

## 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

Peder Laursen, gæstelærer  
Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
Janni K. Østergaard, højskolelærer  
Julietta P. Jensen, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander

Niels Bjørn Wied, højskolelærer  
og rejseleder

## PRAKTISK INFO

Pris for forberedelseskursus 4.250,- kr.  
Tillæg enkeltværelse på kurset 600,- kr.

Pris for selve rejsen 14.995,- kr.  
Tillæg enk. værelse på rejsen 3.000,- kr.

Samlet pris for hele rejsen  
19.245,- kr. med db. værelser  
22.845,- kr. med enk. værelser

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 19.245,-**  
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 3.600,-

## 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.
- 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, 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

# Baltiske perler

- kulturrundrejse til Vilnius & Riga

11. september - 23. september 2024

30A

**Sidste mulighed for tilmelding er 1. juni 2024**

# SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



# Bag om Balterne

## - kulturrundrejse til de syngende nationer, Estland og Letland

### HIGHLIGHTS

Turaida Grotte

Sigulda Borg

Rigas gamle by

Art Nouveau kvarteret  
i Riga

Det lettiske  
Nationalmuseum

Vilnius Unesco Kvarter

Korshøjen ved Siauliai

Lukiskės Fængsel  
og Kulturcenter

Trakai - slottet

Letlands Nationalbibliotek

Det Danske Kulturinstitut

Tag med på en smuk og sanselig rejse til Baltikums maleriske gamle hovedstæder, Vilnius i Litauen og Riga i Letland. Rejsen er med helpension og middage på særligt udvalgte restauranter.

Oplev Rigas fantastiske bymidte, hvor hansestad blandes med art nouveau kvarterer og gamle træhuse, her hvor Daugava Floden har sit udløb i Østersøens mægtige vande. Det hele skaber rammen om et moderne og pulserende kulturliv. Mærk historiens vingesus, når du går gennem Vilnius smukke gader, der engang var centrum i et stort og mægtigt rige. Som det oftest er med byvandring, vil vi komme til at gå mange tusinde skridt, så vi kan godt ende med at gå 6-8 km på flere af dagene.

Turen byder udover museumsoplevelser på byvandring i de to hovedstæder.

Inden afrejsen vil vi på højskolen sammen dykke ned i balternes dramatiske historie, deres placering mellem Øst og Vest og spraglede kulturer. I løbet af ugen stifter vi også bekendtskab med balternes særegne tradition for poetiske film og smukke sangtradition.

Glæd dig til en rejse, hvor du kommer bagom balterne og får et særligt indblik i, hvad de små stater rummer under overfladen.

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Niels Bjørn Wied - NW

Ole Jørgensen - OJ  
Astrid Skou Hansen - AH

Julietta P. Jensen - JJ  
Janni K. Østergaard - JØ  
Peder Laursen - PL

## VÆRD AT VIDE OM KURSET OG REJSEN

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Prisen inkluderer bus til Billund Lufthavn t/r, fly til Tallinn og fra Riga, overnatning på hoteller, helpension og diverse adgangsbilletter samt kørsel med lokalt busselskab og lokalkendt chauffør.

Prisen inkluderer ikke: Drikkevarer så som øl, sodavand og vin til alle måltider under hele opholdet.

**Vigtigt:** Dagsaktiviteterne indbefatter mindre vandreture på 3-5 km i ujævnt terræn, og både hoteller og seværdigheder byder på trapper, så rejsekurset er desværre ikke egnet for gangbesværede.

Pris i alt (forberedelseskursus + Baltikum) 19.245 kr./person på db.vær

### DEPOSITUM

Depositum kr. 2.000,- skal indbetales sammen med tilmelding til rejsen.

Din rejsetilmelding er først bindende, når skolen har modtaget nævnte depositum. I tilfælde af afbud mistes depositum.

### RESTBELØB OG EVT AFBUD

Restbeløbet for rejsen bedes indbetalt senest 1. juni 2024

I tilfælde af afbud mistes depositum  
I tilfælde af afbud før 1. juli mistes ½ af det indbetalte beløb  
Sker afbud senere end 1. juli, returneres det indbetalte beløb ikke

### HUSKELISTE

Pas  
Penge - Euro  
Medicin og medicinpas  
Sygeskringsbevis - det blå!  
Ordentligt fodtøj - vandrestøvler  
Varmt tøj, regntøj og badetøj  
Turrygsæk samt lille termoflaske

### REJSELEDER

Niels Bjørn Wied - niels@seniorhoejskolen.dk  
står gerne til rådighed med flere oplysninger

Rejsen arrangeres i samarbejde med Gislev Rejser  
- Tilmelding til SeniorHøjskolen, Nørre Nissum

## REJSEPROGRAM

### Mandag 23. september HJEMREJSE

DAG 7

Kl. 06.00	Morgenmad
Kl. 06.45	Vi mødes i hotellobbyen
Kl. 07.00	Check-ud og afrejse fra hotellet med efterfølgende check-in i Vilnius lufthavn
Kl. 09.10	Flyet letter og vi vinker farvel til Vilnius Mellemlanding i Riga
Kl. 13.35	Vi sætter atter fødderne på dansk jord i Billund Lufthavn - mulighed for afsætning på Herning Station ca. kl. 15.00
Kl. 16.15	Ankomst på SeniorHøjskolen



## FORBEREDELSESKURSUS

30A

### Onsdag 11. 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/NW
Kl. 19.30	Aftenarrangement

### Torsdag 12. september

DAG 2

Kl. 09.30	"Balternes historie" v/NW
Kl. 14.00	Koncertoptakt v/OJ
Kl. 19.30	Aftenarrangement

### Fredag 13. september

DAG 3

Kl. 09.30	"Høj på højskolesang" v/JV
Kl. 14.00	"Baltisk, poetisk film" v/NW
Kl. 19.30	Aftenarrangement

### Lørdag 14. september

DAG 4

Kl. 09.30	"Kunst fra Imperiets kant" v/NW
Kl. 14.00	"Nyt fra Øst & Vest" v/NW
Kl. 19.30	Aftenarrangement

### Søndag 15. september

DAG 5

Kl. 09.30	Heldagsekskursion v/PL - Vestkysten & Thyborøn
Kl. 19.30	Aftenarrangement

### Mandag 16. september

DAG 6

Kl. 09.30	"Østersøens sikkerhedspolitik - det nye jerntæppe og koldfront" v/NW
Kl. 14.00	"Optakt til turen - byvandring mm" v/NW
Kl. 19.30	Aftenarrangement

### Tirsdag 17. september - Afrejse

DAG 7

Kl. 06.30	Morgenmad
Kl. 07.00	Afgang til Billund Lufthavn

## REJSEPROGRAM

### Tirsdag 17. september AFREJSE & RIGA

DAG 1

- Kl. 07.00 Afrejse fra SeniorHøjskolen  
Kl. 09.00 Check-in i Billund Lufthavn  
Kl. 10.25 Afgang fra Billund Lufthavn - med mellemlanding i Warszawa
- Kl. 17.45 Vi lander i Riga lufthavn
- Kl. 18.30 Check-in på Hotel Valdemars i Riga med efterfølgende middag på hotellet

### Onsdag 18. september RIGA

DAG 2

- Kl. 07.00 Morgenmad  
Kl. 09.30 Afgang fra hotellet  
- Byvandring i Rigas gamle bydel
- Kl. 12.30 Frokost i parken (madpakker)
- Kl. 13.30 Det Russiske Marked og Den Gamle By
- Kl. 16.30 Besøg på **Danske Kulturinstitut**  
Kl. 16.30 - **Særrundvisning i Letlands Nationalbibliotek**  
Kl. 17.15 - **Foredrag af DKI**  
Kl. 17.45 - intimkoncert ved lettisk **Kokle Ensemble**
- Kl. 19.00 Middag på **Folkklubs Ala Pagrabs** (1600 meter fra hotellet)

### Torsdag 19. september SIGULDA & RIGA

DAG 3

- Kl. 07.00 Morgenmad  
Kl. 08.45 Vi mødes i hotellobbyen  
Kl. 09.00 Vi tager med bus til Sigulda & Turaida
- Kl. 10.00 Ankomst **Sigulda borg**  
Vi besøger Sigulda Borg og der er mulighed for at gå til **Turaida Borg**. En tur i kuperet terræn på 4,6 km. Der blandt andet går forbi Letlands dybeste grotte. Vi spiser madpakker i parken
- Kl. 14.00 Afgang fra Sigulda Borg - forventet hjemkomst på hotellet kl 15.00
- Kl. 16.00 Besøg på **Letlands Nationale Kunstmuseum**  
Kl. 18.30 Vi går i samlet flok til restauranten  
Kl. 19.00 Middag på den **Restaurant Alaverdi** (1500 meter fra hotellet)

## REJSEPROGRAM

### Fredag 20. september Rejsedag: Riga - Vilnius

DAG 4

- Kl. 07.00 Morgenmad  
Kl. 09.15 Vi mødes i hotellobbyen  
Kl. 09.30 Check-ud og afrejse med bus fra hotellet
- Kl. 11.00 **Korshøjen ved Siauliai**
- Kl. 12.00 Frokost/madpakker ved Korshøjen ved Siauliai
- Kl. 13.00 Afgang fra Siauliai - vi sætter kursen mod Trakai & Vilnius
- Kl. 16.00 Ankomst ved **Trakai-slottet**
- Kl. 18.15 Check-in på Hotel Neringa
- Kl. 19.00 Middag på **Restaurant Lokys** (1300 meter fra hotellet)

### Lørdag 21. september VILNIUS

DAG 5

- Kl. 07.00 Morgenmad  
Kl. 09.00 Afgang fra hotellet  
- **Byvandring i Vilnius gamle bydel, der er på UNESCOs verdensarvsliste**
- Kl. 12.00 Frokost i parken/madpakker
- Kl. 12.30 Byvandring til **Morgengryets Port** og **Hales Marked**
- Kl. 18.15 Vi mødes i hotellobbyen og går i samlet flok til restauranten  
Kl. 19.00 Middag på **Rosehip Vegan Bistro** (1000 meter fra hotellet)

### Søndag 22. september LUKISKĖS

DAG 6

- Kl. 07.00 Morgenmad  
Kl. 09.00 Afgang fra hotellet  
- rundvisning og guidet rundvisning i **Lukiskės Fængsel og Kulturcenter**
- Kl. 12.30 Frokost, medbragte madpakker  
Kl. 13.00 Friertermiddag
- Kl. 17.15 Vi mødes i hotellobbyen og går i samlet flok til restauranten  
Kl. 18.00 Middag på **Restaurant Grey** (1000 meter fra hotellet)