

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: 5.550,-

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

Forårsvandringer

- over stok og sten, 12-16 km/dag - vandreture i vidunderlige Vestjylland

14. maj - 20. maj 2025

16B



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Forårsvandring

- over stok og sten, 12-16 km/dag - Vandreture i vidunderlige Vestjylland

HUSK

Vandre-sko/støvler, tøj til årstidens vind og vejr, lille turrysæk samt siddeunderlag.

Vi går 12-16 km/dag i kuperet og ujævnt 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 årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture - krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur.

En buket af forrygende landskaber og natur i særklasse.

En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

VANDRETURE

Limfjordslandet, i Bakkers og Bølgers Land
Trælborgdalen, snoede bække og smukke smeltevandsdale
Fur, moler og magiske landskaber
Livø, en mangfoldig buket af landskaber og natur
Thyborøn til Harboøre Tange

ARRANGEMENT

Kim Blæsbjerg, forfatter

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

16B

Onsdag 14. maj

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 15. maj

DAG 2

- KL. 09.30 **Vestkystvandring v/JJ**
- fra Thyborøn til Harboøre Tange
- KL. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 16. maj

DAG 3

- KL. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- KL. 13.00 **Vandretur i Limfjordslandet v/JJ**
- i Bakkers og Bølgers Land
- KL. 19.30 *Foredrag med Kim Blæsbjerg*

Lørdag 17. maj

DAG 4

- KL. 09.30 **Vandretur på Fur v/JJ**
- moler og magiske landskaber
- KL. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 18. maj

DAG 5

- KL. 08.00 **Vandretur på Livø v/JJ**
- en mangfoldig buket af landskaber og natur
- KL. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 19. maj

DAG 6

- KL. 09.30 **Vandretur i Trælborgdalen v/JJ**
- snoede bække og smukke smeltevandsdale
- KL. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 20. maj

DAG 7

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