

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
Maja Lucas, ph.d. og forfatter
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: 5.250,-

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.

Livskraft, latter og let på tå

- vandreture, 5-7 km/dag

5. november - 11. november 2025



37C

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



Livskraft, latter og let på tå

- vandreture, 5-7 km/dag

HUSK

Vandre-sko/støvler,
tøj 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 at 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.

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 kræves ingen forudsætninger. Kom, som du er!

EKSKURSIONER

Venø

Limfjordslandet, i Bakker og Bølger

Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret

Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor

Stråsø Plantage og Husby Klitplantage, 2 naturnationalparker

PROGRAM

37C

Onsdag 5. november

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 6. november

DAG 2

- Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur - biodiversitet, håb og handlekraft" v/JJ
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Freitag 7. november

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- Venø, min barndoms ø
- Kl. 19.30 "Spjæt og spræl" v/JJ

Lørdag 8. november - TEMADAG: I form til livet

DAG 4

- Kl. 09.30 "I form til livet" v/Susanne Findsen
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ & Susanne Findsen
- Limfjordslandet, i Bakkers og Bølgers Land krydret med skovmotion
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 9. november

DAG 5

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur i 2 naturnationalparker** v/JJ
- Stråsø Plantage
- Husby Klitplantage
- Kl. 19.30 "Latinaften" v/JA

Mandag 10. november

DAG 6

- Kl. 09.30 "bodypercussion, stomp og rytmik"
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 11. november

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes

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