SYNG DIG GLAD

Højt humør, livsglæde og højskoleliv på Nørgaards Højskole

den 10. - 16. oktober 2027







NØRGAARDS HØJSKOLE - 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.

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 Aftenkaffe, aftensang og hygge i opholdsstuen
Mandag	
Kl. 06.00 - 07.30	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.30 - 08.25	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling i foredragssalen ved skolens forstander Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen
Kl. 10.00 - 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 Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Tirsdag	
Kl. 06.00 - 07.30	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.30 - 08.25	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen
Kl. 10.00 - 11.30	Studiekreds. Vælg mellem 1. Kreativ værksted eller 2. Samtalecafe
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.00	Syng dig Glad i foredragsalen Kaffe/te og snack i opholdsstuen
15.30 - 16.45	Besøg på det lokale og spændende Gudenådalens Museum
Kl. 18.30	Aftensmad i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Højskoleaften med foredrag/workshop/aktivitet 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	Foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 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.
Kl. 18.30	Aftensmad i spisesalen
	Friaften med hygge og samvær i pejsestuen

Torsdag

Kl. 06.00 - 07.30	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.30 - 08.25	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling i foredragssalen
	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen
Kl. 10.00 - 11.30	Syng dig Glad - lær en ny højskolesang
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.00	Studiekreds. Vælg mellem 1. Yoga for alle i multisalen eller 2. Tips til nyttige Mobil Apps
	Kaffe/te og snack i opholdsstuen
15.30 - 16.30	Syng dig glad med dansktop
Kl. 18.30	Aftensmad i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder/ aktivitet
	Kaffe, aftensang og hygge i opholdsstuen

Fredag

Kl. 06.00 - 07.30	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.30 - 08.25	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	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. 13.00 - 15.00	Foredrag
	Kaffe/te og snack i opholdsstuen
15.30 - 16.30	Ønskekoncert - fællessang, hvor du kan være med til at ønske hvilke sange vi skal synge fra højskolesangbogen
18.30	Afslutningsmiddag.
	Herefter højskoleaften med festlige indslag og hygge i multisalen.
	Man er velkommen til at bidrage med indslag

Lørdag

Kl. 08.00 - 09.15	Morgenmad i spisesalen
Kl. 9.00	Fælles afsked med kursister i pejsestuen
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
Nørgaards Højskole

** Ret til ændringer i programmet forbeholdes*

KORT BESKIVELSE 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 fællesskabsgenererende 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 transcendente oplevelser. Man kan komme igennem hele følelsesspektret, 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)







Museum Wibergist 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.



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^2.

Nørgaards Højskole er i dag en af landets største folkehøjskole og afholder højskolekurser året rundt. Læs meget mere om højskolen på 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 årstallet jernbanestationen blev indviet, så i 2013 blev der afholdt 150 års byjubilæum.

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 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 og varmtvandsbassin (ca. 34^0 C) i off. åbningstid (ferielukket 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
- kreative værksteder: maleri, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- grønne arealer med bordbænkesæt og hyggekroge
- 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 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. Læs i øvrigt gerne 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. 18.30 - 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 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 oplyse højskolen 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, garderobeskab, cog 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. 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

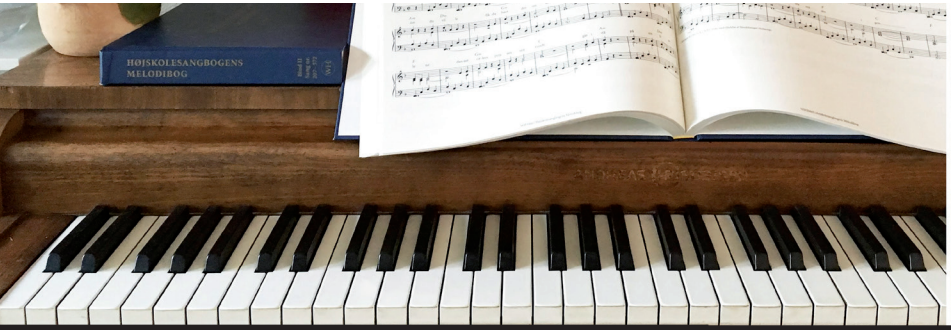
Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

facebook.com/www.nrgaard.dk/

instagram.com/nrgaards

Uge	Titel	Dato	Pris
41	**Syng dig glad**	**10.10 - 16.10**	**5.695**
Øvrige kurser på Nørgaards Højskole			
10	Maleri og højskole	07.03 - 13.03	5.795
17	Keramik og højskole	25.04 - 01.05	5.950
27	Rytmisk kor	04.07 - 10.07	5.850
28	Gospelkor	11.07 - 17.07	5.850
29	Musik og højskole	18.07 - 24.07	5.945
32	Klassisk korsang	08.08 - 14.08	5.945

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