Vinther |

### Lørdag 6. september DAG 11

|           |   |
|-----------|---|
| Kl. 09.30 | "Mental sundhed nu - en sag, der kræver omtanke" v/GB                   |
| Kl. 14.00 | <b>Ekskursion til Hotel Lidenlund og bytur i Gantriis' fodspor</b> v/GB |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement  |

### Søndag 7. september DAG 12

|                |   |
|----------------|---|
| <b>TEMADAG</b> | <b>DANSK FILMHISTORIE</b> v/KK                    |
| Kl. 09.30      | "Nedslag i dansk filmhistorie fra 1910 til i dag" |
| Kl. 14.00      | "Danske litterære filmatiseringer"                |
| Kl. 19.30      | "Filmmelodier, som vi kan synge med på"           |

### Mandag 8. september DAG 13

|           |   |
|-----------|---|
| Kl. 09.30 | "Højskolesangbogen for fuld musik" v/Martin Ravn & JV |
| Kl. 14.00 | "Højskolesangbogen for fuld musik" v/Martin Ravn & JV |
| Kl. 18.00 | Afslutningsmiddag                                     |

### Tirsdag 9. september DAG 14

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| Kl. 07.45 | Morgenmad              |
| Kl. 08.45 | Fælles morgensang      |
| Kl. 09.25 | Bus til Struer Station |