

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

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

Julietta P. Jensen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.550,-
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

7. november

Sommervandring

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

3. juli - 9. juli 2024

22B



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Sommervandring

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

HUSK

Vandre-sko/støvler,
tøj til årstidens vind og
vejr, badetøj, turrysæk 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 pulsen op - ud og mærke det danske sommervejr på 5 udsøgte vandreture i en vild og storslået natur.

En vild og mangfoldig buket af smukke vandreture ved hav og fjord, i åbne vidder, i bakker og bølger og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde - godt for krop og sind.

Vandreture krydret med fortællinger fra egnen
- om folk, flora og fauna.

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

VANDRETURE

Klosterheden Plantage
Limfjordslandet ved Nissum Bredning
Vestkysten - fra Thorsminde til Husby Klitplantage
Nord-Mors - moler og magiske landskaber
Livø rundt - hele vejen rundt

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Julietta P. Jensen - JJ

Janni K. Østergaard - JØ
Ole Jørgensen - OJ
Astrid Skou Hansen - AH

Niels Bjørn Wied - NW
Asger Gyldenkærne - AG

PROGRAM

22B

Onsdag 3. 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 "Vild, vildere med natur" v/JJ

Torsdag 4. juli

DAG 2

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/JJ
- Klosterheden Plantage
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 5. juli

DAG 3

- Kl. 09.30 "Sommerens sange i højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 13.00 **Vandretur i Bakkers og Bølgers land ved Limfjordens bred** v/JJ
- Kl. 19.30 "Spjæt og spræl - folkedans" v/JJ

Lørdag 6. juli

DAG 4

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

Søndag 7. juli

DAG 5

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/JJ
- Livø
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 8. juli

DAG 6

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur - Vestkystvandring** v/JJ
- Fra Thorsminde til Husby
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 9. juli

DAG 7

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