

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
Ole Jørgensen, tidl. højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta Jensen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

*Efter koncerten vil der blive fremsendt
et link med lydoptagelsen fra koncerten*

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

Forårsvandring

- over stok og sten 10-16 km/dag

27. maj - 2. juni 2026

18B

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Forårsvandring

- over stok og sten 10-16 km/dag

HUSK

Vandresko
/støvler,

tøj til årstidens
vind og vejr,

turrysæk til
madpakke
og vandflasker,

lille termoflaske
til kaffe/te,

siddeunderlag

samt evt. kikkert.

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.

Vi går 10-16 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.

VANDRETURE

Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
Limfjordslandet - i Bakkers og Bølgers Land
Kilen rundt - kildevæld og kuperede landskaber
Nordmors - moler og magiske landskaber
Vestkysten - fra Ferring sø til Fjaltring kirke med stop ved Bovbjerg fyr

PROGRAM

18B

Onsdag 27. 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 28. maj

DAG 2

Kl. 09.30 ”Naturen under lup” v/JJ
Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- **Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor**
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Freitag 29. maj

DAG 3

Kl. 09.30 ”Ønskesang fra Højskolesangbogen” v/JV
Kl. 13.00 **Vandretur** v/JJ
- **Limfjordslandet, i Bakkers og Bølgers Land**
Kl. 19.30 ”Spjæt og spræl” - folkedans v/JJ

Lørdag 30. maj

DAG 4

Kl. 09.30 **Vandretur** v/JJ
- **Kilen rundt, kildevæld og kuperede landskaber**
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 31. maj

DAG 5

Kl. 09.00 **Vandretur** v/JJ
- **Nordmors, moler og magiske landskaber**
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 1. juni

DAG 6

Kl. 09.00 **Vandretur** v/JJ
- **Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret**
- **fra Fjaltring kirke til Bovbjerg Fyr og Ferring sø**
Kl. 16.00 **Koncert i Thyborøn Kirke**
Kl. 19.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 2. juni

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes

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
Ole Jørgensen - OJ