

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

PRAKTISK INFO

Husk: Vandrestøvler, tøj til årstidens vind og vejr, badetøj, turrugsæk til madpakke og vandflasker, lille termoflaske til the/kaffe, siddeunderlag, samt evt. kikkert. Vi går 12-16 km/dag i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti. Uanset vind og vejr. Tempo: 4-5 km i timen.

TILMELDING

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

Ret til ændringer forbeholdes

KURSUSPRIS: 5.150,-
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 VÆRELSE:

- 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

14. JULI - 20. JULI 2021

22A



Vestkystvandring

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

Fra Thorsminde til Bulbjerg Klint

SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Vestkystvandring

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

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.

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

Vind i håret, skumsprøjt og store åbne vidder
- ud og mærke det danske sommervejr på 5 enestående og meget
forskellige vandreture, heraf 4 op langs den jyske vestkyst, på
strækningen fra Thorsminde til Bulbjerg Kystklint
- op over Limfjordstangerne igennem Nationalpark Thy.

Vandreture krydret med forunderlige fortællinger
om folk, flora og fauna.

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

VANDRETURE

- Nationalpark Thy
- Limfjordslandet ved Nisum Bredning
- Ferring sø til Bovbjerg Fyr, Trans kirke og Høfde Q ved Fjaltring
- Strandingsmuseum St. George i Thorsminde til Husby klitplantage
- Lild strand til Bulbjerg klint, videre til Thorup kystlandingsplads

ARRANGEMENT

Shanty Koret fra Lemvig Træskskibslaug

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Asger Gyldenkærne - AG Ole Jørgensen - OJ
Julietta P. Jensen - JJ Lise Rokkjær - LR Kristian Tikjøb - KT
Martin Ravn - MR Jens Hedevang - JH Susanne Findsen - SF

PROGRAM

22A

Onsdag 14. juli

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 15. juli

DAG 2

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 13.00 **Vandretur i Limfjordslandet ved Nisum Bredning** v/JJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 16. juli

DAG 3

- Kl. 09.30 **Vandretur** v/JJ & Susanne Findsen
- Fjaltring
- Bovbjerg Fyr
- 17.00 - Ferring Sø
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 17. juli

DAG 4

- Kl. 09.30 "Fyrtårne, strandinger og vraggods langs den jyske Vestkyst" v/JJ
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- Strandingsmuseum St. Georg
- Vestkysten
- 21.00 - Husby Klitplantage

Søndag 18. juli

DAG 5

- Kl. 08.30 **Vandretur** v/JJ
- Lild Strand
- 17.00 - Bulbjerg Klint
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Mandag 19. juli

DAG 6

- Kl. 09.00 **Heldagsvandretur i Nationalpark Thy** v/JJ
- Klitheder, klitplantager og krystalklare søer
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag med koncert ved Shanty Koret fra Lemvig Træskskibslaug

Tirsdag 20. juli

DAG 7

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