

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

5. november

Efterårsvandring over stok & sten

- Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthjorte. 12-16 km/dag

10. september - 16. september 2025



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Efterårsvandring over stok & sten

- Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthjorte. 12-16 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 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 og mærke efteråret
på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur.

En vild og mangfoldig buket af smukke vandreture ved hav og fjord, i
åbne vidder, i Bakkers og Bølgers Land og i skovens dybe, stille ro.
Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde – godt for krop og
sind. Vandreture krydret med fortællinger fra egnen – om folk, flora og
fauna. En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk
aktivitet, foredrag og sang.

VANDRETURE

Vestkysten
Dollerup bakker ved Hald sø
Limfjordslandet, Bakkers og Bølgers Land
Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
Nationalpark Thy - Vildmark i Verdensklasse
Stråsø Plantage og Husby Klitplantage
- 2 Naturnationalparker på stribe

ARRANGEMENT

Spisning i skoven

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

30A

Onsdag 10. september

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 11. september

DAG 2

Kl. 09.30 Vandretur v/JJ
- Dollerup Bakker
- Hald Sø
Kl. 19.30 "Spjæt og spræl" v/JJ

Freitag 12. september

DAG 3

Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 13.00 Vandretur v/JJ
- Limfjordslandet i Bakker & Bølger
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 13. september

DAG 4

Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur" v/JJ
Kl. 14.00 Vandretur i bævernes fodspor v/JJ
- Klosterheden Plantage
- Spisning i skoven
Kl. 21.30 Tilbage på SeniorHøjskolen

Søndag 14. september

DAG 5

Kl. 09.00 Vandretur - 2 naturnationalparker på stribe v/JJ
- Stråsø Plantage
- Husby Klitplantage
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 15. september

DAG 6

Kl. 09.30 Vandretur - vildmark i verdensklasse v/JJ
- Nationalpark Thy
- Vestkysten
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 16. september

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes