





# Aktivt seniorliv og højskole







NØRGAARDS HØJSKOLE - 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 | Aftensmad i spisesalen |
| 19.30 - 21.00 | Højskoleaften med icebreaker i multisalen |
| 21.00 | Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen |
| Mandag | |
| 06.00 - 07.45 | Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal |
| 07.30 - 08.15 | Morgenmad i spisesalen |
| 08.30 - 09.30 | Morgensamling og sang ved skolens forstander i foredragssalen<br>Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand |
| 10.00 - 11.30 | Fællesdans og humør i multisalen |
| 12.00 | Frokost i spisesalen |
| 13.30 - 14.45 | Aktiv grundtræning med smil og humør for seniorer i motionssalen<br>Eftermiddagskaffe og snack |
| 15.15 - 16.45 | Vandretur med fortælling til Åpromenaden ved Gudenåen med sauna og riverswimming |
| 18.15 | Aftenbuffet i spisesalen |
| 19.30 - 21.00 | Højskoleaften med foredrag/aktivitet/workshop<br>Kaffe og hygge i opholdsstuen |
| Tirsdag | |
| 06.00 - 07.45 | Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal |
| 07.30 - 08.15 | Morgenmad i spisesalen |
| 08.30 - 09.30 | Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen"<br>Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand |
| 09.45 - 11.45 | Aktivitet - vælg mellem: 1. Nordisk Wellness i Bjerringbro Idrætspark eller 2. Seniorpadel |
| 12.00 | Frokost i spisesalen |
| 13.30 - 15.00 | Aktivitet - vælg mellem: 1. Introduktion til Cornhole eller 2. Kreativt værksted<br>Eftermiddagskaffe og snack |
| 15.30 - 16.45 | Samtalecafe |
| 18.15 | Aftenbuffet i spisesalen |
| 19.30 - 21.00 | Højskoleaften med foredrag/aktivitet/workshop<br>Kaffe og hygge i opholdsstuen |
| Onsdag | |
| 07.00 - 07.45 | Morgengymnastik i motionssalen |
| 07.45 - 08.45 | Morgenmad i spisesalen |
| 09.00 - 10.00 | Morgensamling i foredragssalen |

| | |
|---|---|
| 10.00 - 10.30 | Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen |
| 10.30 - 12.00 | Musikalsk foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz |
| 12.00 | Frokost i spisesalen |
| 13.00 - 17.30 | Halvdagsudflugt til det det helt nye museum Wibergis og Viborg Domkirke, hvor vi skal opleve både byens historie, kunst og kulturarv. |
| 18.15 | Aftenbuffet i spisesalen |
| 19.30 - 21.00 | Højskoleaften "Stræk kroppen og træk vejret" med Christina Rubæk |
| Torsdag | |
| 06.00 - 07.45 | Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal |
| 07.30 - 08.15 | Morgenmad i spisesalen |
| 08.30 - 09.30 | Morgensamling<br>Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand |
| 10.00 - 11.30 | Fællessang/foredrag/motionsaktivitet for alle |
| 12.00 | Frokost i spisesalen |
| 13.30 - 15.00 | Aktivitet, vælg mellem: 1. Skovfitnes/TRX eller 2. "Nyttige mobilapps"<br>Eftermiddagskaffe og snack |
| 15.30 - 17.00 | Mulighed for besøg på det lokale og charmerende Gudådalens Museum |
| 18.15 | Aftenbuffet i spisesalen |
| 19.30 - 21.00 | Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaktivitet<br>Kaffe og hygge i opholdsstuen |
| Fredag | |
| 06.00 - 07.45 | Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal |
| 07.30 - 08.15 | Morgenmad i spisesalen |
| 08.30 - 09.30 | Morgensamling<br>Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand |
| 10.00 - 11.45 | Aktivitet, vælg mellem: 1. Yoga og afspænding eller 2. Bordtennis 60+ |
| 12.00 | Frokost i spisesalen |
| 13.30 - 16.30 | Ud i det blå - vi skal på tur ud i naturen/lokal destination. På turen vil der være gåtur med fortælling, men også tid til at opleve naturen/se mindesmærker/attraktion og nyde den medbragte eftermiddagskaffe. Transport foregår som samkørsel i egne biler. |
| 18.30 | Afslutningsmiddag i pejsestuen<br>Højskoleaften med festlige indslag og hygge i foredragssalen |
| Lørdag | |
| 08.00 - 09.15 | Morgenmad i spisesalen |
| 09.00 | Fælles afsked til medkursister i pejsestuen |
| 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 program/aktiviter forbeholdes*

# AKTIVT SENIORLIV

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, aktiviteter, 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 veltilberedt mad. Glæd dig til en uge med humør, 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)***



**Udflugt til det helt nye museum Wibergis og Viborg Domkirke**

Vi skal på spændende og stemningsfuld halvdagsudflugt til Domkirkebyen Viborg, hvor vi skal opleve både byens historie, kunst og kulturarv.

Vi begynder besøget på museum Wibergis, det nye museum i Viborg, som lover en museumsoplevelse udover det sædvanlige. Museet åbner i foråret og her træder man ind i en sanselig og animeret fortælling om Viborg som magtcentrum for konge, kirke og ret gennem 1000 år.

Herefter går vi over Stænderpladsen til Viborg Domkirke, er et af Danmarks mest markante kirkerum. Her skal vi opleve Joakim Skovgaards berømte freskomalerier, som med stærke farver og levende scener fortæller centrale historier fra Bibelen. De imponerende malerier dækker store dele af kirkens vægge og hvælv og skaber et helt særligt samspil mellem kunst, arkitektur og bibelske fortællinger.







# 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, bridge, kor, svømning, padel, 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. Fødevarer ting du bør spise mere af**

En sund kost kan bidrage til at bevare et højt kognitivt niveau og måske nedsætte risikoen for demens senere i livet.

- *Nødder*
- *Frugt og Bær*
- *Grønne bladgrøntsager*
- *Bælgfrugter*
- *Fuldkorn*
- *Fisk*
- *Fjerkræ*



# 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:**

- stort fitnesslokale med moderne løbebånd, crosstrainere, roergometer, spinningcykler, frie vægte m.m.
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34º C) i off. åbningstid (lukket uge 29 - 31)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gynge m.m.
- pejsestue med selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- 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 opholdsstuer










**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 mere om skolens kostpolitik på www.nrgaard.dk

***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 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 garderobeskab.*

### 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 afgange kl. 9.30 på afrejsdagen. Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

***VELKOMMEN***

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

Facebook

instagram.com/nrgaards





| Uge | Titel | Dato | Pris |
|---|---|---|---|
| 4 | Aktivt seniorliv og højskole | 24.01 - 30.01 | 5.695 |
| 14 | Aktivt seniorliv og højskole | 04.04 - 10.04 | 5.695 |
| 23 | Aktivt seniorliv og højskole | 06.06 - 12.06 | 5.695 |
| 38 | Aktivt seniorliv og højskole | 19.09 - 25.09 | 5.695 |
| 48 | Aktivt seniorliv og højskole | 28.11 - 04.12 | 5.695 |





*Alle kursuspriser 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
eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro