

## 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

Susanne Findsen, bagstopper  
Kristian Tikjøb, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
Jens Hedevang, højskolelærer  
Lise Rokkjær, højskolelærer  
Asger Gyldenkerne, højskolelærer  
Martin Ravn, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander  
Julieta P. Jensen, højskolelærer  
& kursusleder

## PRAKTISK INFO

**Husk:** Vandrestøvler, tøj til årstidens vind og vejr, badetøj, turrugsæk til madpakke og vandflasker, lille termoflaske til the/kaffe, siddeunderlag, samt evt. kikkert. Vi går 14-16 km/dag i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti. Uanset vind og vejr. Tempo: 4-5 km i timen.

## TILMELDING

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

*Ret til ændringer forbeholdes*

**KURSUSPRIS: 5.050,-**  
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 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 VÆRELSER:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Rækkehusene, 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

18. december

22. SEPTEMBER - 28. SEPTEMBER 2021

30B



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

*Bølgeskulp, bævere og brølende brunsthjorte*

# 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, turrygsæk 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 brunsthjorte.**

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og 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

- Bakkers og Bølgers Land ved Limfjordens bred
- Stråsø Plantage, Vind Hede - ulvenes land
  - Mors, moler og magiske landskaber
  - Saling med besøg på Jenle
  - Klosterheden Plantage

## PROGRAM

30B

### Onsdag 22. 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 v/

### Torsdag 23. september

DAG 2

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 13.00 **Vandretur i Limfjordslandet ved Nissum Bredning** v/JJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Fredag 24. september

DAG 3

- Kl. 09.30 "Bævere og ulve - bøv! ballade eller biodiversitet" v/JJ
- Kl. 14.00 **Vandretur i bævernes fodspor i Klosterheden Plantage** v/JJ
- 21.30 - med spisning i skoven med brølende brunsthjorte i baggrunden

### Lørdag 25. september

DAG 4

- Kl. 09.30 **Vandretur i Ulvenes Land** v/JJ & SF  
- **Stråsø Plantage**  
- **Vind Hede**
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/JJ

### Søndag 26. september

DAG 5

- Kl. 08.30 **Vandretur i verdensklasse på Nordmors** v/JJ  
- **moler og magiske landskaber**
- Kl. 19.30 "Jeppe Aakjær - digter og naturforkæmper" v/LR

### Mandag 27. september

DAG 6

- Kl. 09.30 **Vandretur i Salling** v/LR & JJ  
- **med besøg på Jenle**
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 28. september

DAG 7

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

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Julietta P. Jensen - JJ  
Martin Ravn - MR

Asger Gyldenkærne - AG  
Lise Rokkjær - LR  
Jens Hedevang - JH

Ole Jørgensen - OJ  
Kristian Tikjøb - KT  
Susanne Findsen - SF