

## DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30	Svømmebassinet åbner
Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensamling med morgengymnastik
Kl. 09.30	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.00	Undervisning
Kl. 15.00	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30	Undervisning
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement med kaffe

## MEDVIRKENDE

Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
Janni K. Østergaard, højskolelærer  
Johanne K. Andersen, højskolelærer  
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta Jensen, højskolelærer  
og kursusleder

## PRAKTISK INFO

## TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11  
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk  
Web: www.seniorhoejskolen.dk

**KURSUSPRIS: 5.150,-**

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 85 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

### VI HAR 4 TYPER VÆRELSER:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehuse, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser & et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nissum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

5. november

# Bøf, bæver & bordeaux

- 5 dage, 5 naturekspeditioner, 6-8 km/dag



**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M



# Bøf, bæver & bordeaux

- 5 dage, 5 naturekspeditioner, 6-8 km/dag

## HUSK

Vandre-sko/støvler, tøj til årstidens vind og vejr, badetøj, turrygsæk til madpakke og vandflasker, en lille termoflaske til kaffe/te, siddeunderlag samt evt. kikkert.

Vi går 6-8 km/dag i kuperet og ujævn terræn, væk fra vej og sti.

Uanset vejr og vind.

Tempo: 4-5 km i timen.

Vandreturene er en kombination af motion og naturoplevelser, med skærpede sanser og et åbent blik for naturens magi.

## OM KURSET

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke det spirende forår på 5 enestående og meget forskellige vandreture krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur.

En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse.

Vi griller bøffer i skovens dybe stille ro og nyder et glas bordeaux, imens nattens dyr og fugle tager tilløb til nattens aktiviteter.

Vi byder indenfor til foredrag, sang og musik samt naturvandringer ved hav og klit. Et højskolekursus til inspiration og glæde. Lys, luft og fællesskab.

## EKSKURSIONER

Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret  
Geopark Vestjylland - istidens spor i landskabet  
Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor  
Fur - forrygende landskaber i verdensklasse  
Flynder Sø, Stubbergård Sø og Stampestrømmen  
Strandingsmuseum St. George

## ARRANGEMENT

Bøf & bordeaux i skovens dybe stille ro

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Niels Bjørn Wied - NW

Astrid Skou Hansen - AH  
Janni K. Østergaard - JØ  
Johanne K. Andersen - JA

Julietta Jensen - JJ  
Kathrine L. Thorndahl - KL

## PROGRAM

11A

### Onsdag 26. marts

DAG 1

Kl. 13-14 Indkvartering  
Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe  
Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne samt byvandring v/JJ  
Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Torsdag 27. marts DAG 2

Kl. 09.30 "Vraggoods og strandinger ved Jernkysten" v/JJ  
Kl. 13.00 **Vandretur v/JJ**  
- Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret  
- Strandingsmuseum St. George  
Kl. 19.30 "Spjæt og spræl" v/JJ

### Freitag 28. marts DAG 3

Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV  
Kl. 13.30 **Vandretur v/JJ**  
- Geopark Vestjylland  
Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Lørdag 29. marts DAG 4

Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur" v/JJ  
Kl. 14.00 **Vandretur v/JJ**  
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor  
- Vi griller bøffer og drikker bordeaux i skovens dybe, stille ro  
- Hjemkomst til SeniorHøjskolen ca. kl. 21.30

### Søndag 30. marts DAG 5

Kl. 09.00 **Vandretur v/JJ**  
- Fur, forrygende landskaber i verdensklasse  
Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Mandag 31. marts DAG 6

Kl. 09.30 **Vandretur v/JJ**  
- Flynder Sø  
- Stubbergård Sø  
- Stampestrømmen  
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 1. april DAG 7

Kl. 07.45 Morgenmad  
Kl. 08.45 Morgensang  
Kl. 09.20 Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes