

Efterårsvandring i ro & mag

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

10. september - 16. september 2025

30B



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 i ro & 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 ujævn
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 storslået 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 krydler 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 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 Liedtke - 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/AH & JJ
- 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

Fredag 12. september - ca. 6 km**DAG 3**

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

Søndag 14. september - ca. 5 km**DAG 5**

- 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

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. 09.25 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