

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

Erik Sommer, komponist
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer
Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta P. 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: 5.050,-
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 Nisum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

19. marts 2024

Bøf, bæver & bordeaux

- 5 dage, 5 naturekspeditioner, 5-7 km/dag

20. marts - 26. marts 2024



SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Bøf, bæver & bordeaux

- 5 dage, 5 naturekspeditioner, 5-7 km/dag

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.

OM KURSET

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke det spirende forår 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. Fredag aften griller vi bøffer og nyder et glas bordeaux-rødvin, imens mørket falder på.

Vi tager også på morgentur langs Vestkysten og bliver blæst godt igennem og slutter derefter af på Tuskær med morgenkaffe.

Vi byder ind til foredrag, sang og musik samt naturvandring ved hav og klit. Et højskolekursus til inspiration og glæde.
Lys, luft og fællesskab.

VANDRETURE

Klosterheden Plantage
Geopark Vestjylland, bakker og bølger
Mors, moler og magiske landskaber
Nationalpark Thy
Vestkysten

ARRANGEMENT

Koncert med Thy Folklore

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Janni K. Østergaard - JØ Julietta P. Jensen - JJ
Astrid Skou Hansen - AH Niels Bjørn Wied - NW Ole Jørgensen - OJ
Anja Christensen - AC

PROGRAM

10A

Onsdag 20. 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/JJ
- Kl. 19.30 "Naturen under lup" v/JJ

Torsdag 21. marts

DAG 2

- Kl. 09.30 "På kryds og tværs i højskolesangbogen" v/Erik Sommer
- Kl. 13.30 **Ekskursion - Geopark Vestjylland** v/JJ
- Kl. 19.30 "Qi gong" v/AC

Fredag 22. marts

DAG 3

- Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur" v/JJ
- Kl. 14.00 **Ekskursion - Klosterheden Plantage** v/JJ
- på sporet af bævere i skovens dybe stille ro
- bøf & bordeaux

Lørdag 23. marts

DAG 4

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion** v/JJ
- Mors, moler og magiske landskaber
- Kl. 19.30 "Måden du rører mig på" v/ML

Søndag 24. marts

DAG 5

- Kl. 05.30 **Morgentur til Vesterhavet** v/JJ
- med morgenmad på Tuskær, Kunst- og Kulturcenter
- Kl. 14.00 Koncert - Thy Folklore
- Kl. 19.30 "Musikalske morsomheder" v/JV

Mandag 25. marts

DAG 6

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion til Nationalpark Thy** v/JJ
- vildmark i verdensklasse
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 26. marts

DAG 7

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