

Efterårsvandring over stok & sten

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

10. september - 16. september 2025

30A

Tilmelding kan ske fra 17/9-2024 via dette link:
www.seniorhoejskolen.dk/aalborg.html

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, 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
Janni K. Østergaard - JØ
Ole Jørgensen - OJ

Astrid Skou Hansen - AH
Niels Bjørn Wied - NW
Julietta P. Jensen - JJ

Kathrine Ledtke - KL
Johanne K. Andersen - JA

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 & AH
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 11. september**DAG 2**

- Kl. 09.30 **Vandretur v/JJ**
 - Dollerup Bakker
 - Hald Sø
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 12. september**DAG 3**

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 13.00 **Vandretur v/JJ**
 - Limfjordslandet i Bakker & Bølger
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 13. september**DAG 4**

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

Søndag 14. september**DAG 5**

- 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

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. 09.25 Bus til Struer Station

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

Johanne K. Andersen, højskolelærer
Kathrine Liedtke, højskolelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Asger Gyldenkærne, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer
Jesper Vinther, højskoleforstander

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Julieta P. Jensen, højskolelærer
og kursusledere

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

Web: seniorhoejskolen.dk/aalborg..html

KURSUSPRIS: 5.550,-
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 VÆRELSE:

- 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 Nisum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk