

## 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  
Ole Jørgensen, tidl. højskolelærer

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: 4.950,-**

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

12. marts - 18. marts 2025

9B



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

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



# 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 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 kræves ingen forudsætninger. Kom, som du er!

## VANDRETURE

Kilen, kildevæld og kuperede landskaber  
Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor  
Limfjordslandet, i bakker og bølger  
Nationalpark Thy, Vildmark i Verdensklasse  
Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret

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

## PROGRAM

9B

### Onsdag 12. marts

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 "Limfjordsbanko" v/JJ

### Torsdag 13. marts

DAG 2

- KL. 09.30 "Naturen under lup" v/JJ
- KL. 13.30 **Vandretur i Klosterheden Plantage** v/JJ  
- i bævernes fodspor
- KL. 19.30 "Spjæt og spræl - folkedans" v/JJ

### Freitag 14. marts

DAG 3

- KL. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/Per Odgaard
- KL. 13.30 **Vandretur ved Vestkysten** v/SF  
- saltsprøjt og vind i håret
- KL. 18.00 Big Band koncert

### Lørdag 15. marts - TEMADAG: I form til livet

DAG 4

- KL. 09.30 "I form til livet" v/Susanne Findsen
- KL. 13.30 **Vandretur ved Kilen & Skovmotion** v/JJ & SF  
- kildevæld og kuperede landskaber
- KL. 19.30 "Svantes viser" v/OJ

### Søndag 16. marts

DAG 5

- KL. 09.00 **Heldagsekskursion til Thy** v/JJ  
- vildmark i verdensklasse
- KL. 19.30 "Latinaften" v/JA

### Mandag 17. marts

DAG 6

- KL. 09.30 "Bodypercussion - stomp og rytmik" v/Kristian Bisgaard
- KL. 13.30 **Vandretur i Limfjordslandet** v/JJ
- KL. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 18. marts

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes