

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
Julieta Jensen, højskolelærer
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander

Ole Jørgensen, tidl. højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander
og kursusledere

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.650,-

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

Smurte stemmelæber & gode ben

- fællessang og vandreture, vi går 3-5 km/dag

13. august - 19. august 2025

27B



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Smurte stemmelæber & gode ben

- fællessang og vandreture, vi går 3-5 km/dag

OM KURSET

Er der noget så skønt som en vandretur i naturen, og er der noget så vidunderligt som fællessang for fuld udblæsning?

Hvis man blander disse to ting, har man opskriften på en vidunderlig uge. Ugen igennem skal vi synge fra højskolesangbogen - danske sange og evergreens, revy og alt indimellem - og hver dag vil vi tage vandreskoene på og gå en tur i den smukke natur omkring Limfjord og Vesterhavet

Vi vandrer rundt i lokalområdet - ser på guf i baghaven, rundt i Thy, langs Vesterhavet og selvfølgelig også ved Limfjorden. Hver dag vandrer vi ca. 3-5 km - i et tempo alle kan være med til - men husk, terrænet kan være kuperet og ujævnt.

SÅ...er du til fællessang og vandreture, så tag dine gode ben med, så smører vi stemmelæberne sammen.

EKSKURSIONER

Nørre Nissum
Ydby Hede og Doverodde Købmandsgård
Limfjordslandet & Planetstien
Vesterhavet

UNDERVISER

Ole Jørgensen

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

PROGRAM

27B

Onsdag 13. august

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/OJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 14. august

DAG 2

- Kl. 09.30 "Højskolesang for fuld udblæsning" v/OJ
- Kl. 14.00 **Byen rundt i Nørre Nissum** v/OJ
- kirke, gravkammer og gode fortællinger
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 15. august

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 14.00 **Ekskursion til Lemvig** v/OJ
- sø, bakkedal og kunst
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 16. august

DAG 4

- Kl. 09.30 "Perler på snor - alle dem, vi kender så godt" v/OJ
- Kl. 14.00 **Ekskursion & gode ben** v/OJ
- Ydby Hede
- Doverodde Købmandsgård
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 17. august

DAG 5

- Kl. 09.30 "Thøger Larsen 150 år - krydret med sange fra samtiden" v/OJ
- Kl. 14.00 **Ekskursion i Limfjordslandet** v/OJ
- Planetsti og kaffe på Gjellergård
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 18. august

DAG 6

- Kl. 09.30 "Hov! Mangler vi ikke at synge dem? Kursistønsker fra Højskolesangbogen" v/OJ
- Kl. 14.00 **Ekskursion** v/OJ
- Vesterhav & gode ben
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 19. august

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes