

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

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Johanne K. Andersen, højskolelærer
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta Jensen, 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, 10 - 16 km/dag

- vandreture over stok og sten

9. september - 15. september 2026

31B



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Efterårsvandring, 10-16 km/dag

- vandreture over stok og sten

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 10-16 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.

Vi går 10-16 km/dag i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti.
Uanset vind og vejr. Tempo: 4-5 km i timen

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

VANDRETURE

- Venø - min barndoms ø
- Limfjordslandet - i Bakkers og Bølgers Land
- Stråsø plantage - kommende Naturnationalpark
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse

Skolens undervisere:	Jesper Vinther - JV	Astrid Skou Hansen - AH	Julietta Jensen - JJ
	Niels Bjørn Wied - NW	Janni K. Østergaard - JØ	Mette Hjuler Hansen - MH
		Johanne K. Andersen - JA	

PROGRAM

31B

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/JJ
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Torsdag 10. september

DAG 2

Kl. 09.30	Heldagsvandretur v/JJ - Venø, min barndoms ø
Kl. 19.30	Spjæt og spræl - folkedans v/JJ

Fredag 11. september

DAG 3

Kl. 09.30	"Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 13.00	Vandretur v/JJ - i Limfjordslandet, i Bakkers og Bølgers Land
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 12. september

DAG 4

Kl. 09.30	Heldagsvandretur v/JJ - i Stråsø plantage, kommende Naturnationalpark
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Søndag 13. september

DAG 5

Kl. 09.30	"Naturen under lup" v/JJ
Kl. 13.30	Vandretur v/JJ - Klosterheden plantage, i bævernes fodspor - med spising i skoven

Mandag 14. september

DAG 6

Kl. 09.30	Heldagsvandretur v/JJ - i Nationalpark Thy, vildmark i verdensklasse
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