



# JUL PÅ NØRGAARDS

22.12. - 26.12 2017

NØRGAARDS HØJSKOLE - [NRGAARD.DK](http://NRGAARD.DK)

86 68 23 00

## JUL PÅ NØRGAARDS

**Nu nærmer julen sig med hastige skridt. Her på Nørgaards Højskole er vi så småt ved at finde julehumøret frem. Vi har fået lavet et rigtig godt program med spændende indhold som: foredrag, fælles sang, musik, studiegrupper, udflugt og bevægelse. Juleaften skal vi til julegudstjeneste i Bjerringbro Kirke. Der bliver masser af julehygge, sang, samvær og frem for alt god mad og godt humør. Vi glæder os til at se dig.**

Program:

Fredag den 22. december

Kl. 12.00 - 13.15 Ankomst og indkvartering. Afhentning ved Bjerringbro Station klokken 11.41 og 12.41

Kl. 12.00 - 13.30 Frokostbuffet i spisesalen

Kl. 13.30 - 15.00 Velkomst ved forstander Vibeke Hundborg og kursuslederne, præsentation af ugens program og højskolesang i foredragssalen. Herefter rundvisning på højskolen.

Kl. 15.00 Eftermiddagskaffe og boller i pejsestuen og lokale 113

Kl. 15.30 - 16.45 Foredrag "Styr lige dit kropssprog" ved Henrik Rasmussen

Kl. 17.00 - 17.45 Mulighed for hygge i julestuen (lokale 113) eller "Dans dig glad" ved Vibeke Hundborg

Kl. 18.00 Aftensmad i spisesalen

Kl. 19.30 "Just Jule Jazz" ved Thylanders Trio. Her til serveres et glas portvin

Efterfølgende er der aftenkaffe, hygge og julestemning i pejsestuen og lokale 113

Lørdag den 23. december

Kl. 07.30 - 08.15 Morgentravetur – skovtur med lommelygter og en lille en til at varme sig på

Kl. 07.30 - 09.00 Morgenmad i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00 Morgensamling "Mozart" ved viceforstander Martin Damgaard

Kl. 10.00 - 10.30 Formiddagskaffe

Kl. 10.30 - 11.30 Vi mødes alle i foredragssalen. Vælg mellem:

1. Introduktion til bridge ved bridgeinstruktør Mads Krøjgaard

2. Gyrokinesis ved yogalærer Line Thylander

3. Foredrag "Bæredygtighed" ved Søren Mehlsen

4. "Indkapslede juletraditioner" et skulpturværksted ved Iben Tiufkjær

Kl. 11.30 - 12.30 Frokostbuffet

Kl. 12.45 - 17.45 Halvdagsudflugt til Moesgaard Museum

Kaffe og kage i bussen hjem

Kl. 18.30 Aftensmad i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.30 Højskoleaften. Vælg mellem:

1. Øl foredrag ved Jesper Volby

2. "Rundt om kunst og musik" ved Iben Tiufkjær

Kaffe og julestemning i pejsestuen og lokale 113

Søndag den 24. december

Kl. 07.30 - 08.15 Mulighed for morgen yoga med Line Thylander i multisalen

Kl. 07.30 - 09.00 Morgenmad i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00 Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" ved Line Thylander

Kl. 10.00 - 10.30 Formiddagskaffe

Kl. 10.30 - 11.45 "Danmark kondenseret" foredrag ved Kristian Næsby der er lektor ved Washington University i Seattle

Kl. 12.00 Frokostbuffet i spisesalen

## PROGRAM

Kl. 13.00 - 14.30

Vælg mellem:

1. Foredrag "Musik, hjerne og hjerte" ved Line Thylander

2. IT workshop ved Mette Lysdal

3. "Julepynt med kant" en kunstnerisk workshop ved Iben Tiufkjær

Julestue med glögg i pejsestuen.

Vi går til Bjerringbro Kirke, hvor vi skal deltage i den lokale julegudstjeneste

Julegudstjeneste i Bjerringbro Kirke

Velkomst i spisesalen

Julemiddag i spisesalen

Menu:

Juleand med diverse lækker tilbehør og risalamande til dessert

Vi danser om juletræet og synger julesalmer

Husk at vi holder gavefri juleaften

Herefter julehygge i multisalen med "Året der gik" ved kursuslederne

Kl. 20.30

Mandag den 25. december

Kl. 07.30 - 08.15 Morgentravetur i skovbrynet

Kl. 07.30 - 09.00 Morgenmad i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00 Morgensamling ved højskolelærer Jesper Trier Gissel

Kl. 10.00 - 10.30 Formiddagskaffe

Kl. 10.30 - 12.00 Vi mødes i foredragssalen, vælg mellem:

1. Yoga og afspænding ved Line Thylander

2. Foredrag om Olafur Eliasson ved Iben Tiufkjær

3. Les Lanciers ved Christina Rubæk Amstrup

4. Foredrag: "Ecuador - et land med store kontraster" ved Mette Lysdal

Kl. 12.30

Højskolens store julefrokost i spisesalen

Herefter hygge, pakkeleg og kaffe i pejsestuen

(HUSK - at medbringe 2 små pakker til pakkeleg, samlet værdi max. 50 kr.)

Mulighed for gåtur eller se film

En portion suppe oven på julefrokosten i spisesalen

Foredrag ved Ruth Brik Christensen "Kaffe og kage mellem krudt og kugler"

Kl. 16.00

Kl. 18.30

Kl. 20.00 - 21.30

Tirsdag den 26. december

Kl. 07.30 - 08.15 Morgenmotion i motions salen ved Mette Lysdal

Kl. 07.30 - 09.00 Morgenmad i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00 Morgensamling "En ener i dansk filmhistorie" ved Andreas Andersen

Kl. 10.00 - 10.30 Formiddagskaffe i pejsestuen

Kl. 10.30 - 11.55 Foredrag "Dansk sprog over sø og land" ved Michael Ejstrup

Kl. 12.00 - 13.00 Frokostbuffet i spisesalen

Kl. 13.00 Farvel til medkursister. Bus til banegården kører klokken 13.15. Tog mod København klokken 13.41

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

NB! Værelserne forlades senest kl. 9.00. Bagage kan stilles i lokale nr. 101 + 102.

Sengelinned og håndklæder placeres i stativ for enden af værelsesgangen og nøglerne afleveres i den hvide postkasse ved kontoret – på forhånd tak!

Med venlig hilsen

Line Thylander, Iben Tiufkjær og Mette Lysdal, Kursusledere

På dette kursus kan du frit vælge at deltage i en række forskellige studiekredse. Under morgensamlingen præsenteres kort titler og indhold for studiekredsene.

Studiekredsene kan f.eks være:

- Foredrag
- IT
- Gyrokinesis
- Kunstworkshop
- Yoga
- Dans

**Udover studiekredsene byder kurset også på flere spændende foredrag og kulturoplevelser, f.eks:**

### Foredrag

#### "Styr lige dit kropssprog":

Foredrag ved Henrik Rasmussen. Henrik Rasmussen er mimer, artist og klovn. Han har gennem 25 år rejst landet tyndt og optrådt som Klovn Tapé og underholdt tusindvis af børn og voksne med nonverbal komik og kropssprog. Foredraget er først og fremmest en levende, visuel fremstilling af kropssprog. Henrik bruger sine mimiske færdigheder til, på en underholdende måde, at belyse vigtigheden af vores kropssignaler.



#### "Kaffe og kage - mellem krudt og kugler":

Foredrag ved Ruth Brik Christensen. Ruth ledede i årene 2006-2009 soldaterhjem i både Irak og Camp Bastion i Afghanistan. I et krigsområde har Ruth ikke blot bagt brød, kage og

brygget kaffe, hun har også lagt ører, der vil lytte til soldaternes oplevelser. I foråret 2010 åbnede hun et helt nyt soldaterhjem i et telt i MOB Price, Afghanistan, der har fået en enorm popularitet, også blandt engelske og amerikanske soldater.



#### "Dansk sprog over sø og land".

Foredrag ved Michael Ejstrup. Michael Ejstrup er til daglig forskningschef i sprog på Danmarks Medie og Journalisthøjskole. Om fordraget fortæller Michael:

Vi har bestemt både smag og fine fornemmelser, når det gælder sprog. Tiden er inde til at øge fokus på forskellene snarere end på ensretning. Vestjysk, lollandsk og sønderjysk er eksempelvis næsten ukendt for andre end dem, der taler det, og mange talere føler sig utilpasse ved at vælge deres modersmål, når det ikke er københavnsk. Den slags har stor betydning for både mange danskeres tro på sig selv og deres sprog. Tiden er inde til at glæde sig over vores sprudlende sproglige mangfoldighed.

Et underholdende foredrag og man går derfra klogere, beriget og fyldt med nye vinkler og mild latter.



### Musik / koncert:

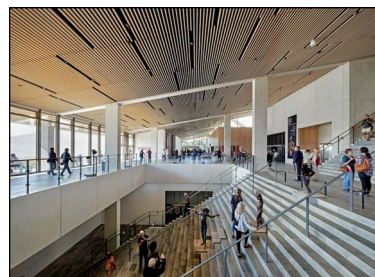
#### "Just Jule Jazz"

Trioen som består af Peter Just Rasmussen (piano), Simon Brøde Holm (kontrabas) og Line Thylander (vokal, percussion) spiller kendte danske/amerikanske julesange i et lettere jazzet udtryk. Repertoiret er en "blandet godtepose" med såvel egne arrangementer som fortolkninger af dem, vi alle kan nynne med på...



### Udflugt:

Udflugten tirsdag eftermiddag går til MOMU - Moesgaard Museum i Århus, hvor man på egen hånd kan gå på opdagelse i de spændende udstillinger. Udover de faste udstillinger er det også udstillingerne: "Rejsen" - en udstilling om menneskets grundvilkår, "Fraværets nærvær" - om de døde liv i Cypern og Danmark, "På feltarbejde i Sibirien" - med etnografen på feltarbejde, "Røde Orm" - en vikings færd ud i verden.



### Gudstjeneste:

D. 24. december kl. 16.30 skal vi igen i år deltage i julegudstjenesten i den smukke lokale Bjerringbro Kirke.

I år bliver det med den nye konsituerede præst i kirken, Yvonne Alstrup. Yvonne har tidligere været præst ved De4kirker i Vendsyssel og provst i Brønderslev provsti. Udover præstegerningen arbejder Yvonne Alstrup også som selvstændig kirkekonsulent.



### Kort om Nørgaards Højskole

Nørgaards Højskole ligger centralt i byen Bjerringbro, der med sine ca. 8.500 indbyggere er den næststørste by i Viborg Kommune. Der har været liv omkring Bjerringbro i mange tusind år, men byen fik først sit nuværende navn, da mølleren Mogens Christensen fra Bjerring byggede den første bro over Gudenåen i 1838. Inden jernbanens indtog i Bjerringbro i 1865 var det pramdragerfarten på Gudenåen mellem Randers og Silkeborg, som udgjorde en stor del af handelslivet og miljøet i og omkring Bjerringbro. I dag er Bjerringbro primært verdenskendt som hjemby for en af landets største virksomheder Grundfos, og selvfølgelig for byens ligahåndboldhold Bjerringbro/Silkeborg BSV.

# KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

## Højskoleundervisning

Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, udflugt, musik og højskolesang.

## 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 og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitåm til klatring, rappelling, gynges m.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 og filmværksted
- 3-D golfsimulator med 40 internationale golfbaner
- 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

Køkkenets fornemste opgave er at sørge for, at I under opholdet på Nørgaards Højskole får gode madoplevelser. 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.

### Spisetider i spisesalen\*

Morgen	kl. 07.30 - 09.00
Frokost	kl. 11.30 - 13.00
Aften	kl. 18.00 - 19.00

\* spisetider og menu varierer afhængigt af årstid og kursus

Formiddag, eftermiddag og aften serveres kaffe, te og vand med brød/frugt i spisesal/pejsestue/opholdstue, 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](http://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 6 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.
- Ved framelding senere end 6 uger før kursusstart betales intet tilbage.

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding, ellers er man ikke garanteret plads. Husk at oplyse skolen i god tid, hvis I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reservede kursus.

## 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 fornævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr på 60 kr.

## Afbestillingsforsikring

Der er mulighed for at benytte Nørgaards Højskoles afbestillingsforsikring. Afbestillingsforsikringen er personlig og koster 275 kr. per person. Afbestillingsforsikringen sikrer, at man uanset tidspunkt for framelding får hele kursusgebyret inklusive depositum tilbage mod dokumentation i form af gyldig lægeerklæring.

Afbestillingsforsikring kan kun bestilles ved tilmelding senest 6 uger før kursusstart og skal indbetales indenfor 10 dage efter tilmelding.

## 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, bogreal, garderobeskab og trådløs internet.

## Transportmuligheder til højskolen

De offentlige transportforbindelser til højskolen er helt i top. Uanset om du kommer fra nord, vest, syd eller øst kører der Intercitytog direkte til Bjerringbro.

Du kan med fordel og i god tid planlægge og bestille din rejse på hjemmesiden: [rejseplanen.dk](http://rejseplanen.dk). Desuden kan du kontakte DSB telefonisk på telefonnummer 70131415 for at bestille din rejse. Den 22.12 sørger vi for at afhente dig på Bjerringbro togstation, når du ankommer med toget kl. 11.41 eller 12.41. Ligeledes sørger vi for transporten til stationen den 26.12, så man kan nå tog med afgang kl. 13.40.

God rejse!





Kursus	Uge	Titel	Tidspunkt	Pris
JUL	51	Jul på Nørugaards	22.12 - 26.12	4395
NYTÅR	52	Nytår på Nørugaards	29.12 - 02.01	4395

*Alle kursuser er inkl. moms, kost, logi, udflugter, internet, undervisningsmateriale, entre og undervisning. Pungen kan med andre ord blive i lommen under hele opholdet – hvis altså ikke der skal købes postkort eller drikkes et glas vin til maden.*

*Der tages forbehold for trykfejl og udefrakommende prisstigninger og tillæg, som Nørugaards Højskole ikke har indflydelse på.*



Spørgsmål og tilmelding kan ske ved at rette henvendelse til skolens sekretariatet på telefonnummer 86682300 eller online på vores hjemmeside: [nrgaard.dk](http://nrgaard.dk) eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørugaards Højskole  
Vestre Ringvej 9  
8850 Bjerringbro

