

## 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

Janni K. Østergaard, højskolelærer  
Johanne K. Andersen, højskolelærer  
Julietta Jensen, højskolelærer  
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Astrid Skou Hansen, 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

7. november

## Efterårsvandring i ro og mag

- Løvfald, kronhjorte og brusende bølger, 6-8 km/dag

10. september - 16. september 2025

30B



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



# Efterårsvandring i ro og mag

- Løvfald, kronhjorte og brusende bølger, 6-8 km/dag

## HUSK

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

Vi går 6-8 km/dag  
i kuperet og ujævnt terræn,  
væk fra  
vej og sti.  
Uanset vejr og vind.

Tempo: 3-4 km i timen.

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

## OM KURSET

.Smuk natur, efterårsstemning og gang i kroppen  
- ud og mærke efteråret på 5 udsøgte vandreture  
i en vild og storlået natur.

Ugen byder på en alsidig buket af smukke vandreture med god tid til  
at nyde de smukke landskaber og få fortællingen om de steder, vi  
besøger. Vi vandrer i alle slags terræn - med pauser undervejs og  
maksimalt 6 km/dagen. Vi krydrer ugen med foredrag,  
snapseværksted, kronhjortebrøl og solnedgang over Vesterhavet. Tag  
med på en uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk  
aktivitet, foredrag og sang.

## VANDRETURE

- Klosterheden Plantage
- Solnedgang ved Vestkysten
- Nationalpark Thy - Vildmark i Verdensklasse
- Stubbergård Sø - med kloster og helligkilde
  - Historiske Hald Ruin
  - Dollerup Bakker

## ARRANGEMENT

- Spisning ved Vesterhavet

**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

30B

### 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/AH
- KL. 19.30    Aftenarrangement

### Torsdag 11. september - ca. 6 km

DAG 2

- KL. 09.30    **Heldagsvandretur** v/AH  
- Dollerup Bakker  
- Hald Sø
- KL. 19.30    Aftenarrangement

### Freitag 12. september - ca. 6 km

DAG 3

- KL. 09.30    "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- KL. 14.00    **Vandretur** v/AH  
- Klosterheden Plantage
- KL. 19.30    Kronhjortebrøl i Klosterheden v/AH

### Lørdag 13. september - ca. 5 km

DAG 4

- KL. 09.30    "Vild, vildere med natur" v/JJ
- KL. 14.00    **Vandretur** v/AH  
- Vesterhavet
- KL. 18.00    Aftensmad på Kunst- og kulturcenter Tuskær  
- solnedgang ved Vesterhavet
- KL. 21.30    Tilbage på SeniorHøjskolen

### Søndag 14. september - ca. 5 km

DAG 5

- KL. 09.30    "Magiske planter med naturvidenskabelig forklaring + snapseværksted" v/AH
- KL. 14.00    **Vandretur - Klithede & plantager** v/AH  
- Nationalpark Thy
- KL. 19.30    Aftenarrangement

### Mandag 15. september - ca. 6 km

DAG 6

- KL. 09.30    **Heldagsvandretur** v/AH  
- Dollerup Bakker  
- De Fem Halder
- 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