

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

Sommervandring

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

24A

7. juli - 13. juli 2027



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Sommervandring

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

HUSK

Vandresko/støvler,
tøj til årstidens
vind og vejr,
turrysæk til madpakke
og vandflasker,
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

En smuk og mangfoldig buket af øer, søer,
fjord og hav i vidunderlige Vestjylland

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at 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.

EKSKURSIONER & VANDRETURE

Tambosund, Jegindø - Limfjordslandet
Nord-Fur - moler og magiske landskaber
Bakkers og Bølgers Land - ved Nisum Bredning
Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
Flynder Sø og Hjelm Hede - dødishuller

PROGRAM

24A

Onsdag 7. 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 "Kunsten på SeniorHøjskolen" v/MH

Torsdag 8. juli

DAG 2

Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/JJ
- **Tambosund og Jegindø**
Kl. 19.30 "Hedens hemmeligheder" v/JJ

Fredag 9. juli

DAG 3

Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen v/JV
Kl. 13.15 **Vandretur** v/JJ
- **i Bakkers og Bølgers Land, ved Limfjordens bred**
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 10. juli

DAG 4

Kl. 09.00 **Heldagsvandretur** v/JJ
- **Nord Fur, moler og magiske landskaber**
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 11. juli

DAG 5

Kl. 09.00 **Heldagsvandretur** v/JJ
- **Nationalpark Thy, Vildmark i verdensklasse**
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 12. juli

DAG 6

Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/JJ
- **Flynder Sø, Hjelm Hede**
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 13. juli

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

Ret til ændringer forbeholdes