



# Aktivt seniorliv og højskole



NØRGAARDS HØJSKOLE - [WWW.NRGAARD.DK](http://WWW.NRGAARD.DK)  
86 68 23 00



# 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 | Aftenbuffet i spisesalen                                                                                 |
| 19.30 - 21.00 | Højskoleaften med icebreaker i multisalen ved Christina Rubæk                                            |
| 21.00         | Aftenkaffe, aftensang og hygge i opholdsstuen                                                            |

### 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 forstander Karen Friis i foredragssalen |
|               | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand                        |
| 10.30 - 11.45 | Fællesdans og humør i multisalen                                  |
| 12.00         | Frokostbuffet i spisesalen                                        |
| 13.30 - 15.00 | Skovfitness i Egekrattet                                          |
|               | Eftermiddagskaffe og snack                                        |
| 15.30 - 16.45 | Samtalecafe                                                       |
| 18.15         | Aftenbuffet i spisesalen                                          |
| 19.30 - 21.00 | Højskoleaften med foredrag/aktivitet/workshop                     |
|               | 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 "Rundt i højskolesangbogen"                                     |
|               | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand                                    |
| 10.30 - 12.00 | Studiekreds vælg mellem: 1. Indoor cycling eller 2. Introduktion til Cornhole |
| 12.00         | Frokostbuffet i spisesalen                                                    |
| 13.30 - 15.30 | Studiekreds vælg mellem: 1. Padeltennis eller 2. Kreativt værksted            |
|               | Eftermiddagskaffe og snack                                                    |
| 16.00 - 17.15 | Mulighed for besøg på det lokale charmerende og spændende Gudenådalens Museum |
| 18.15         | Aftenbuffet i spisesalen                                                      |
| 19.30 - 21.30 | Højskoleaften "Stræk kroppen & træk vejret" med Christina Rubæk               |
|               | Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen                                            |

### Onsdag

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| 07.15 - 08.00 | Morgengymnastik i motionssalen |
| 07.45 - 09.00 | Morgenbuffet i spisesalen      |
| 09.00 - 10.00 | Morgensamling                  |

|               |                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand                                                      |
| 10.30 - 12.00 | Foredrag                                                                                        |
| 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                            |
| 13.30 - 17.30 | Halvdagsudflugt til Kunstcenteret Silkeborg bad og Ørnsø. Læs mere på side 4                    |
| 18.15         | Aftenbuffet i spisesalen                                                                        |
| 19.00 - 21.00 | Friaften med aktivitetstilbud. Vælg i mellem 1. Fri fitness eller 2. Adgang til sauna/wellness  |
|               | Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen                                                              |
| 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, hvor der er kaffe/te/vand                                                      |
| 10.30 - 11.45 | Fællessang for alle                                                                             |
| 12.00         | Frokostbuffet i spisesalen                                                                      |
| 13.30 - 15.00 | Studiekreds vælg: 1. "Nyttige mobilapps" eller 2. "Selvforkælelse & selvmassage"                |
|               | Eftermiddagskaffe og snack                                                                      |
| 15.30 - 17.15 | Byvandretur med fortælling til Gudenåen og Åpromenaden                                          |
| 18.15         | Aftenbuffet i spisesalen                                                                        |
| 19.30 - 21.00 | Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaktivitet |
|               | 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                                                                                   |
|               | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand                                                      |
| 10.30 - 12.00 | Bowls for alle                                                                                  |
| 12.00         | Frokostbuffet i spisesalen                                                                      |
| 14.00 - 16.00 | Studiekreds vælg mellem: 1. Discgolf for begyndere eller 2. Yoga                                |
|               | Eftermiddagskaffe og snack                                                                      |
|               | Tilbud - 12 hullers krolf på højskolens 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

# AKTIVT SENIORLIV

Aktivt seniorliv og højskole er et livsbekræftende kursus på Nørugaards 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, aktiviteter, leg, spændende foredrag, fællessang, udflugter, samvær, humor, højskoleliv og meget mere.

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



## 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)**



## Kunstcentret Silkeborg Bad & Ørnsø

Onsdag eftermiddag er der busudflugt til kunstcentret Silkeborg Bad, som er et gammelt kursted, som åbnede som vandkursted i 1883 forsynet med kurvand fra Arnakkekilden.

Badet nåede at fejre 100 års jubilæum, før det lukkede i 1983. Under 2. Verdenskrig var området omkring badet hovedkvarter for den tyske generalstab.

I dag fungerer det som kunstcenter, og dynamikken mellem internationale kunstnere og regionale kunstudtryk er i centrum.

Under vores besøg skal vi have en rundvisning i den aktuelle udstilling. Efter rundvisningen bydes der på eftermiddagskaffe i den charmerende søpavillon.

Inden afgang vil der være tid til at opleve den smukke natur, Ørnsø smage på Arnakkkildens strømmende vand og skulpturparken med mere end 50 værker omkring museet.



# 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 proteinrig 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:

- stort fitnesslokale med moderne løbebånd, crosstrainere, roergometer, spinningcykler, frie vægte m.m.
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 29 - 30)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitan til klatring, rappelling, gyng m.m.
- pejsstue med åben pejs
- multisal til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- Art Studio og kreative værksteder: maleri, keramik
- lille og stor foredragssal, lydstudie, madværksted
- grønne arealer med borde og bænke til hygge og samtale
- 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 opholdstuer

## 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. 18.15 - 19.00 |

\* 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/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 Nørugaards Højskole kan ske online via vores hjemmeside: [www.nrugaard.dk](http://www.nrugaard.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 Nørugaards 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 Nørugaards Højskole

Transportforbindelserne til Nørugaards Højskole er rigtig gode. Der er både bus og togstation i Bjerringbro. Planlæg di rejse i god tid på [rejsoplanen.dk](http://rejsoplanen.dk)

Vi afhenter kursister på Bjerringbro Station typisk kl. 16. 40 på ankomstdagen og retur så man kan nå afgang kl. 9.30 på afrejsdagen. Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørugaards Højskole.

## VELKOMMEN

**Følg Nørugaards Højskole på de sociale medier:**



[Facebook](https://www.facebook.com/nrugaards)

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



| Uge | Titel                        | Dato          | Pris  |
|-----|------------------------------|---------------|-------|
| 6   | Aktivt seniorliv og højskole | 04.02 - 10.02 | 5.275 |
| 11  | Aktivt seniorliv og højskole | 10.03 - 16.03 | 5.275 |
| 15  | Aktivt seniorliv og højskole | 07.04 - 13.04 | 5.275 |
| 23  | Aktivt seniorliv og højskole | 02.06 - 08.06 | 5.275 |
| 39  | Aktivt seniorliv og højskole | 22.09 - 28.09 | 5.275 |
| 48  | Aktivt seniorliv og højskole | 24.11 - 30.11 | 5.275 |

*Alle kursusrpriser 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 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](http://nrgaard.dk) eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørgaards Højskole  
Vestre Ringvej 9  
8850 Bjerringbro

