

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

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

Julietta P. Jensen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

HUSK

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

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.350,-
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

12. oktober 2023

Forårsvandring

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

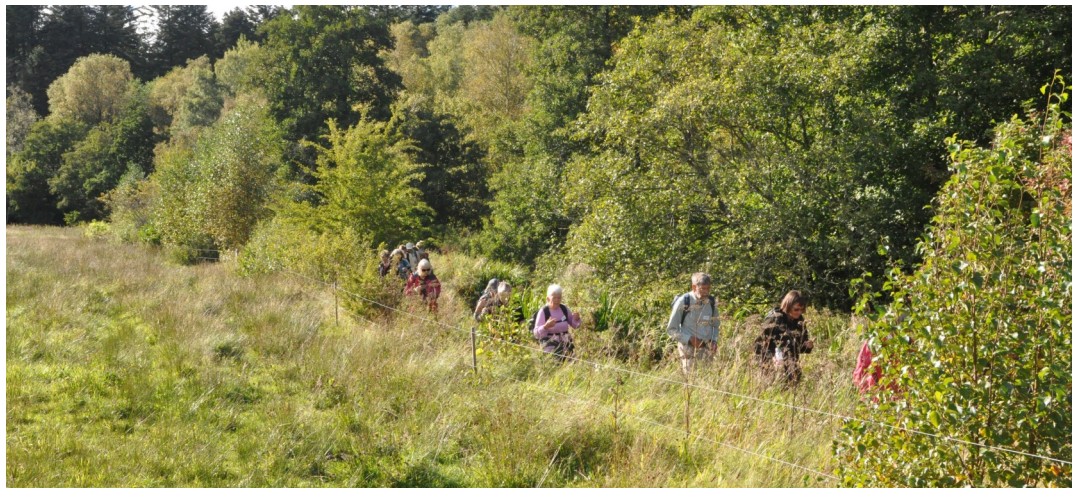
22. maj - 28. maj 2024

17B



SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Forårsvandring

- over stok og sten, vi går 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 vidunderlige Vestjylland

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

Vestkysten - Ferring sø, Bovbjerg fyr og videre til Fjaltring Kirke
Bakkers og Bølgers Land ved Nissum Bredning
Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
Kilen rundt - kildevæld, bakker, bølger og bøgeskove
Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse

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

PROGRAM

17B

Onsdag 22. 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

Torsdag 23. maj

DAG 2

- Kl. 09.30 Vandretur Kilen rundt v/JJ
- kildevæld, bakker, bølger og bøgeskove
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 24. maj

DAG 3

- Kl. 09.30 "Høj på højskolesang" v/JV
- Kl. 13.00 Vandretur ved Nissum Bredning v/JJ
- Bakkers og Bølgers Land
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 25. maj

DAG 4

- Kl. 09.30 Vandretur ved Vestkysten v/JJ
- fra Ferring sø til Bovbjerg og videre til Fjaltring Kirke
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 26. maj

DAG 5

- Kl. 09.30 "Vild, vildre med natur" v/JJ
- Kl. 14.00 Vandretur i Klosterheden Plantage v/JJ
- spisning i skoven
- forventet hjemkomst kl. 21.30
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 27. maj

DAG 6

- Kl. 09.30 Vandretur i Nationalpark Thy v/JJ
- vildmark i særklasse
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 28. maj

DAG 7

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