

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

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

Julietta P. Jensen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

HUSK

Vandre-sko/støvler, tøj til årstidens vind og vejr, badetøj, turrugsæk til madpakke og vandflasker, en lille termoflaske til kaffe/te, siddeunderlag samt evt. kikkert.

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.250,-
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

11. oktober 2022

Efterårsvandring

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

13. september - 19. september 2023

30A



SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Efterårsvandring

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

HUSK

Vandre-sko/støvler,
tøj til årstidens vind og
vejr, badetøj, turrugsæk 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

Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthorte

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke efteråret
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

Limfjordslandet ved Nissum Bredning
Klosterheden Plantage
Nationalpark Thy
Vestkysten
Fur

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Asger Gyldenkærne - AG
Janni K. Østergaard - JØ Niels Bjørn Wied - NW
Ole Jørgensen - OJ Julietta P. Jensen - JJ

PROGRAM

30A

Onsdag 13. september

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 14. september

DAG 2

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur ved Vestkysten v/JJ**
- bølgeskulp og vind i håret
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 15. september

DAG 3

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 13.00 **Vandretur i "Gudernes Land" v/JJ**
- Smeltevanddale i Gudum
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 16. september

DAG 4

- Kl. 09.30 "Natur, kamp og kærlighed" v/JJ
- Kl. 13.30 **Vandretur i Klosterheden Plantage v/JJ**
- i bævernes fodspor
- Kl. 19.00 Aftentur i skoven v/JJ

Søndag 17. september

DAG 5

- Kl. 08.30 **Heldagsvandretur på Fur v/JJ**
- forunderlige og forrygende landskaber
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 18. september

DAG 6

- Kl. 09.30 **Heldagsvandretur i Nationalpark Thy v/JJ**
- på kanten af Danmarks største vildmark
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 19. september

DAG 7

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