

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: 5.750,-

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

7. november

Vestkystvandring

- over stok og sten, 12-16 km/dag

18. juni - 24. juni 2025

21B



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Vestkystvandring

- over stok og sten, 12-16 km/dag

HUSK

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

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

Op og ned langs Den Jyske Vestkyst

Vind i håret, skumsprøjt og store, åbne vidder. Ud at mærke det danske sommervejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture - heraf 4 op langs Den Jyske Vestkyst - på strækningen fra Husby Klitplantage i syd til Bulbjerg Klinten og Thorup Landingsplads mod nord - op over Limfjordstangerne igennem Nationalpark Thy.

En buket af forrygende landskaber og natur i særklasse.

Vandreture krydret med fortællinger om folk, flora og fauna.

VANDRETURE

Ferring Sø, Bovbjerg Fyr, Fjaltring Kirke
Limfjordslandet, i Bakkers og Bølgers Land ved Nørre Nissum
Nationalpark Thy, den Nordatlantiske Klithede og Vestkysten
Lild Strand, Bulbjerg Fuglefjeld og Thorup Landingsplads
Thorsminde til Husby Klitplantage

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Julietta Jensen - JJ
Niels Bjørn Wied - NW Janni K. Østergaard - JØ Kathrine L. Thorndahl - KL
Johanne K. Andersen - JA

PROGRAM

21B

Onsdag 18. juni

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 "Vraggoods og strandinger" v/JJ

Torsdag 19. juni

DAG 2

- KL. 09.30 **Heldagsvandretur v/JJ**
- Ferring Sø til Bovbjerg Fyr og videre mod Fjaltring Kirke
- KL. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 20. juni

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 "Spjæt og spræl" v/JJ

Lørdag 21. juni

DAG 4

- KL. 09.30 **Heldagsvandretur i Nationalpark Thy v/JJ**
- den Nordatlantiske Klithede og Vestkysten
- KL. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 22. juni

DAG 5

- KL. 09.00 **Heldagsvandretur v/JJ**
- Lild Strand til Bulbjerg Klint og videre til Thorup Strand
- KL. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 23. juni

DAG 6

- KL. 09.30 **Heldagsvandretur v/JJ**
- Thorsminde til Husby Klitplantage
- KL. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 24. juni

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes