

## 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

Peder Laursen, gæstelærer  
Martin Ravn Jensen, tidl. højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, højskolelærer  
Janni K. Østergaard, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta Jensen, højskolelærer  
og kursusleder

## PRAKTISK INFO

**Husk:** Vandresko og udetøj til årstidens vind og vejr. Vi går 5-7 km/dag i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti. Uanset vejr og vind.

*Ret til ændringer forbeholdes*

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 5.250,-**  
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 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.
- Familiehusene, 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 og 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

30. oktober 2024

# Livskraft, latter og let på tå

- i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag

30. oktober - 5. november 2024

36B



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



## PROGRAM

36B

### Onsdag 30. oktober

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 "Naturen under lup" v/JJ

### Torsdag 31. oktober

DAG 2

- Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur" v/JJ
- Kl. 13.30 **Vandretur i Klosterheden Plantage v/JJ**  
- i bævernes fodspor
- Kl. 19.30 "Ølsmagning - højtidens øl" v/NW

### Fredag 1. november

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang fra Højskolesangbogen" v/JV & MR
- Kl. 13.30 **Vandretur i Bakkers og Bølgers Land v/JJ**  
- ved Limfjordens bred
- Kl. 19.30 "Spjæt og spræl - folkedans" v/JJ

### Lørdag 2. november

DAG 4

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion til Geopark Vestjylland v/NW & JJ**  
- Flynder Sø  
- Stubbergård Sø  
- Sevel Kalkværk
- Kl. 19.30 "Danmarks dårligste kaffe" v/NW

### Søndag 3. november

DAG 5

- Kl. 09.00 **Heldagsekskursion til Nationalpark Thy v/JJ**  
- Vildmark i Verdensklasse
- Kl. 19.30 "Seniorliv med skovl og detektor" v/PL

### Mandag 4. november

DAG 6

- Kl. 09.30 "Bodypercussion, stomp og rytmik" v/JØ
- Kl. 13.30 **Vandretur ved Vestkysten v/JJ**  
- bølgeskulp og vind i håret
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 5. november

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Afgang med bus til Struer Station

# Livskraft, latter og let på tå

- i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag

## HUSK

*Vandre-sko/støvler og udetøj til årstidens vind og vejr.*

*Vi går 5-7 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 årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture, krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En mangfoldig buket af forrygende landskaber og natur i særklasse. Kurset henvender sig til dig, der har svært ved at sidde stille alt for længe ad gangen.

Vi byder ind til foredrag, sang, dans og musik samt naturvandring ved hav og klit. Giv slip, og giv dig selv lov til bevægelse i både krop og sind.

Et højskolekursus til inspiration og glæde.

Der er ingen forudsætninger. Kom, som du er!

## VANDRETURE

Vestkysten

Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse  
Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor  
Bakkers og Bølgers Land ved Limfjordens bred  
Geopark Vestjylland - Flynder Sø, Stubbergård sø og Stampestrømmen til Sevel Kalkværk

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Niels Bjørn Wied - NW

Janni K. Østergaard - JØ  
Astrid Skou Hansen - AH  
Ole Jørgensen - OJ

Julietta Jensen - JJ  
Peder Laursen - PL  
Martin Ravn - MR