

## 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

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

Julietta P. Jensen, højskolelærer  
og kursusleder

## PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 5.350,-**  
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 VÆRELSER:

- 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

16. oktober 2023

# Efterårsvandring

- over stok og sten, vi går 12-16 km/dagen

11. september -17. september 2024

30B



**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M



# Efterårsvandring

- over stok og sten, vi går 12-16 km/dagen

## 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 brunsthjorte

Vind i håret, skumspøjt 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 Bakkers og Bølgers Land 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

Gudum - smeltevandsdale, bakker og bæk  
Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor  
Stråsø Plantage & Vind Hede - ulvenes land, Naturnationalpark  
Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse og Vestkysten  
Geopark Vestjylland - Flynder Sø, Stubbergård Sø og  
Stampestrømmen

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

## PROGRAM

30B

### 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 Vandretur v/JJ  
- Stråsø Plantage - kommende naturnationalpark
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Fredag 13. september

DAG 3

- Kl. 09.30 "Høj på højskolesang" v/JV
- Kl. 13.00 Vandretur - Gudum v/JJ  
- Smeltevandsdale, i bakker og ved bæk
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Lørdag 14. september

DAG 4

- Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur" v/JJ
- Kl. 14.00 Vandretur - Klosterheden Plantage v/JJ  
- på sporet af bævere og brunstbrøl  
- spisning i skoven  
- forventet hjemkomst kl. 21.30

### Søndag 15. september

DAG 5

- Kl. 09.30 Heldagsvandretur - Geopark Vestjylland v/JJ  
- Flynder Sø  
- Stubbergård Sø  
- Stampestrømmen til Sevel Kalkværk
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Mandag 16. september

DAG 6

- Kl. 09.30 Heldagsvandretur - Nationalpark Thy v/JJ  
- vildmark i verdensklasse  
- Vestkysten
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 17. september

DAG 7

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