

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
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta Jensen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Husk:

*Vandre-sko/støvler, tøj til årstidens vejr
og vind. Vi går i kuperet og ujævnt ter-
ræn, væk fra vej og sti. Vi går uanset vejr
og vind. Tempo: 4-5 km i timen*

TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11

Email: kontor@seniorhoejskolen.dk

Web: www.seniorhoejskolen.dk

KURSUSPRIS: 5.350,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

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 VÆRELSE:

- 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, 2 enkeltværelser & 1 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 Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

9. januar 2026

Vild, vildere med natur

- i have, hæk og hegn, 3-5 km/dag

25. marts - 31. marts 2026

11A



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Vild, vildere med natur

- i have, hæk og hegn, 3-5 km/dag

HUSK

Vandre-sko
/støvler,
tøj til årstidens
vind
og vejr,
siddeunderlag
samt evt. kikkert.

Vi går i kuperet
og ujævnt terræn,
væk fra vej og sti.

Uanset vejr og vind.

Tempo:
4-5 km i timen.

OM KURSET

- havedrømme, korte vandreture 3-5 km/dag

Er du glad for natur og drømmer om en have fyldt med liv og magiske naturoplevelser, så se her! Her er en uges højskoleophold spækket med naturoplevelser og foredrag med fokus på biodiversitet og bæredygtighed - med blik for at give håb og handlekraft. Der vil være masser af inspiration til at invitere naturen indenfor i din have, og der er mange måder at gøre det på. Gør livet lidt lettere, giv naturen lidt mere plads og få de mest forunderlige og forrygende naturoplevelser på nærmeste hold – det kan kun blive godt! Kurset byder på både foredrag, fællesskab, sang og flere naturekspeditioner med masser af vind i håret – så husk det varme tøj og praktisk fodtøj. Der vil være vandreture på 3-5 km på de forskellige ekskursioner.

FOREDRAGSHOLDER

Laila Sølager, gartner og havearkitekt

EKSKURSIONER

Havebesøg
Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
Heldagstur til Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret

Skolens undervisere:

Jesper Vinther - JV
Niels Bjørn Wied - NW

Astrid Skou Hansen - AH
Janni K. Østergaard - JØ
Johanne K. Andersen - JA

Julietta Jensen - JJ
Mette Hjuler Hansen - MH

PROGRAM

11A

Onsdag 25. 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 "Pip i låget - fugle og forårsfornemmelser" v/JJ

Torsdag 26. marts

DAG 2

- Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 13.30 **Ekskursion** v/JJ
- Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Freitag 27. marts

DAG 3

- Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur - i have, hæk og hegn" v/JJ
- Kl. 13.30 **Ekskursion** v/JJ
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 28. marts

TEMADAG - NATURVÆRKSTED

DAG 4

- Kl. 09.30 Vi bygger fuglekasser, insekthoteller og fletter i pil v/JJ og PEJ
- Kl. 14.00 Vi bygger fuglekasser, insekthoteller og fletter i pil v/JJ og PEJ
- Kl. 19.30 Spjæt og spræl - folkedans v/JJ

Søndag 29. marts

DAG 5

- Kl. 09.00 **Ekskursion** v/JJ
- Nationalpark Thy, Den nordatlantiske klithede - vildmark i verdensklasse
- Kl. 19.30 "100 års danske ballader" med Karen Grarup, Kaaberbøl & Vinther

Mandag 30. marts

DAG 6

- Kl. 09.30 "Indret haven til flere insekter, en masse smådyr og din egen familie" v/Laila Sølager
- Kl. 13.30 **Ekskursion og havebesøg på Remmerstrand** v/JJ
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag - med efterfølgende syng-med-foredraget "Lune Larsen" v/ MR og JV

Tirsdag 31. marts

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.15 Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes