

# KORTE 2012 KURSER



*golf og højskole*

*sport og højskole*

*bridge og højskole*

*klassisk korsang*

*havkajak for begyndere*

*gospel og højskole*

*MTB og højskole*

*vandring og fortælling*

*familiekurser*

*emnekurser*

*seniorkurser*



NØRGAARDS | HØJSKOLE

WWW.NRGAARD.DK

## Velkommen til 2012

Nørgaards Højskole glæder sig til at byde dig velkommen til en spændende kursussæson i 2012. Vi tilbyder mere end 60 korte kurser, så der skulle være noget for enhver smag. Der er faglige kurser indenfor fitness, golf, bridge, havkajak, EDB, musik, slægtsforskning, familie og mange andre spændende højskolekurser.

Underviserne er yderst kompetente og samtidig med til at skabe en god energi og et godt humør på kurset. Det øvrige personale står på spring for at skabe de bedste rammer for dig under opholdet.

Som tidligere år er denne brochure en oversigt over skolens korte kurser i 2012. Skulle du/I have lyst til at vide mere om et eller flere af vores højskolekurser kan I med fordel besøge vores hjemmeside på adressen:

[www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk).

Her kan I læse eller downloade specialbrochurer for de enkelte kurser. Hjemmesiden indeholder mere detaljerede beskrivelser og programmer.

Nørgaards Højskole er fra 1955 og er navngivet efter grundlæggerparret Arne og Johanne Nørgaard. I den første tid holdt skolen til i Hadsten, men på grund af pladmangel flyttede skolen til Bjerringbro i 1972 i helt nye faciliteter. Skolen er løbende udbygget, således at Nørgaards Højskole i dag er en af Danmarks største højskoler med 106 dobbeltværelser fordelt på mere end



12.000 kvm under samme tag. Højskolen er aldrig lukket, og der er rigtig mange forskellige aktiviteter året rundt.

I foråret og efteråret har vi lange højskoleophold af 3 til 5 måneders varighed rettet mod unge mennesker typisk mellem 17½ - 25 år. De kan vælge mellem linjefagene idræt, outdoor & adventure, musik, musikerlinje, film-skuespil, kunst, dans og international linje.

Ved siden af højskoleaktiviteterne udlejes skolens mange faciliteter til virksomheder, institutioner, foreninger og private. Her tilbyder vi alt fra dagsmøder, seminarer, konferencer, teambuilding til større private fester og andre store arrangementer med op til 400 deltagere.

Skolen ligger i den smukke Gudenådal tæt ved både skoven og byen. I moderne bygninger med mange gode faciliteter er skolen et åndehul med plads til både oplevelser og fordybelse. Højskolen råder over bl.a. svømmesal m. sauna, motionsal, fitnessrum og flere hyggelige opholdsstuer. Vi står parate med åbne arme for at byde dig velkommen !

*De bedste hilsner  
Vibeke Hundborg  
Forstander*



## Generationer på højskole

På tværs af generationer byder dette familie-kursus på mange uforglemmelige oplevelser.

Kurset er tilrettelagt således, at bedsteforældre og børnebørn både får nogle oplevelser sammen og hver for sig.

Mens bedsteforældrene om formiddagen hører spændende foredrag, rører sig, synger eller måske debatterer, er børnene ude i grupper, opdelt efter alder. Her bliver de udfordret af kreative, opfindsomme og ansvarlige børnepasere.

Eftermiddagene byder på fællesaktiviteter i de kreative værksteder, i musiklokalet eller på boldbanerne. Onsdag tager vi alle på hel-dagsudflugt i det midtjyske, og så får vi besøg af et professionelt børneteater. Heller ikke aftenerne bliver kedelige. Med indhold som f.eks. fortælling, børnediskotek og skattejagt får bedsteforældrene svært ved at få børnene med hjem igen. Og så er skolens svømmehal jo altid et hit.

(NB. Børn skal minimum være 5 år, og der kan maksimalt tilmeldes to børn per voksen deltager).

### Tidspunkt:

Uge 29 15.7 - 21.7  
 Uge 30 22.7 - 28.7  
 Uge 42 14.10 - 20.10

### Pris:

Voksne 3800 kr.  
 Børn 2250 kr.

## Aktiv familiekursus

På familiekurset får du en fantastisk uge, hvor voksne og børn sammen bliver udfordret på et af vores værksteder. (vælges ved tilmelding).

*Musik/rytmik*

*Kreativt værksted*

*Outdoor/adventure*

Derudover har vi sørget for, at børnene hver dag får 'formiddagsfri' fra deres forældre og under vejledning af vores børnepasserkorps af tidligere højskoleelever bliver hevet op i skoven, ned i gymnastiksalen eller et helt tredje sted, hvor der leges og laves aktiviteter. I den tid kan de voksne så få lov til at være voksne. Der vil her kunne vælges mellem noget til hovedet og noget til kroppen for de voksne. Så uanset om du er til kunst og kulturfaglige foredrag eller til at få brændt noget energi af og blive udfordret i mere eller mindre kendte sportsgrene, så skal der nok være tilbud til dig. Derudover vil der selvfølgelig være historier, teater, musik, gøgl og meget mere, som der jo skal være, når man har en hel uge i et hus med tusind muligheder

(NB. Børn skal minimum være 5 år, og der kan maksimalt tilmeldes to børn per voksen deltager).

### Tidspunkt:

Uge 28 8.7 - 14.7

### Pris:

Voksne 4100 kr.  
 Børn 2500 kr.



## Golf og højskole

Nørgaards Højskole byder i 2012 velkommen til hele 17 kurser med "Golf og højskole" - start i uge 15.

Det får du/I på golf og højskole i 2012:

- *professionel golfinstruktion*
- *maks. 5 - 7 deltagere pr. golfinstruktør*
- *videoanalyse af dit golfsving*
- *instruktion i det korte og lange spil*
- *golfmatch m. gunstart, mange præmier, frokost og fælles bustransport 4 - 5 runder golf på nogle af landets flotteste golfbaner*
- *højskoleliv, fællesskab og undervisning*
- *morgensamlinger, højskolesang, foredrag, udflugt, entre og musikaften*

Vores golfkurser henvender sig til alle, lige fra den rutinerede golfspiller, der gerne vil et skridt videre med sit spil, til nybegynderen som har fået lyst til at prøve kræfter med dette fantastiske spil.

Golfundervisningen varetages af dygtige og engagerede instruktører med stor erfaring inden for golfspillet. Udgangspunktet er at udfordre og udvikle dine golfkompetencer.

På et ugekursus vil du/I typisk komme ud og spille 4 eller 5 dage på 3 til 5 forskellige golfbaner. I 2012 har vi samarbejde med en bred vifte af forskellige spændende golfbaner. F.eks. Tange Sø, Silkeborg, Viborg, Hammel, Søhøjlandet, Hjarbæk, Randers Fjord, Hobro, Volstrup og Randers.

Sidste kursusdag er der fælles afslutningsmatch med gunstart.

Udover golfaktiviteterne vil der være traditionelle almene højskoleindslag, såsom morgensamling, udflugt, interessante foredrag, højskoleaftener, musik og sang.



UGE 25 - SPECIALHOLD - GOLF COACHING

UGE 33 - GOLF OG SINGLELIV

### Tidspunkt:

### Pris

Uge 15	9.4 - 13.4	4200 kr. (5 dage)
Uge 16	15.4 - 21.4	4700 kr.
Uge 17	22.4 - 28.4	4700 kr.
Uge 18	29.4 - 5.5	4700 kr.
Uge 19	6.5 - 12.5	4700 kr.
Uge 19/20	12.5 - 16.5	4200 kr. (5 dage)
Uge 20	16.5 - 20.5	4200 kr. (5 dage)
Uge 21	20.5 - 26.5	4700 kr.
Uge 23	3.6 - 9.6	4700 kr.
Uge 25	17.6 - 23.6	4700/5800 kr.
Uge 27	1.7 - 7.7	4700 kr.
Uge 28	8.7 - 14.7	4700 kr.
Uge 29	15.7 - 21.7	4700 kr.
Uge 30	22.7 - 28.7	4700 kr.
Uge 31	29.7 - 4.8	4700 kr.
Uge 33	12.8 - 18.8	4700 kr.
Uge 34	19.8 - 25.8	4700 kr.

## Sport og sommerhøjskole

Sport og sommerhøjskole handler om at slippe væk fra hverdagen og komme ud at bruge sin krop. At få sved på panden sammen og løftet sit humør med andre ligesindede. At få inspiration til eventuelt at begynde med nye motionsformer eller genfinde lysten til atter at dyrke sport.

Kurset indeholder forskellige aktivitetstilbud, lige fra boldspil, MTB, løb, fitness, kajak til kampsport.

*Aktiviteterne undervises på motionsniveau, hvor en udmærket grundform giver et godt afsæt for et optimalt udbytte.*

### Tidspunkt: Pris

Uge 28 8.7 - 14.7 4200 kr.

Uge 32 5.8 - 11.8 4200 kr.

## MTB - Kom godt i gang

MTB er for alle, som har mod, energi og lyst til god motion og unikke naturoplevelser på en MTB. Kursets hensigt er at introducere dig for mountainbike i trygge rammer. Gennem praksis undervises der i at færdes fortroligt og sikkert på en mountainbike. Vi starter ved skolens cykelgarage med at gennemgå cyklen og sikkerhed. Derefter tager vi på cykleture, hvor der vil være indlagt tekniske øvelser, gennemgang af regler for færdsel på MTB i forskellige områder/terræner m.m. Cykelturene forgår i noget af det bedste mountainbiketerræn i DK.

### Tidspunkt: Pris

Uge 33 12.8 - 18.8 3800 kr.

## Fitness og afspænding

Dette kursus handler om fitness og afspænding. Vi skal i praksis prøve forskellige genrer indenfor fitness og afspænding.

Generel træningslære og præsentation af din personlige sundhedsprofil vil ligeledes indgå i ugens program.

### Tidspunkt: Pris

Uge 19/20 12.5 - 16.5 3400 kr. (5 dage)



## Havkajak - kom godt i gang

Kursets hensigt er at introducere dig for havkajaksejls og søsikkerhed. Giv dig kendskab til, hvilke forudsætninger der skal til for at færdes fortroligt og sikkert i havkajak hele året rundt og selv kunne planlægge egne ture i lokalt og kendt farvand.

Vi starter i skolens svømmebassin med øvelser i ind- og udstigning, kæntring og sikkerhed. Derefter gentager vi øvelserne på Tange Sø og fortsætter med ro- og styretag samt kammerat- og selvredning.

Kursets øvrige indhold er morgensamling, højskolefag med foredrag, musik, sang og samvær. Kursets mål er at give dig praktisk erfaring og viden og således ruste dig til endnu flere skønne oplevelser på vandet i fremtiden.

### Tidspunkt: Pris

Uge 25 17.6 - 23.6 4000 kr.

Uge 33 12.8 - 18.8 4000 kr.



## Maleri og højskole

Malerikurset er for dig, der gerne vil i gang med at male. Måske har du længe haft lyst til at prøve det, eller måske har du et ønske om at få ny inspiration. Du behøver ikke at have malet før, og hvis du har, vil du sikkert blive udfordret malerteknik og i dit udtryk. Vi skal arbejde med forskellige opgaver, opstilling, portræt, landskab og det mere abstrakte.

I uge 41 vil hovedvægten blive lagt på akvarelmaleriet. Vi tager udgangspunkt i det traditionelle maleri, men vi vil også eksperimentere med mere moderne teknikker og motiver. Udover at få en masse erfaring med maleriet vil du opleve forskellige højskoleindslag og nyde godt af vores gode køkken og det hyggelige sociale samvær.

Underviser på kurset er Ole Dausell, der er højskolelærer, kunsthistoriker og billedkunstner.

### Tidspunkt:

Uge 13 25.3 - 31.3

Uge 41 7.10 - 13.10

### Pris

3800 kr.

3800 kr.



## Livsnyder - sans for de gode oplevelser

Har du sans for de gode oplevelser? Tager du dig tid til at nyde livets specielle øjeblikke?

Er du modtagelig overfor og værdsætter nye inputs eller forandringer?

Dette kursus har fokus på emner og oplevelser, som kan gøre tilværelsen mere intens og interessant.

I løbet af kurset vil der være forskellige oplevelser og sanseindtryk, såsom musik, sang, vinsmagning, museumsbesøg, byrundtur med besøg i udvalgte specialforretninger, natur, motion, gourmetmad, design, film og foredrag.

### Tidspunkt:

Uge 25.3 - 31.3

### Pris

4100 kr. (5 dage)

## Skriv!

Er et kursus, som udfordrer din kreativitet og litterære skabertrang. Kurset er for alle, som har lyst til at arbejde med litteratur og har lyst til selv at prøve kræfter med at skabe. Kurset centrerer sig hovedsageligt om at skrive i to genrer, nemlig prosaen og lyrikken. Du kommer til at arbejde med karakterudvikling, plotstrukturer, sproglige strukturer og meget andet.

Du vil også blive udfordret med skriveøvelser. Disse øvelser kunne eksempelvis være ”dogme-skrivning”, der tvinger skribenterne til at tænke i nye baner.

Den fagspecifikke skriveundervisning vil blive suppleret af foredrag om kunst, kultur og samfund. Yderligere vil kendte forfattere besøge kurset og enten fortælle om egen praksis eller etablere en decideret masterclass.

### Tidspunkt:

Uge 47 18.11 - 24.11

### Pris

3700 kr.



## Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse

Oplev naturen på første række, få pulsen lidt op og få sat lidt ind i vidensbanken.

I løbet af kurset skal vi ud og vandre i forskellige unikke historiske naturområder på den jyske højderyg og i de flotte ådale. Vandreturene har en længde på ca. 7-14 km pr. tur. Turene i de forskellige uger varierer.

Læs alle turbeskrivelser i vores specialbrochure på [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk) eller ring på 86682300, så sender vi en til dig.

*Uge 17: Gjern Bakker og Troldehøjen, Kællinghøl og Busbjerg, I Pramdragerens fodspor og Tange Sø, Hærvejen v. Hald Sø og Dollerup Bakker*

*Uge 23: Frijsenborg slot, Lystskoven og Pot Mølle Kro, Kællinghøl og Busbjerg, Hærvejen v. Hald Sø og Dollerup Bakker, I Pramdragerens fodspor og Tange Sø*

*Uge 36: Gjern Bakker og Troldehøjen, Frijsenborg slot, Lystskoven og Pot Mølle Kro, Ormstrup Skov og Gudenåvejen, Bjerring Hede og Hjerminde*

På alle turene er der en kursusleder/lokal guide med, som livligt kan fortælle undervejs.

Udover traveturene skal vi også have foredrag, højskolesang, bevægelse, musikalsk højskoleaften, godt samvær og gode grin.

### Tidspunkt:

Uge 17 22.4 - 28.4

Uge 23 3.6 - 9.6

Uge 36 2.9 - 8.9

### Pris

3700 kr.

3700 kr.

3700 kr.

## Cykelture efter den gode fortælling og naturoplevelse

Der er mange fordele ved at cykle. Nogle af de fordele, som vi skal udnytte på kurset er, at man kan komme vidt omkring på en cykel, og at der er god tid til at fordøje de mange indtryk, som man oplever undervejs.

I løbet af kurset skal vi på 4 ture. Vi skal cykle rundt om Danmarks største kunstige sø, Tange Sø. På tur langs Gudenåen til Busbjerg og Ulstrup. Cykle til Fussingø Sø og skov, og på cykeltur over heden på den jyske højderyg. Nogle dage starter vi fra højskolen, andre dage får vi cyklerne kørt ud og cykler hjem.

En af dagene laver vi vores frokost på trangia/over bål, andre dage har vi madpakke med eller køkkenet kommer ud med en frokostkurv til os.

Der er en kursusleder/lokal guide med, som indlevende kan fortælle om det vi ser og oplever undervejs.

Cykelturene har en længde på ca. 30-50 km pr. tur. Du skal medbringe din egen cykel på kurset.

### Tidspunkt:

Uge 36 2.9 - 8.9

### Pris

3700 kr.



## Højskolesangbogen A-Z

- på kryds og tværs gennem de sidste 50 år

Fællessang for alle er et spændende, levende og inspirerende højskolekursus for de, der holder af sangen; ikke mindst af højskolesangen.

Nørgaards Højskole bliver rammen om en uges kursus i sangens tegn. Meget af tiden vil blive brugt i selskab med højskolesangbogen. Vi vil i fællesskab både udforske og udfordre bogen. Den kan give mange tanker og oplevelser fra sig til den, der søger efter det. For at sætte højskolesangbogens sange i relief, vil vi også synge andre sange fra andre bøger.

Korleder er Niels Rahbech

### Tidspunkt:

Uge 41 7.10 - 13.10

### Pris

3700

## Kor for alle

- fra rytmiske sange til musicalnumre

Masser af korsang og sprudlende energi. Syng sammen med andre og mærk suset, når flerstemmigheden fylder rummet. Vi arbejder bredt med kormusik og med rig mulighed for at udtrykke sig musikalsk. Der arbejdes med det sangtekniske, du vil få nye redskaber til at udfolde stemmen og frigøre god indre energi. Ikke et krav at man kan synge efter noder, men heller ikke nogen hindring. Der arbejdes med det musiktekniske, bl.a. nodelæsning.

### Tidspunkt:

Uge 34 19.8 - 25.8

### Pris

3700 kr.



## Gospel og højskole

Kursusleder Ole Jørgensen vil sørge for at du på gospelkurset kommer til at opleve suset ved at synge i en større sammenhæng og blive revet med af de fede rytmer, som gospelmusikken repræsenterer.

Du kommer til at synge og mærke kræfterne fra gospelmusikken. Alt sammen under kompetent vejledning, leveret med indlevelse og humor.

Vi indstuderer en række numre i løbet af ugen, som vi leverer til en koncert fredag eftermiddag - for fuld skrue!

### Tidspunkt:

Uge 32 5.8 - 11.8

### Pris

4050 kr.





## Klassisk korsang

I år doubler vi op efter sidste års dundrende succés med to storværker: Mendelssohn: "Lauda Sion" og Vaughan Williams: "Tudor Portraits".

Mendelssohns liturgiske korværk med latinsk tekst fra 1845-46 har al den lethed, elegance og overlegne stemmeføring, som kendetegner den berømte komponist.

Vaughan Williams korsuite fra 1935 er en diamentral modsætning byggende på Tudor-digteren Skeltons verdslige og livskraftige digtning, og er storladet og mørk i komponistens helt egen originale stil med bl.a. store satser for hhv. dame- og herrekor.

Afslutningskoncerten bliver i år i den dejlige Silkeborg Kirke, en korskirke i romansk stil, som ligger lige midt i byen med sit smukke kobbertag.

Instruktørteam er Adam Faber, Annika Isgar, Bo Isgar, Frank Jarlsfelt og Line Thylander.

### Tidspunkt:

Uge 31 29.7 - 4.8

### Pris

4050 kr.

## Kammertoner på højskole

Er du udøvende amatørmusiker, og har du lyst til at spille kammermusik en hel uge? Så tag med kammertonerne på højskole.

Hver formiddag spiller alle i faste ensembler, f.eks. en trio eller en kvartet, og får instruktion af en professionel musiker.

Eftermiddage og aftener kan man spille med andre deltagere efter behov og lyst. På kurset indgår traditionelle højskoleaktiviteter, der ikke har med musik at gøre.

Efter interesse kan der arrangeres orkesterspil.

Kursusledelsen danner ensembler på forhånd og aftaler hvilke værker, der skal indstudies. Man kan tilmelde sig som ensemble eller enkeltvis.

### Tidspunkt:

Uge 26

### Pris

Ring



## Bridge og højskole

Bridge og højskole på Nørugaards Højskole er en uge med masser af bridge (undervisning og turnering), kombineret med traditionel højskole. Første aften gennemfører bridgeunderviserne en quiz med alle kursisterne, hvorudfra kursisterne niveaudeles via deres kendskab til et grundsystem. Bridgeundervisningen foregår altid på mindst 2 niveauer. Makkerpar skilles ikke ad, men niveauplaceres i samråd med de involverede kursister. Tre gange i løbet af ugen afholdes bridgeturnering med præmier.

Vores instruktørteam i 2012 består af Jørgen Röhl, H.K. Sørensen, Mads Krøjgaard, Jørgen Pagh, Erik Brok og Ole Vøgg Veje. Hver dag begynder med morgensamling. Resten af formiddagen er der bridgeundervisning på programmet.

Udover bridge byder kurset på morgensamlinger, højskolesang, foredrag, debat, motion og musikalsk højskoleaften.

To gange i løbet af ugen tager vi på halvdagsudflugt igennem den smukke Gudenådal og det kuperede Søhøjland i hjertet af Jylland.



### Tidspunkt:

Uge 7	12.2 - 18.2
Uge 8	19.2 - 25.2
Uge 18	29.4 - 5.5
Uge 19	6.5 - 12.5
Uge 21	20.5 - 26.5
Uge 25	17.6 - 23.6
Uge 32	5.8 - 11.8
Uge 33	12.8 - 18.8
Uge 34	19.8 - 25.8
Uge 35	26.8 - 1.9
Uge 44	28.10 - 3.11

### Pris

3975 kr.
3975 kr.
3975 kr.
3975 kr.
3975 kr.
3975 kr.
3975 kr.
3975 kr.
3975 kr.
3975 kr.
3975 kr.





## Slægtsforskning

Slægtsforskning er blevet en meget populær hobby. Det er meget spændende, givende og udbytterigt at forske i slægtens historie, hvad enten din slægt kommer fra landet, byen, arbejderklassen eller borgerskabet.

De mange historier ligger på arkiverne – de venter kun på, at du vil finde dem frem.

### Slægtsforskning 1

– slægtsforskning på begynderniveau

Dette kursus er for dem, der aldrig har slægtsforsket før, eller som allerede er lidt i gang. Kurset sigter efter, at deltagerne skal få hul på bylden og komme i gang, og at man kan benytte kirkebøger og folketællinger, når kurset slutter. Hjemmesiden [www.arkivonline.dk](http://www.arkivonline.dk), hvor der findes scanninger af kirkebøger og folketællinger, gennemgås grundigt, ligesom de første hjælpemidler på internettet introduceres.

**Tidspunkt:**

Uge 37 9.9 - 15.9

**Pris**

3700 kr.

### Slægtsforskning 2

– kom videre med slægtsforskning

Kurset henvender sig til dem, der har benyttet kirkebøger og folketællinger en hel del, og som nu har behov for at inddrage flere kilder i forskningen f.eks. skrifter, lægdsruller og tinglysning.

Der introduceres flere hjælpemidler på internettet.

**Tidspunkt:**

Uge 41 7.10 - 13.10

**Pris**

3700 kr.

### Gotisk skriftlæsning og slægtsforskning

De fundne oplysninger skal læses og fortolkes, så man kan bruge de fundne kilders oplysninger i videre forskning.

Da det meste håndskrevne materiale fra før 1870 er skrevet med gotisk håndskrift, er slægtsforskeren nødt til at lære at læse denne skrift. På kurset arbejdes både med læsning af tekster og fortolkning af teksterne, og deres tilblivelse og sammenhæng forklares. Medbring tekster du vil have hjælp til at lære at læse.

**Tidspunkt:**

Uge 47 18.11 - 24.11

**Pris**

3700 kr.

**EDB 1 - kom godt i gang (begynderniveau)**

Introduktion af computeren, tekstbehandling, internet og e-mail. I løbet af kurset skal du lære at skrive tekster i tekstbehandlingsprogram, prøve at udforske internettets fantastiske muligheder, sende og modtage dine egne e-mails. Kort sagt et kursus for dig, der stadig er aktiv og gerne vil tage del i livet og den nye teknologi. Et perfekt begynderkursus i brug af EDB.

*Undervisningsniveau - nybegynder i brug af PC.*

<b>Tidspunkt:</b>		<b>Pris</b>
Uge 5	28.1 - 3.2	3700 kr.
Uge 39	23.9 - 29.9	3700 kr.

**EDB 2 - kom videre (let øvet niveau)**

Vil du gerne være bedre til at holde styr på og håndtere alle dine filer, billeder og e-mails? Du vil lære at blive mere fortrolig i brugen af stifinder. Vi arbejder med søgeoptimering på internettet, regneark og flere smarte e-mail funktioner. Dette kursus er for dig, der vil videre med pc'en.

*Undervisningsniveau - til dig som allerede bruger mail eller internet lidt, svarende til vores EDB 1.*

<b>Tidspunkt:</b>		<b>Pris</b>
Uge 8	19.2 - 25.2	3700 kr.
Uge 44	28.10 - 3.11	3700 kr.

**EDB 3 - nye udfordringer (øvet niveau)**

Vi går videre med at lære vores computer og internettets muligheder at kende. Lær at lave og opsætte mindre foldere/tidsskrifter med spalter, tekst og billeder i word, vi laver en kort intro til Facebook og finder gratis underholdning på nettet. Vi skal også starte med at anvende Picasa til billedbehandling.

*Undervisningsniveau - let øvet bruger af PC, svarende til vores EDB 2.*

<b>Tidspunkt:</b>		<b>Pris</b>
Uge 11	11.3 - 17.3	3700 kr.
Uge 46	11.11 - 17.11	3700 kr.

**EDB og digital fotografi 1**

*- lær at overføre, behandle og sende digitale billeder med Google Picasa*

Lær at overføre dine billeder fra dit digitale kamera og især at holde styr på dem på din pc. Du lærer at beskære, rette op, justere lys, kontrast og farver, øge skarphed, fjerne røde øjne og uønskede objekter i billedet, at foretage retouchering, samt indsætte tekst eller spændende effekter og dele fra andre billeder. Lav et dias-show med underlægningsmusik og overfør til Webalbum.

*Undervisningsniveau - let øvet bruger af PC, svarende til vores EDB 2.*

<b>Tidspunkt:</b>		<b>Pris</b>
Uge 13	25.3 - 31.3	3700 kr.
Uge 37	9.9 - 15.9	3700 kr.

**EDB og digital billedbehandling 2**

*- billedredigering, billedkreation, filtre, tekst, masker, farver og lag*

Kurset er en overbygning på EDB og digital billedbehandling 1 på Nørgaards Højskole. På dette kursus er der meget mere fokus på selve billedredigeringen og billedkreationen, og vi skal bruge tid på de mere avancerede funktioner i Picasa.

*Undervisningsniveau - normal brug af Picasa, svarende til vores EDB og billedbehandling 1*

<b>Tidspunkt:</b>		<b>Pris</b>
Uge 47	18.11 - 24.11	3850 kr.

## Senioridræt og højskole

Henvender sig til alle, der gerne vil have masser af fysisk aktivitet som en del af deres hverdag. Få inspiration og pudset formen lidt af gennem forskellige fysiske aktiviteter. Er du nybegynder eller har dyrket motion i rigtig mange år, vil du blive inspireret og få brugbare ideer, du kan tage med hjem eller bringe videre i din lokale forening. Effekt-, styrke-, og cirkeltræning, slagbold, terapibolde, svømning, pilates, spinning, bowling m.m.

### Tidspunkt:

Uge 13 25.3 - 31.3

### Pris

3700 kr.



## Seniordans & højskole

I 2012 tilbyder vi to livsbekræftende uger med seniordans og højskole i samarbejde med landsforeningen Dansk Seniordans.

Du er velkommen både som nybegynder og erfaren danser. Kom og lær nye danse og mærk glæden ved også at danse de gamle kendinge. Det er dejligt at mærke energien fra de andre dansere, pulsen der hamrer af sted, sveden på panden, smilet på læberne, den gode musik og glæden over at tingene lykkes til sidst.

Fælles for al dans på Nørgaards Højskoles kursus i seniordans er, at:

- tempo og sværhed er tilpasset gruppen
- partnerskift er indbygget i dansene
- man behøver ikke komme parvis, men
- alle kan være med uanset alder og køn - og
- musikken er glad, varieret og iørefaldende.

### Tidspunkt:

Uge 24 10.6 - 16.6

Uge 36 2.9 - 8.9

### Pris

3500 kr.

3500 kr.

## Skønne Jylland

- danmarkshistorie, kunst, musik og natur i hjertet af Jylland.

Oplev for første gang eller gense området omkring Viborg, Silkeborg, Randers, Århus, Gudenåen og Midtjylland.

Hør om Grundtvig, St. St. Blicher og kartoffeltykskerne på den jyske hede. Spændende virksomhedsbesøg, interessante institutioner og museer. Syng sange fra den danske højskolesangbog, oplev den skønne kuperede natur og monumenter fra lokalområdet, historiske foredrag, nutidig debat, morgensamling mm.

Læs alle turbeskrivelser i vores specialbrochure på [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk) eller ring på 86682300, så sender vi en til dig.

### Tidspunkt:

Uge 25 17.6 - 23.6

Uge 39 23.9 - 29.9

Uge 46 11.11 - 17.11

### Pris

4000 kr.

4000 kr.

4000 kr.



## Jul på Nørugaards

På Nørugaards Højskole har vi tradition for at holde en stemningsfuld jul for seniorer. Kurset er på én gang en hyggelig og lærerig blanding af udflugter, foredrag, workshops i en ramme af samvær, hygge, julemad, sang og i det hele taget alt, hvad der hører sig til en traditionsrig dansk jul.

Vi tilbyder således en oplevelsesrig jul sammen med andre seniorer, som også har valgt at tilbringe højtiden i et stort hyggeligt socialt fællesskab uden stress over mad, konfekt, pynt og gaver. På Nørugaards får I frihed og plads til at slappe af og få nye bekendtskaber og lader bare højtiden komme til jer.

Kom og vær med til at lave en hyggelig juletid i samvær med andre glade seniorer!

### Tidspunkt:

Uge 52 22.12 - 26.12

### Pris

3900 kr. (5 dage)

## Nytår på Nørugaards

At være på nytårskursus på Nørugaards Højskole er en festlig og hyggelig måde at fejre nytåret på, uden selv at skulle arrangere, planlægge, kokkerere og købe fyrværkeri. At slutte et år og begynde på et nyt er både bevægende, alvorligt, spændende og udfordrende. På Nørugaards er der endvidere fyldt med gode foredrag, fortællinger, stunder med musik og sang, udflugter, hyggeligt samvær og mulighed for bevægelse, så glæd dig.

Selve nytårsaften står vi ikke tilbage for resten af Danmark. Med velkomstdrinks, nytårstale på storskærm, lækker festmiddag, fyrværkerishow, sang og musik har vi skabt de perfekte rammer til en festlig afslutning på året til en fest med flere gæster, end de fleste andre kan prale af.

### Tidspunkt:

Uge 1 29.12 - 2.1

### Pris

3900 kr. (5 dage)



## Tilmelding

Tilmelding til korte kurser på Nørgaards Højskole kan ske ved at tilmelde sig online via vores hjemmeside [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk) eller kontakte os telefonisk på 86682300.

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 6 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus halvdelen af depositum.
- Ved framelding op til 2 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.
- Ved framelding senere end 2 uger før kursusstart betales intet tilbage.

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding, ellers er man ikke garanteret plads.

Husk at oplyse skolen i god tid, hvis I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reserverede kursus.

## Afbestillingsforsikring

Der er mulighed for at benytte Nørgaards Højskoles afbestillingsforsikring. Afbestillingsforsikringen er personlig og koster 250 kr. per person. Afbestillingsforsikringen sikrer, at man uanset tidspunkt for framelding får hele kursusgebyret inklusive depositum tilbage mod dokumentation i form af gyldig lægeerklæring.

Afbestillingsforsikring kan kun bestilles ved tilmelding og skal indbetales indenfor 10 dage efter tilmelding. Ved tilmelding senere end 6 uger før kursusstart kan der ikke bestilles afbestillingsforsikring.

## Indkvartering

Indkvarteringen på Nørgaards Højskole er helt i top, og der er 105 værelser at vælge imellem, fordelt på fire værelsestyper.

### Værelsestillæg

Type	Beskrivelse	Tillæg
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 clockradio.

I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

## Indkvartering på familiekurser

På vore familiekurser i ugerne 28, 29, 30 og 42 kan man ikke reservere særlige værelsestyper. Under familiekurserne indkvarteres børn sammen med forældre/bedsteforældre – evt. med børn på madras. Der kan maksimalt tilmeldes 2 børn per voksen deltager. Børn skal minimum være 5 år for at kunne deltage på familiekurserne.

## Ekspeditionsgebyr

I 2012 skal man ved tilmelding vælge, om man 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 fornævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr på 50 kr.

Kursus	Uge	Kursusoversigt 2012	Dato	Dage	Pris	
					voksne	børn
EDB5	5	EDB 1 - kom godt i gang (begynderniveau)	28.1 - 3.2	lør-fre	3700	
BR7	7	Bridge og højskole	12.2-18.2	søn-lør	3975	
BR8	8	Bridge og højskole	19.2-25.2	søn-lør	3975	
EDB8	8	EDB 2 - kom videre (let øvet)	19.2-25.2	søn-lør	3700	
EDB11	11	EDB 3 - nye udfordringer (øvet)	11.3-17.3	søn-lør	3700	
EDB13	13	DB og digital billedbehandling med Picasa på begynderniveau	25.3-31.3	søn-lør	3700	
IDR13	13	Senioridræt og højskole	25.3-31.3	søn-lør	3700	
MA13	13	Maleri og højskole	25.3-31.3	søn-lør	3800	
GO15	15	Golf og højskole	9.4-13.4	man-fre	4200	
GO16	16	Golf og højskole	15.4-21.4	søn-lør	4700	
VAN17	17	Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	22.4-28.4	søn-lør	3700	
GO17	17	Golf og højskole	22.4-28.4	søn-lør	4700	
GO18	18	Golf og højskole	29.4-5.5	søn-lør	4700	
BR18	18	Bridge og højskole	29.4-5.5	søn-lør	3975	
BR19	19	Bridge og højskole	6.5-12.5	søn-lør	3975	
GO19	19	Golf og højskole	6.5-12.5	søn-lør	4700	
GO19/20	19/20	Golf og højskole	12.5-16.5	lør-ons	4200	
FIT19/20	19/20	Fitness og afspænding	12.5-16.5	lør-ons	3400	
GO20	20	Golf og højskole	16.5-20.5	ons-søn	4200	
LIV20	20	Livsnyder - sans for de gode oplevelser	16.5-20.5	ons-søn	4100	
GO21	21	Golf og højskole	20.5-26.5	søn-lør	4700	
BR21	21	Bridge og højskole	20.5-26.5	søn-lør	3975	
GO23	23	Golf og højskole	3.6-9.6	søn-lør	4700	
VAN23	23	Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	3.6-9.6	søn-lør	3700	
DA24	24	Seniordans og højskole	10.6-16.6	søn-lør	3500	
BR25	25	Bridge og højskole	17.6-23.6	søn-lør	3975	
GO25	25	Golf og højskole (specialhold med golfcoaching, pris 5800 Kr.)	17.6-23.6	søn-lør	4700	
COC25	25	Golfcoaching og højskole	17.6-23.6	søn-lør	5800	
JYL25	25	Skønne Jylland - danmarkshistorie, kunst, musik og natur i hjertet af Jylland	17.6-23.6	søn-lør	4000	
KAJ25	25	Havkajak - Kom godt i gang (maks 18 deltagere)	17.6-23.6	søn-lør	4000	
KAM26	26	Kammertoner på højskole	24.6 - 1.7	søn-søn	4600	
GO27	27	Golf og højskole	1.7-7.7	søn-lør	4700	
FAM28	28	Aktiv familiekursus - rytmik/musik, kreativt værksted og fritliv	8.7-14.7	søn-lør	4100	2500
GO28	28	Golf og højskole	8.7-14.7	søn-lør	4700	
SPO28	28	Sport og sommerhøjskole	8.7-14.7	søn-lør	4200	
GEN29	29	Generationer på højskole	15.7-21.7	søn-lør	3800	2250
GO29	29	Golf og højskole	15.7-21.7	søn-lør	4700	
GEN30	30	Generationer på højskole	22.7-28.7	søn-lør	3800	2250
GO30	30	Golf og højskole	22.7-28.7	søn-lør	4700	
KOR31	31	Klassisk korsang	29.7-4.8	søn-lør	4050	
GO31	31	Golf og højskole	29.7-4.8	søn-lør	4700	
SPO32	32	Sport og sommerhøjskole	5.8-11.8	søn-lør	4200	
BR32	32	Bridge og højskole	5.8-11.8	søn-lør	3975	
GOS32	32	Gospel og sommerhøjskole	5.8-11.8	søn-lør	4050	
BR33	33	Bridge og højskole	12.8-18.8	søn-lør	3975	
GO33	33	Golf og singleliv	12.8-18.8	søn-lør	4700	
MTB33	33	MTB - kom godt i gang (maks. 18 deltagere)	12.8-18.8	søn-lør	3800	
KAJ33	33	Havkajak - kom godt i gang (maks. 18 deltagere)	12.8-18.8	søn-lør	4000	
KOR34	34	Kor for alle - fra rytmiske sange til musicalnumre	19.8-25.8	søn-lør	3700	
BR34	34	Bridge og højskole	19.8-25.8	søn-lør	3975	
GO34	34	Golf og højskole	19.8-25.8	søn-lør	4700	
BR35	35	Bridge og højskole	26.8-1.9	søn-lør	3975	
CYK36	36	Cykelture efter den gode fortælling og naturoplevelse	2.9-8.9	søn-lør	3700	
VAN36	36	Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	2.9-8.9	søn-lør	3700	
DA36	36	Seniordans og højskole	2.9-8.9	søn-lør	3500	
EDB37	37	EDB og digital billedbehandling med Picasa på begynderniveau	9.9-15.9	søn-lør	3700	
SLÆ37	37	EDB og slægtsforskning - (modul 1, maks 20 deltagere)	9.9-15.9	søn-lør	3700	
JYL39	39	Skønne Jylland - danmarkshistorie, kunst, musik og natur i hjertet af Jylland	23.9-29.9	søn-lør	4000	
EDB39	39	EDB 1 - kom godt i gang (begynderniveau)	23.9-29.9	søn-lør	3700	
SLÆ41	41	EDB og slægtsforskning - kom videre (modul 2, maks 20 deltagere)	7.10-13.10	søn-lør	3700	
KOR41	41	Højskolesangbogen fra A-Z - på kryds og tværs gennem de sidste 50 år	7.10-13.10	søn-lør	3700	
MA41	41	Maleri og højskole	7.10-13.10	søn-lør	3800	
GEN42	42	Generationer på højskole	14.10-20.10	søn-lør	3800	2250
EDB44	44	EDB 2 - kom videre (let øvet)	28.10-3.11	søn-lør	3700	
BR44	44	Bridge og højskole	28.10-3.11	søn-lør	3975	
EDB46	46	EDB 3 - nye udfordringer (øvet)	11.11-17.11	søn-lør	3700	
JYL46	46	Skønne Jylland - danmarkshistorie, kunst, musik og natur i hjertet af Jylland	11.11-17.11	søn-lør	4000	
SKR47	47	Skriv!	18.11-24.11	søn-lør	3700	
EDB47	47	EDB og højskole - digital billedbehandling 2	18.11-24.11	søn-lør	3850	
EDB47	47	Gotisk skriftlæsning og slægtsforskning	18.11-24.11	søn-lør	3700	
JUL52	52	Jul på Nørregaards	22.12-26.12	lør-ons	3900	
NY1	1	Nytår på Nørregaards	29.12-2.1	lør-ons	3900	