

UDELIV

VANDRING - NATUR - SANKE- BÅLMAD - LEJRLIV - GUDENÅEN



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK

Program

Søndag

16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering Vi byder på en kop kaffe i pejsestuen
17.00 - 18.30	Velkomst i foredragssalen med fællessang og fortælling om højskolens historie Herefter rundvisning på højskolen med fortællings om bl.a. skolens kunst
18.30	Aftensmad i spisesalen
19.45 - 20.45	Højskoleaften med icebreaker
21.00	Introduktion til ugens program efterfulgt af kaffe og hygge i opholdsstuen

Mandag

06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling og morgensang ved forstander Karen Friis Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.00 - 12.00	Spil og udeaktiviteter
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 15.30	Vandretur med fortælling til Åpromenaden med mulighed for "Riverswimming" Eftermiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand med dagens frugt/brød eller kage
16.00 - 17.30	Spil og udeaktiviteter på egen hånd
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.30	Højskoleaften ved bålpladsen med Klatring, Stacking og teambuilding m.m. Aftenkaffe og hygge omkring bålet

Tirsdag

06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling: "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
09.30 - 13.30	Udemad og sankning af spiselige planter. Vi laver frokost på bål eller trangia, hvor vi skal smage på de vilde planter vi har samlet i naturen. Undervejs snakker vi også om hvordan man kan komme i gang med at sanke, og om gode råd til forskellige teknikker, sæsoner m.m. Eftermiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand med dagens frugt/brød eller kage
15.00 - 17.30	Undervisning i navigation vha. kort, kompas og naturens pejlemærker.
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

07.45 - 08.55	Morgenmad i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.30 - 12.00	Foredrag i foredragssalen

12.00	Frokostbuffet i spisesalen
13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til Kunstcenteret Silkeborg Bad og Ørnsø
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.30	Højskoleaften "Busbjerg"
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Torsdag

06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling i foredragssalen
	Klargøring til overnatningstur - pakning af personlig grej og lejrudstyr
10.30 - 12.00	Vandretur på træstien langs Gudenåen til Tangeværket.
ca. 12.00	Frokostpause, vi går i land og strækker benene og nyder vores medbragte madpakke.
	Kanotur på Gudenåen til Kjællinghøl, hvor vi slår lejr.
	Vi laver aftensmad over bål og overnatter i shelter, bivuakker eller hængekøje.
	Hvis det er stjerneklart er der mulighed for at kigge på nattehimmels stjernebilleder og lære om at navigere vha. stjernerne.
	Aftenhygge omkring bålstedet

Fredag

07.00 - 09.00	Vi står op og laver morgenmad. Der er mulighed for en morgendukket i Gudenåen
	Vi pakker vores grej og rydder lejrpladsen inden afgang
09.30 - 11.30	Vandretur tilbage til højskolen gennem Hjerminde skov
12.00	Frokost i spisesalen
14.00 - 15.30	Oplæg om hvordan man selv planlægger forskellige friluftsture, og hvordan man kan komme i gang / videre med forskellige former for friluftdiscipliner.
	Eftermiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand med dagens frugt/brød eller kage
16.15 - 17.00	Evaluering
18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen
	Hygge, samvær og underholdende indslag i opholdsstuen

Lørdag

07.45 - 08.45	Morgenmad i spisesalen
08.45 - 09.00	Kort samling og farvel til medkursister
09.05	Busafgang til tog, så man kan nå togafgang ca. kl. 9.30 fra Bjerringbro station

Velkommen til et oplevelsesrigt kursus på Nørgaards Højskole med masser af udeliv, motion, frisk luft, naturoplevelser, viden, bevægelse, højskoleliv, sang, inspiration og hyggeligt samvær.

Med venlig hilsen
Nørgaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

UDELIV

Udeliv er en uge med fokus på forskellige former for friluftsliv og udeaktiviteter. Kursets formål er at give inspiration og lyst til at komme endnu mere ud og udnytte de mange skønne friluftsmuligheder, som findes i Danmark.

I løbet af ugen skal vi vandre, lave forskellige udeaktiviteter og på en superflot kanotur med én overnatning langs Gudenåen.

På vores ture øver vi også navigation med kort og kompas. Vi skal sanke spiselige planter og lave mad over bål. Undervejs snakker vi om mulighederne for at komme videre med Udelivet på egen hånd.

Derudover vil kurset også indeholde alt det gode fra højskolelivet, som hyggeligt socialt samvær, aktiviteter, foredrag, sang, udflugter og god mad.



BÅLMAD Vi skal lave mad over bål af lækre råvarer, som vi delvis selv har samlet. Inden bålet tændes skal vi lære mere om regler og hvordan man laver og styrer et bålsted.

Vi skal også have styr på grejet der skal bruges inden vi går i gang med at lave skønne retter over bål. Bålmad er bare lækkert og smager fantastisk, når det nydes i den frie natur under åben himmel.

SANKE er en gammel tradition og betyder at samle. Mange gør det allerede. Det er f.eks. udbredt at samle svampe og bær om efteråret, og i mange skove kan man købe ret til sankning af brænde.

Tag aldrig mere en du er sikker på du får brugt. Sørg for, at efterlade tilstrækkelig af planter til, at de kan vokse videre, så andre kan få glæde af dem, eller du selv kan vende tilbage senere og sanke videre. Naturens spisekammer er en gave som skal forvaltes ydmygt og respektfuldt.

Oplevelser i Naturen

KANO Der er mange måder at færdes i det fri, men at sejle i kano er en fantastisk måde at opleve naturen på. Stille og roligt glider man gennem landskabet og erfarer naturen fra et helt andet perspektiv. Vi skal sejle på Gudenåen, som er Danmarks længste vandløb. Glæd dig!

UD I NATUREN Friluftsliv kan have en betydelig positiv indvirkning på din fysiske og mentale sundhed. Det er en effektiv måde at komme væk fra hverdagens stress og travlhed. I naturen skal vi hele tiden bruge kroppen og oplever helt automatisk en fysisk træthed efter en dags oplevelser og indtryk. Glæd dig....

LEJRLIV I NATUREN

OVERNATNING overnatning i naturen er en unik oplevelse, hvilket vi naturligvis også skal prøve i løbet af ugen. Vi har udvalgt et særligt sted, hvor der er plads til lejrliv med mulighed for at lave bålmad og overnatning.

PERSONLIGT Udstyr Du skal medbringe fornødt tøj til kurset, udetøj til skiftende vejrforhold, gode vandresko, let regnjakke og andet funktionelt tøj. Medbring også gerne drikkerdunk og mindre rygsæk.

Til den dag vi skal overnatte ude skal du sørge for at have din egen sovepose, liggeunderlag og ev pandelampe / lommelygte med.

KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

Højskoleundervisning

Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, IT, motion, udflugt, musik og højskolesang. Som deltager på et højskolekursus forventes det, at man deltager i de programfastsatte aktiviteter.

Skolens faciliteter

Nørgaards Højskole råder over mange fine faciliteter, som du/I frit kan benytte under jeres ophold. Altså, hvis I kan finde tid til det...

Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale, yogastue og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 28-30)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gyngem.m.
- pejsestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie
- grønne områder med bænke og borde til hygge
- aktivitetsstuer m. pool, dart, spil og bordfodbold,
- et hav af friluftsmuligheder, løb, kano & kajak, vandreture, MTB, bålpladser, lystfiskeri m.m.
- fri kaffe og te døgnet rundt i to opholdsstuer
- reception - åbent dagligt mellem 12.00-14.00

Skolens økologiske køkken

Nørgaards Højskoles køkken har Det Økologiske Spisemærke. At spise på Nørgaards skal nydes og huskes i lang tid fremover. Måltiderne skal være med til at give jer fornyet energi, således at I kan følge med i højskoleaktiviteterne hele dagen på fuldt blus.



Vores kostpolitik er at lave tingene fra bunden med gode råvarer og årstidens udbud. Vi laver både traditionel og moderne sund dansk kost, men holder også meget af at anvende råvarerne på nye måder, gerne inspireret af spændende retter fra hele verden. De tre hovedmåltider serveres som buffet, så man kan selv sammensætte sit måltid. I løbet af ugen har vi både en aften med fisk og vegetar. Desuden er der mulighed for vælge vegetaret til aftenbuffet.

Spisetider i spisesalen*

Morgen	kl. 07.15 - 08.45
Frokost	kl. 12.00 - 13.00
Aften	kl. 18.30 - 19.30

* spisetider og menu varierer afhængigt af årstid og kursus
lørdag morgen serveres morgenmad først fra kl. 8.00

Formiddag, eftermiddag og aften serveres kaffe, te og vand med brød/frugt i spisesalen/pejsestuen/opholdsstue, såfremt man befinder sig på højskolen. Køkkenpersonalet værdsætter kontakten til husets gæster. Står I og mangler noget, har spørgsmål, forslag, ros eller ris skal I bare tag fat i os. Vi ønsker hele tiden at forbedre os og give det bedste til husets gæster, kursister og elever.



PRAKTISK INFORMATION

Tilmelding

Tilmelding til kurserne på Nørgaards Højskole kan ske online via vores hjemmeside: www.nrgaard.dk eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Da vi tit har ventelister til vores kurser, og da mange til tider finder lidt sent ud af, at de gerne vil på højskole, har vi følgende betingelser ved tilmelding og tilbagebetaling ved framelding:

- Ved tilmelding betales et depositum på 1200 kr. eller det fulde kursusbeløb.
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.
- Ved framelding senere end 4 uger før kursusstart betales intet tilbage.

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding. Husk at du/I skal oplyse skolen indenfor 3 dage efter tilmelding, hvis du/I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reserverede kursus.

Afbestilling

Det kan desværre ske, at du/I bliver nødt til at afbestille opholdet hos os. Derfor anbefaler vi, at du/I sikrer dig/jer ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringsselskab eller via Europæiske Rejseforsikring.

Ekspeditionsgebyr

Ved tilmelding skal der vælges, om du/I ønsker at modtage kursusmateriale, faktura, program og deltagerliste elektronisk eller med posten. Ønsker man at modtage materialet elektronisk, skal man huske at meddele det og oplyse sin e-mail adresse ved tilmelding. Såfremt man ønsker at modtage førnævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr.

Indkvartering

Indkvarteringen på Nørgaards Højskole er helt i top, og der er 210 sengepladser at vælge imellem, fordelt på fire værelsestyper. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

Værelsestillæg

Type	Beskrivelse	Pris
1	Indkvartering på dobbeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	0
2	Enkeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	400
3	Dobbeltværelse m. eget bad/toilet (gebyr deles af 2 pers.)	400
4	Enkeltværelse m. eget bad/toilet	600

Alle værelser indeholder seng, skrivebord, stol, bogreol, og garderoberkab.

VELKOMMEN

Nørgaards Højskole



Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



facebook.com/www.nrgaard.dk/



instagram.com/nrgaards

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Udeliv og sommerhøjskole	23.06 - 29.06	26	5.275
Udeliv og sommerhøjskole	25.08 -31.08	35	5.275
Øvrige kurser på NH			
Havkajak (mulighed for IPP2 frigiverbevis)	30.06 - 06.07	27	5.575
Det levende køkken	14.07 - 20.07	29	5.275
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	28.07 - 03.08	31	5.275
Wellness og højskole	15.09 - 21.09	38	5.450

Alle kursuser er inkl. kost, logi, udflugter, entre, internet og undervisning. Der kan forekomme ekstra tillæg til betaling af materialer og/eller leje af udstyr. Der tages forbehold for trykfejl og udefra kommende prisstigninger og tillæg, som Nørsgaards Højskole ikke har indflydelse på.



Spørgsmål og tilmelding kan ske ved at rette henvendelse til skolens sekretariat på telefonnummer 86682300 eller online på vores hjemmeside: nrgaard.dk eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørsgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

