

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

Johanne K. Andersen, højskolelærer
Julieta Jensen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.550,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

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, to enkeltværelser & et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

Efterårsvandring i ro og mag

- Løvfald, kronhjorte og brusende bølger, 6-8 km/dag

10. september - 16. september 2025

30B



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

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Efterårsvandring i ro og mag

- Løvfald, kronhjorte og brusende bølger, 6-8 km/dag

HUSK

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

Vi går 6-8 km/dag
i kuperet og ujævn terræn,
væk fra
vej og sti.
Uanset vejr og vind.

Tempo: 3-4 km i timen.

Vandreturene er en
kombination af motion
og naturoplevelser,
med skærpede sanser
og et åbent blik
for naturens magi.

OM KURSET

.Smuk natur, efterårsstemning og gang i kroppen
- ud og mærke efteråret på 5 udsøgte vandreture
i en vild og storslået natur.

Ugen byder på en alsidig buket af smukke vandreture med god tid til
at nyde de smukke landskaber og få fortællingen om de steder, vi
besøger. Vi vandrer i alle slags terræn - med pauser undervejs og
maksimalt 6 km/dagen. Vi krydrer ugen med foredrag,
snapseværksted, kronhjortebrøl og solnedgang over Vesterhavet. Tag
med på en uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk
aktivitet, foredrag og sang.

VANDRETURE

- Klosterheden Plantage
- Solnedgang ved Vestkysten
- Nationalpark Thy - Vildmark i Verdensklasse
- Stubbergård Sø - med kloster og helligkilde
- Historiske Hald Ruin
- Dollerup Bakker

ARRANGEMENT

- Spisning ved Vesterhavet

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Julietta Jensen - JJ
Niels Bjørn Wied - NW Johanne K. Andersen - JA

PROGRAM

30B

Onsdag 10. 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/AH
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 11. september - ca. 6 km

DAG 2

Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/AH
- Dollerup Bakker
- Hald Sø
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 12. september - ca. 6 km

DAG 3

Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 14.00 **Vandretur** v/AH
- Klosterheden Plantage
Kl. 19.30 Kronhjortebrøl i Klosterheden v/AH

Lørdag 13. september - ca. 5 km

DAG 4

Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur" v/JJ
Kl. 14.00 **Vandretur** v/AH
- Vesterhavet
Kl. 18.00 Aftensmad på Kunst- og kulturcenter Tuskær
- solnedgang ved Vesterhavet
Kl. 21.30 Tilbage på SeniorHøjskolen

Søndag 14. september - ca. 5 km

DAG 5

Kl. 09.30 "Magiske planter med naturvidenskabelig forklaring + snapseværksted" v/AH
Kl. 14.00 **Vandretur - Klithede & plantager** v/AH
- Nationalpark Thy
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 15. september - ca. 6 km

DAG 6

Kl. 09.30 **Heldagsvandretur** v/AH
- Dollerup Bakker
- De Fem Halder
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 16. september

DAG 7

Kl. 07.45 Morgenmad
Kl. 08.45 Morgensang
Kl. 09.20 Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes