

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: 6.150,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 80 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 3 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder i grundplan med fælles køkkenalrum. I lejlighederne kan man bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og - man er kun to, der deles om samme bad/toilet. Her er også et dobbeltværelse med eget bad/toilet.

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

Forårsvandring

- over stok og sten, 10-15 km/dag

19. maj - 25. maj 2027

18A



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Forårsvandring

- over stok og sten, 10-15 km/dag

HUSK

Vandresko/støvler,
tøj til årstidens vind og
vejr, turrysæk og en lille
termoflaske til kaffe/te,
siddeunderlag samt
evt. en kikkert.

Vi går 10-15 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

5 øer på striben:
Jegindø, Venø, Mors, Hindø & Livø

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke det spirende
forår på 5 enestående og meget forskellige vandreture - krydret
med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur.
Vi dykker ned i de store fortællinger om landskaber, øernes
særegne historie og sætter naturen under lup.

En mangfoldig buket af forrygende landskaber
og natur i særklasse - med fokus på øer.

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

EKSKURSIONER & VANDRETURE

Livø
Venø

Tambosund og Jegindø

Hindø, Husby Klitplantage og Vesterhavet

Nordmors - moler & magiske landskaber og besøg på Molermuseet

PROGRAM

18A

Onsdag 19. 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 20. maj

DAG 2

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur v/JJ**
- Nordmors, moler og magiske landskaber
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 21. maj

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen v/JV
Kl. 13.15 **Vandretur v/JJ**
- Tambosund - Jegindø
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 22. maj

DAG 4

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur v/JJ**
- Hindø, Husby Klitplantage og havet
Kl. 19.30 Mobilitetsøvelser og afspænding på stol v/JA

Søndag 23. maj

DAG 5

- Kl. 08.00 **Heldagsvandretur v/JJ**
- Livø
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 24. maj

DAG 6

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur v/JJ**
- Venø, min barndoms ø
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 25. maj

DAG 7

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

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Julietta Jensen - JJ

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

Mette Hjuler Hansen - MH
Niels Bjørn Wied - NW