

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
Johanne K. Andersen, højskolelærer
Julietta Jensen, højskolelærer
Mette Hjuler Hansen, 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: 5.950,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

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, 2 enkeltværelser & 1 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 Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

9. januar 2026

Efterårsvandring, 6-8 km/dag

- traveture i ro og mag

31A

9. september - 15. september 2026



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Efterårsvandring, 6-8 km/dag

- traveture i ro og mag

HUSK

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

Vi går 6-8 km/dag
i kuperet og ujævnt
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

Løvfald, kronhjorte og brusende bølger

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 al slags terræn og al slags vejr
- med pauser undervejs og maksimalt 6 km/dagen.

Vi krydrer ugen med foredrag og solnedgang over Vesterhavet.

Tag med på en uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk
aktivitet, foredrag og sang.

VANDRETURE

- Bakkers og Bølgers Land
- Klosterheden Plantage
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
 - Trælborgdalen
- Solnedgang ved Vestkysten
 - Ydby Hede

Skolens undervisere:

Jesper Vinther - JV
Niels Bjørn Wied - NW

Astrid Skou Hansen - AH
Janni K. Østergaard - JØ
Johanne K. Andersen - JA

Julietta Jensen - JJ
Mette Hjuler Hansen - MH

PROGRAM

31A

Onsdag 9. 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 10. september

DAG 2

- | | |
|-----------|--|
| Kl. 09.30 | "Spor i landskabet" v/AH |
| Kl. 13.30 | Travetur v/AH
- Gejlgårds bakke og Nørre Nissum kirke |
| Kl. 19.30 | Spjæt og spræl - folkedans v/JJ |

Freitag 11. september

DAG 3

- | | |
|-----------|--|
| Kl. 09.30 | "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV |
| Kl. 13.30 | Travetur v/AH
- Trælborgdalen og Klostermølle |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

Lørdag 12. september

DAG 4

- | | |
|-----------|--|
| Kl. 09.30 | Heldagsekskursion v/AH
- Nationalpark Thy; Klithede og kystlandskaber |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

Søndag 13. september

DAG 5

- | | |
|-----------|---|
| Kl. 09.30 | "Naturen under lup" v/JJ |
| Kl. 13.30 | Travetur v/AH
- Ydby Hede
- Spisning i det fri og solnedgang ved Vesterhavet |

Mandag 14. september

DAG 6

- | | |
|-----------|---|
| Kl. 09.30 | Heldagsekskursion v/AH
- Klosterheden på kryds og tværs. |
| Kl. 18.00 | Afslutningsmiddag |

Tirsdag 15. september

DAG 7

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| Kl. 07.45 | Morgenmad |
| Kl. 08.45 | Morgensang |
| Kl. 09.15 | Afgang med bus til Struer Station |

Ret til ændringer forbeholdes