

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: 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

Sensommervandring

- over stok og sten, 10-16 km/dag

27B

5. august - 11. august 2026



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Sensommervandring

- over stok og sten, 10-16 km/dag

HUSK

Vandresko
/-støvler

tøj til årstidens
vind og vejr

turrysæk
til madpakke
og vandflasker

en lille
termoflaske
til kaffe/te

siddeunderlag

samt evt.
kikkert

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.

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
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
- Flynder Sø, Stubbergaard Sø og Stampestrømmen
- Husby Klitplantage og Vestkysten - åbne vidder og skumsprøjt

Skolens undervisere:

Jesper Vinther - JV
Niels Bjørn Wied - NW
Astrid Skou Hansen - AH

Janni K. Østergaard - JØ
Johanne K. Andersen - JA
Julieta Jensen - JJ

Mette Hjuler Hansen - MH

PROGRAM

27B

Onsdag 5. august

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 6. august

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 7. august

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang i 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 8. august

DAG 4

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/JJ
- Husby Klitplantage og Vestkysten, åbne vidder og skumsprøjt
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 9. august

DAG 5

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

Mandag 10. august

DAG 6

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/JJ
- Flynder sø, Stubbergaard sø og Stampestrømmen
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 11. august

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes