

AKTIVT SENIORLIV OG HØJSKOLE 2021



AKTIVT SENIORLIV OG HØJSKOLE

Aktivt seniorliv er et livsbekræftende kursus på Nørgaards Højskole, hvor der er fokus på at røre sig både fysisk og mentalt. Det gør vi sammen igennem bevægelse og motion, musik og sang, foredrag, samlinger med debat og latter, udflugt, fællesskab og højskoleliv.

Program

Søndag

16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering. Vi byder på kaffe/te i opholdsstuen
17.00 - 18.30	Velkomst og præsentation af Nørgaards Højskole med fortælling om skolens historie, kunst og Bjerringbro.
18.30 - 19.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.45 - 21.00	Højskoleaften med icebreaker i multisalen
21.00	Aftenkaffe, aftensang og hygge i pejsestuen

Mandag

06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal.
07.30 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling og sang ved formand Karen Friis i foredragssalen Formiddagspause med kaffe og te i pejsestuen.
10.30 - 11.55	TRX og motion i naturen og Egekrattet nær højskolen
12.00	Frokostbuffet i spisesalen
13.30 - 15.30	Speedpetanque i Bjerringbro Idrætspark Vi tager eftermiddagskaffen med i idrætsparken
16.00 - 17.30	Tilbud: Vandretur til Gudenåen og pramdragerstien med fortælling undervejs
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Foredrag "Billeder, som ændrede verden" ved fotograf og højskolelærer Morten Rygaard Kaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal
07.30 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling ved tidl. formand Vibeke Hundborg Formiddagspause med kaffe og te i pejsestuen
10.30 - 11.45	Fællesdans og glæde for alle i multisalen ved tidl. formand Vibeke Hundborg
12.00	Frokostbuffet i spisesalen
13.45 - 15.45	Nordisk Wellness med saunagus, dampbad, relax og spa i Bjerringbro Idrætspark Eftermiddagskaffe og hygge i pejsestuen
18.30	Middagsbuffet i spisesalen Aftenkaffe, snack og hygge i pejsestuen
19.30 - 21.30	Højskoleaften "Træk vejret og stræk kroppen" ved Christina Rubæk i multisalen

Onsdag

07.15 - 08.00	Morgengymnastik i motionsalen
07.45 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen

PROGRAM

09.00 - 10.00	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen"
10.30 - 12.00	Foredrag "Mit liv som sangerinde og spillekvinde" ved Karoline Gro Budtz
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 17.30	Halvdagsudflugt til HEART. Læs mere på side 4
18.30	Aftenbuffet i spisesalen
19.00 - 21.00	Højskoleaften. Vælg i mellem 1. Filmaften i skolens biograf eller 2. Adgang til sauna/wellness Aftenkaffe og hygge i pejsestuen

Torsdag

06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal.
07.30 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling Formiddagspause med kaffe og te i pejsestuen
10.30 - 11.45	Studiekreds vælg mellem: 1. Bordtennis/slagbold eller 2. Yoga for alle
12.00	Frokostbuffet i spisesalen
14.00 - 15.30	Kreativ workshop i Art Studio ved kunstlærer Iben Tuifkjær
15.30 - 16.00	Eftermiddagskaffe i pejsestuen
16.00 - 17.00	Gymnastik og bevægelse i multisalen
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet Kaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal.
07.30 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling
10.00 - 10.30	Kaffe/te i pejsestuen
10.30 - 12.00	Studiekreds vælg mellem: 1. Mountainbike på grusveje eller 2. Afspænding
12.00	Frokost i spisesalen
14.00 - 16.00	Bowls for alle i motionssalen Eftermiddagskaffe i pejsestuen Tilbud - 12 hullers krolf på skolen egen bane
18.30	Afslutningsmiddag i pejsestuen Højskoleaften med festlige indslag og hygge i foredragssalen

Lørdag

08.00 - 09.15	Morgenmad i spisesalen.
09.15	Afrejse. Tilbud om transport til tog, så man kan nå afgang kl. 9.40 fra Bjerringbro station

Velkommen til et oplevelsesrigt kursus på Nørgaards Højskole

Med venlig hilsen
Nørgaards Højskole

NB. Ret til ændringer i programmet forbeholdes

INFORMATIONER OM KURSET INHOLD OG UDFLUGT

Aktivt seniorliv og højskole er et livsbekræftende kursus på Nørgaards Højskole, hvor der er fokus på at røre sig både fysisk og mentalt.

Det gør vi sammen igennem bevægelse og motion, musik og sang, foredrag, samlinger med debat og latter, udflugt, fællesskab og højskoleliv.

Dagene begynder med morgensvømning/morgenmotion, morgensamling og højskolesang. I øvrigt byder ugen på motion, leg, spændende foredrag, fællessang, udflugter, samvær, humør, højskoleliv og meget mere.

Alle er velkomne, så kom og vær med til sjov og aktiv uge. Hele ugen forkæler Nørgaards Højskoles køkken dig i økologisk stil med veltillberedt mad. Glæd dig til en uge med humør, leg, samtaler, smil og fællesskab.

Nordisk Wellness

En eftermiddag med masser af Nordisk wellness, både i det fri og inde i sauna og dampbad. I den store sauna laves der "sauna-gus". Sauna-gus er en form for aromaterapi i saunaen, hvor "gusmesteren" hælder æteriske olier, blandet med vand, på den store ovn. Der breder sig en "gus" med dejlig frisk duft rundt i saunaen, når gusmesteren svinger med håndklædet og forkæler sine gæster.

Efter "sauna-gus" kan man skylle sig og tage en tur i koldt vands-bassinet, inden man går i spabad eller tager en pause og slapper af ved solsenge, caféborde og stole i det dejlige wellnessområde. Man kan også tage fodbad og Kneipp-gang, forskellige brusere og dampbad.



HEART – Herning Museum of Contemporary Art er opstået i grænselandet mellem kunst og erhverv og er båret frem af den passionerede skjortefabrikant Aage Damgaard (1917-1991), som har skabt fundamentet for museets samling. Under vores besøg skal vi have en rundvisning på museet, og såfremt tiden tillader det også slå et smut over til naboen, som er Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum.

Efter rundvisningen er der eftermiddagskaffe i museets tilhørende cafe inden vi tager videre. Vi skal også opleve Ingvar Chrohammers imponerende skulptur Elia, de geometriske haver og skulpturparken i Birk.

Husk at du selv skal medbringe:

- *tøj du kan bevæge dig i både inde og ude*
- *gode travesko og evt. regntøj*
- *sko du kan bruge indendørs*
- *badedragt/bukser og badesko*
- *et stort badehåndklæde (evt. badekåbe)*



4 X FAKTA OM DET GODE SENIORLIV (KILDE. CENTER FOR SUND ALDRING)

1. Gode sociale netværk øger levealderen

Mennesker med gode sociale relationer har 50 % lavere dødelighed end mennesker med få eller dårlige sociale netværk. Forslag til sociale øvelser:

- *Hvis der er en aktivitet, du altid har drømt om at prøve – golf, tango, stavgang, højskole – så er det nu!*
- *Inviter børnebørnene eller dine venner på besøg/café, eller planlæg noget andet I kan lave sammen, få nye fælles minder.*
- *Gør alvor af at kontakte dine gamle venner, som du ikke havde tid til at se, mens du arbejdede.*
- *Kom med i en læseklub fx via dit lokale bibliotek, og del din læseglæde med andre bogelskere.*

2. Muskler i topform giver aldringen modspil - seniorer skal træne styrke!

Anbefalinger til seniorer om muskeltræning:

- *Stimulere din muskelopbygning og øg din styrke ved at udfør udvalgte træningsøvelser enten hjemme eller i motionscenter i minimum tre sæt af cirka 10-50 gentagelser afhængig af belastningen – men til musklerne bliver udmattede, og øvelserne næsten umulige at gennemføre!*
- *Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter, som vedligeholder konditionen og muskel- og knoglestyrken.*

3. Hvordan kan du motivere dig selv

Det er selvfølgelig nemmest at finde motivationen til at træne og spise proteinrigt, hvis man har erfaring med, at det giver velvære. Her er nogle andre bud på, hvad der måske kan motivere dig til at komme i gang:

- *Viden om, at træning og proteinrigt kost modvirker skavanker og livsstilssygdomme.*
- *Viden om og erfaring med, at motion giver psykisk velvære.*
- *Træn sammen med andre, som du glæder dig til at skulle være sammen med.*
- *Få faste træningstider, så du undgår at gå i dialog med dig selv, om det skal være nu eller i overmorgen.*

4. Spis proteiner morgen, middag og aften!

Proteiner indeholder musklernes byggesten.

Top fem proteinkilder:

- Kikærter
- Tun i vand, på dåse
- Oksekød, magert
- Svinekotelet
- Mandler

Mejeriprodukter som mælk, skyr og drikkeyoghurt er nemme, hurtige og gode kilder til protein.



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 programfaste 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 og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 31)
- 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 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 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 vegetarret 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 forsikringselskab eller via Europæiske Rejsforsikring.

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 på 60 kr.

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.

Transport til Nørgaards Højskole

Transportforbindelserne til Nørgaards Højskole er rigtig gode. Der er både bus og togstation i Bjerringbro. Planlæg di rejse i god tid på rejseplanen.dk Vi afhenter kursister på Bjerringbro Station typisk kl. 16. 40 på ankomstdagen og retur så man kan nå afgang kl. 9.40 på afrejsdagen. Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

VELKOMMEN

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



[Facebook](#)



[instagram.com/nrgaard](https://www.instagram.com/nrgaard)



Uge	Titel	Dato	Pris
11	Aktivt seniorliv og højskole	14.03 - 20.03	4675
39	Aktivt seniorliv og højskole	26.09 - 02.10	4675
47	Aktivt seniorliv og højskole	21.11 - 27.11	4675

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 Nørgaards 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:

Nørgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

