

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

TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk
Web: www.seniorhoejskolen.dk

KURSUSPRIS: 5.950,-

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

Bøf, bæver & bordeaux

- 5 dage, 5 naturekspeditioner, 6-8 km/dag

6. maj - 12. maj 2026

15A



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Bøf, bæver & bordeaux

- 5 dage, 5 naturekspeditioner, 6-8 km/dag

HUSK

Vandresko/støvler, tøj til
årstidens vind og vejr,
siddeunderlag
samt evt. en kikkert.

Vi går 6-8 km/dag i kuperet
og ujævnt terræn, væk fra
vej og sti. Uanset vind og
vejr.

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 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. Vi griller bøffer i skovens dybe stille ro og nyder et
glas bordeaux, imens dyr og fugle tager tilløb til nattens
aktiviteter.

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

EKSKURSIONER & VANDRETURE

- Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret
- Nationalpark Thy, vildmark i verdensklasse.
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Kilen, kildevæld og kuperede landskaber
- Nordmors, moler og magiske landskaber
- med besøg på Molermuseet

**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

15A

Onsdag 6. 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 "Pip i låget - fugle og forårsfornemmelser" v/JJ

Torsdag 7. maj

DAG 2

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion og vandreture v/JJ**
- Nationalpark Thy, vildmark i verdensklasse
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 8. maj

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang fra Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 13.30 **Vandretur v/JJ**
- Kilen, kildevæld og kuperet terræn
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 9. maj

DAG 4

- Kl. 09.00 **Heldagsekskursion og vandretur v/JJ**
- Nordmors, moler og magiske landskaber
- Besøg på Molermuseet
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 10. maj

DAG 5

- Kl. 09.30 "Naturen under lup" v/JJ
Kl. 13.30 **Vandretur i bævernes fodspor v/JJ**
- Klosterheden Plantage
-21.30 **- spisning i skoven og bæverobservation**

Mandag 11. maj

DAG 6

- Kl. 09.30 "Fællessange af Anne, Sanne og Lis m. fl." v/MH
Kl. 13.30 **Ekskursion v/JJ**
- Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 12. maj

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes