

## 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

Susanne Findsen, bagstopper  
Jens Hedevang, højskolelærer  
Martin Ravn, højskolelærer  
Lise Rokkjær, højskolelærer  
Asger Gyldenkærne, højskolelærer  
Kristian Tikjøb, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander  
Julieta P. Jensen, højskolelærer  
& kursusleder

## PRAKTISK INFO

### HUSK

Vandre-sko/støvler,  
tøj til årstidens vind og vejr, badetøj,  
turrysæk til madpakke og vandflasker,  
en lille termoflaske til kaffe/te, siddeun-  
derlag, samt evt. kikkert.

*Ret til ændringer forbeholdes*

## 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 92 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.
- Rækkehusene, 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 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

8. oktober 2020

5. MAJ - 11. MAJ 2021

13A



## Forårsvandring

- over stok og sten, 12-16 km/dag

# SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



# Forårsvandringer

- over stok og sten, 12-16 km/dag

## HUSK

Vandre-sko/støvler,  
tøj til årstidens vind og vejr,  
badetøj, turrugsæk 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

Vandreture i verdensklasse.

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 buket af forrygende landskaber og  
natur i særklasse.

En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab,  
fysisk aktivitet, foredrag og sang.

## VANDRETURE

- Lemvig Bugt
- Nationalpark Thy
  - Fur, moler og magiske landskaber
  - Kilen, kuperede landskaber og kildevæld
- Nørre Nisum, bakker og bølger ved Limfjordens bred

## PROGRAM

13A

### Onsdag 5. maj

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 Aftenarrangement v/

### Torsdag 6. maj

DAG 2

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 13.00 Vandretur i Nørre Nisum - ved Limfjorden i Bakkers og Bølgers land v/JJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

### Fredag 7. maj

DAG 3

- Kl. 09.30 Heldagsvandretur ved Lemvig Bugt - med fortællinger om folk og fæ - før og nu - aftensmad og aftenarrangement på Gjellergård
- 21.30 v/JJ & SF

### Lørdag 8. maj

DAG 4

- Kl. 09.00 Heldagsvandretur i Nationalpark Thy v/JJ  
- Fra Lyngby til Lodbjerg Fyr  
- videre til Agger
- Kl. 19.30 Folkedans v/JJ

### Søndag 9. maj

DAG 5

- Kl. 09.00 Heldagsvandretur på Nordfur v/JJ  
- Moler og magiske landskaber
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

### Mandag 10. maj

DAG 6

- Kl. 09.30 Heldagsvandretur Kilen rundt v/JJ  
- Tunneldale, kildevæld og kuperede landskaber
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 11. maj

DAG 7

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

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Julietta P. Jensen - JJ  
Ole Jørgensen - OJ

Lise Rokkjær - LR  
Kristian Tikjøb - KT  
Jens Hedevang - JH

Martin Ravn - MR  
Asger Gyldenkærne - AG  
Susanne Findsen - SF