

## 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

Asger Gyldenkærne, højskolelærer  
Kristian Tikjøb, højskolelærer  
Julietta P. Jensen, højskolelærer  
Lise Rokkjær, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
Martin Ravn, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander  
Jens Hedevang, højskolelærer  
& kursusleder

## PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 4.950,-**

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

6. november

29. SEPTEMBER - 5. OKTOBER 2021

31A



## Gourmetmad i gummistøvler

- med Michelinstjerne og madpakker

# SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



# Gourmetmad i gummistøvler

- med Michelinstjerne og madpakker

## OM KURSET

På kurset skal vi både have fingrene i fjorden, i jorden og i alt det midt imellem, når jagten går ind på kvalitetsråvarer, og gourmet oplevelser i verdensklasse. I kan forvente en uge hvor I får den vestjyske natur ind under huden og på tungen, når vi sammen er i skoven efter svampe, bær, rødder og frugter, eller i fjorden efter tang, rejer og østers.

Maden laves i fællesskab over åben ild sammen med kursuslederen, men til en festaften i skoven får vi hjælp af en tidligere Michelin kok fra Henne Kirkeby Kro, der vil hjælpe med at fremtrylle et eventyrligt og jordnært måltid af vestjyske råvarer i verdensklasse.

På kurset vil I lære en del vilde planter at kende - både de, der er gode for ganen, som smagsgivere til snapsen, men også de planter, der tidligere blev tillagt overnaturlige kræfter af sognets kloge mænd og hekse.

## EKSKURSIONER

- Venø
- Oddesund
- Vestkysten
- Klosterheden Plantage

## ARRANGEMENT

Østerssafari

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Jens Hedevang - JH  
Martin Ravn - MR

Lise Rokkjær - LR  
Julietta P. Jensen - JJ  
Ole Jørgensen - OJ

Kristian Tikjøb - KT  
Asger Gyldenkærne - AG

## PROGRAM

31A

### Onsdag 29. 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/JH
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

### Torsdag 30. september

DAG 2

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 13.00 Sanketur til Nissum Håndbryg og smagsprøver ved en lokal fødevarereproducent v/JH
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Fredag 1. oktober

DAG 3

- Kl. 09.30 Heldagsekskursion v/JH
  - Besøg hos økologisk landmand
  - Bovbjerg Fyr og frokost
  - Stråsø Plantage og besøg ved fårehyrde Berit Kiilerich
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Lørdag 2. oktober

DAG 4

- Kl. 09.30 Heldagsekskursion Klosterheden Plantage v/JH
  - Vi sanker urter til aftensmaden
  - Besøg hos Klosterhedens Vildt
  - Vandring på heden
- 21.00 - Aftensmad i Lavvu

### Søndag 3. oktober

DAG 5

- Kl. 09.30 Formiddagen fri
- Kl. 14.00 Ekskursion til Klosterheden v/JH
  - Skårhatte og svampestuvning
  - Hygge ved bålet
  - Bævervandring
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Mandag 4. oktober

DAG 6

- Kl. 09.30 Heldagsekskursion - En dag med fokus på østers og skaldyr v/JH
  - Besøg hos Venø Seafood
  - Østerssafari og bunkersbesøg ved Oddesund
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 5. oktober

DAG 7

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