



# SYNG DIG GLAD

Højt humør, livsglæde og højskoleliv på Nørgaards Højskole  
den 4. - 10. oktober 2026



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

86 68 23 00



# SYNG DIG GLAD

Velkommen til en forrygende uge med Syng dig glad på Nørgaards Højskole. Vi har forberedt en uge fyldt med et spændende og varierende program, hvor du/I kommer til at synge en masse, men også deltage på skøn udflugt, morgensamlinger, spændende foredrag, studiekredse samt masser af fællesskab, stemning og humør. Vi glæder os til at se jer.

## Program\*

### Søndag

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

### Mandag

|                   |                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 06.00 - 08.00 | Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal                                 |
| Kl. 07.30 - 09.00 | Morgenmad i spisesalen                                                              |
| Kl. 09.00 - 10.00 | Morgensamling i foredragssalen ved skolens forstander                               |
| Kl. 10.00 - 10.30 | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen                           |
| Kl. 10.30 - 11.30 | "Sangen i Livet" ved Line Thylander i foredragssalen                                |
| Kl. 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                |
| Kl. 14.00 - 15.00 | Fællesdans og humør i multisalen                                                    |
| Kl. 15.00         | Kaffe/te og snack i opholdsstuen                                                    |
| Kl. 15.30 - 17.00 | Vandretur med fortælling til Gudenåen og Åpromenaden                                |
| Kl. 18.30         | Aftensmad i spisesalen                                                              |
| Kl. 19.30 - 21.00 | Højskoleaften med foredrag/workshop/aktivitet<br>Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen |

### Tirsdag

|                   |                                                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 06.00 - 08.00 | Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal                                                                                 |
| Kl. 07.30 - 09.00 | Morgenmad i spisesalen                                                                                                              |
| Kl. 09.00 - 10.00 | Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen                                                                          |
| Kl. 10.00 - 10.30 | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen                                                                           |
| Kl. 10.30 - 12.00 | Studiekreds. Vælg mellem 1. Yoga for alle eller 2. Workshop                                                                         |
| Kl. 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                                                                |
| Kl. 14.00 - 15.30 | Syng dig Glad i foredragsalen<br>Kaffe/te og snack i opholdsstuen<br>Mulighed for en gåtur eller afslapning og hygge i opholdsstuen |
| Kl. 18.30         | Aftensmad i spisesalen                                                                                                              |
| Kl. 19.30 - 21.00 | Højskoleaften med foredrag/workshop/aktivitet<br>Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen                                                 |

### Onsdag

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| Kl. 07.30 - 09.00 | Morgenmad i spisesalen |
|-------------------|------------------------|



|                   |                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.00 - 10.00 | Morgensamling                                                                                                                                                                        |
| Kl. 10.00 - 10.30 | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen                                                                                                                            |
| Kl. 10.30 - 12.00 | "Rakkere, kæltringe, natmænd" foredrag ved Martin Ottesen                                                                                                                            |
| Kl. 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                                                                                                                 |
| Kl. 13.00 - 17.30 | Halvdagsudflugt til det unikke og virksomme vineri Cold Hand Winery, som stræber efter at producere frugtvine i verdensklasse. På turen kommer vi også igennem Fussingø Nationalpark |
| Kl. 18.30         | Aftensmad i spisesalen<br>Friaften med hygge og samvær i pejsestuen                                                                                                                  |

#### Torsdag

|                   |                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 06.00 - 08.00 | Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal                                                                            |
| Kl. 07.30 - 09.00 | Morgenmad i spisesalen                                                                                                         |
| Kl. 09.00 - 10.00 | Morgensamling i foredragssalen                                                                                                 |
| Kl. 10.00 - 10.30 | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen                                                                      |
| Kl. 10.30 - 12.00 | Syng dig Glad - lær en ny højskolesang                                                                                         |
| Kl. 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                                                           |
| Kl. 14.00 - 15.45 | Studiekreds. Vælg mellem 1. Kreativ værksted eller 2. Introduktion til Cornhole                                                |
| Kl. 15.45         | Kaffe/te og snack i opholdsstuen<br>Mulighed for en gåtur eller afslapning og hygge i opholdstuen                              |
| Kl. 18.30         | Aftensmad i spisesalen                                                                                                         |
| Kl. 19.30 - 21.00 | Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder/ aktivitet<br>Kaffe, aftensang og hygge i opholdsstuen |

#### Fredag

|                   |                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 06.00 - 08.00 | Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal                                                                                     |
| Kl. 07.30 - 09.00 | Morgenmad i spisesalen                                                                                                                  |
| Kl. 09.00 - 10.00 | Morgensamling                                                                                                                           |
| Kl. 10.00 - 10.30 | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen                                                                               |
| Kl. 10.30 - 11.30 | Syng dig glad med evergreens                                                                                                            |
| Kl. 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                                                                    |
| Kl. 14.00 - 15.15 | Foredrag                                                                                                                                |
| Kl. 15.30         | Kaffe/te og snack i opholdsstuen                                                                                                        |
| 16.00 - 17.00     | Ønskekoncert - fællessang, hvor du kan være med til at ønske hvilke sange vi skal synge fra højskolesangbogen                           |
| 18.30             | Afslutningsmiddag.<br>Herefter højskoleaften med festlige indslag og hygge i multisalen.<br>Man er velkommen til at bidrage med indslag |

#### Lørdag

|                   |                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 08.00 - 09.15 | Morgenmad i spisesalen.                                                                     |
| Kl. 9.15          | Afrejse. Tilbud om transport til tog, så man kan nå afgang kl. 9.27 fra Bjerringbro station |

Velkommen til et oplevelsesrigt kursus på Nørgaards Højskole

Med venlig hilsen

# KORT BESKRIVELSE AF KURSET

"Syng dig glad" henvender sig til alle, der godt kan lide at synge, og til dem, der gerne vil have lysten til at synge tilbage.

Den overordnede målsætning for kurset er at være med til at skabe glæde og godt humør ved at synge, men også at styrke den danske sangtradition og øge opmærksomheden på, hvad det er, fællessangen kan.

Den kan nemlig levere velvære, livsglæde, kulturhistorie, humor, samfundsrevsning og ikke mindst fællesskab. Mange folkeskoler tog morgensangen ud af skolen, en tendens som heldigvis nu er ved at vende. Ikke desto mindre har det bevirket, at en stor del af børn og unge i dag ikke er den danske sangtradition bevidst og oplever en stor blufærdighed omkring det at synge.

Derfor påhviler der den voksne generation et ansvar udi at få formidlet sangglæden og få den kulturhistoriske og fællesskabsgenerende sangskat styrket.

Det gør vi nu engang bedst ved at synge højt og længe.

## Sang er godt!

Sang er godt! Det viser forskning. Ikke bare bliver man glad, man sover også bedre og bliver mindre stresset, fordi kroppen udløser endorfiner, som giver os overskud og får os til at slappe af rent fysisk.

Sang kan også give en intens følelsesmæssig oplevelse af at være "høj" – eller sågar transcendent oplevelser. Man kan komme igennem hele følelesspektret, fra melankoli og vrede til glæde og jubel, og det kan give en emotionel forløsning. Men ikke nok med det, musik styrker også immunforsvaret og skærper vores koncentration, hukommelse og opmærksomhed.



Fællessang er samtidig en anderledes og sjov måde at bruge kroppen på. At synge øger nemlig blodgennemstrømningen samtidig med, at det skaber mere energi, velvære og en følelse af sammenhold. Sang kan rent faktisk få pulsen op og give sved på panden!

Når man synger sammen, drages alle ind i fællesskabet, ind i en fælles puls. Det er en inkluderende aktivitet, hvor deltagerne er afhængige af hinanden. Receptionisten såvel som direktøren. Når man synger, er man lige.

(kilde: Miriam Jul Rasmussen, arbejdsmiljøkonsulent og fysioterapeut)







### Cold Hand Winery & Fussingø Nationalpark

På vineriet Cold Hand Winery, vil vi blive taget godt imod af de passionerede folk bag stedets verdensklasseproduktion af frugtvine.

Vi skal have et indblik i vineriets historie og tankerne bag at skabe unikke vine på æbler, kirsebær, ribs og mange andre danske frugter. Under rundvisningen oplever vi produktionen på nært hold, ser de forskellige faciliteter og hører om de særlige metoder, der giver vinene deres høje kvalitet. Naturligvis afsluttes besøget med en vinsmagning, hvor vi får mulighed for at nyde de mange smagsvarianter, som kendetegner husets frugtvine.

Efter besøget går turen videre til Fussingø Nationalpark, et naturskønt område med smukke skove, kuperet terræn og udsigt over Fussing Sø. Området rummer også kulturhistoriske træk, bl.a. Fussingø Slot og historier fra tiden, hvor godset havde stor betydning i lokalsamfundet.



### Nørgaards Højskole og Bjerringbro

Nørgaards Højskole er oprettet af ægteparret Arne og Johanne Nørgaard i 1955. Den første skole var placeret i Hadsten, men pga. pladsmangel til de mange elever byggede man en helt ny skole i Bjerringbro i 1972. Skolen i Bjerringbro er udbygget i flere etaper, så i dag har Nørgaards Højskole mange moderne og skønne faciliteter fordelt på mere end 10.000 m<sup>2</sup>.

Nørgaards Højskole er i dag en af landets største folkehøjskole og afholder højskolekurser året rundt. Læs meget mere om højskolen på [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk).

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. Åen løber midt igennem Bjerringbro. Officielt er Bjerringbro fra 1863, som er året da jernbanestationen blev indviet, så i 2013 blev der afholdt 150 års byjubileum.

I dag er Bjerringbro primært verdenskendt som hjemby for en af landets største virksomheder Grundfos, og selvfølgelig for byens ligahåndboldhold BSH Bjerringbro/Silkeborg.

# 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 og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (ferielukket uge 29-31)
- hyggelige opholdstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitårn 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
- grønne arealer med bordbænkesæt og hyggekrege
- 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 udvalgte opholdstuer
- 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. Læs i øvrigt gerne mere om skolens kostpolitik på [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk)

### 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/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 frmelding

- Ved tilmelding betales et depositum på 1200 kr. eller det fulde kursusbeløb.
- Ved frmelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.
- Ved frmelding 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 reservede 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/er 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, garderobeskab, og trådløs internet.

## Transportmuligheder til Nørgaards Højskole

De offentlige transportforbindelser til højskolen er helt i top. Uanset om du kommer fra nord, vest, syd eller øst kører der tog direkte til Bjerringbro. Du/I kan med fordel og i god tid planlægge og bestille din rejse på hjemmesiden: [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk). Vi sørger for at afhente vore kursister på Bjerringbro togstation ved ankomst med toget, typisk om søndagen kl. 16.40. Ligeledes sørger vi for transporten til stationen på afrejsedagen, så man kan nå tog med afgang typisk kl. 9.27. God rejse!

## VELKOMMEN

## Nørgaards Højskole

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



[facebook.com/www.nrgaard.dk/](https://facebook.com/www.nrgaard.dk/)



[instagram.com/nrgaards](https://instagram.com/nrgaards)



| Uge                                 | Titel               | Dato          | Pris  |
|-------------------------------------|---------------------|---------------|-------|
| 41                                  | Syng dig glad       | 04.10 - 10.10 | 5.550 |
| Øvrige kurser på Nørgaards Højskole |                     |               |       |
| 10                                  | Maleri og højskole  | 01.03 - 07.03 | 5.550 |
| 19                                  | Keramik og højskole | 03.05 - 09.05 | 5.750 |
| 27                                  | Rytmaskor           | 28.06 - 04.07 | 5.650 |
| 29                                  | Musik og højskole   | 12.07 - 18.07 | 5.795 |
| 30                                  | Gospelkor           | 19.07 - 25.07 | 5.650 |
| 33                                  | Klassisk korsang    | 09.08 - 15.08 | 5.795 |

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