

## 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

Kim Jacobus Paulsen, historiefortæller  
Kristian Tikjøb, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
Jens Hedevang, højskolelærer  
Lise Rokkjær, højskolelærer  
Asger Gyldenkærne, højskolelærer  
Martin Ravn, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander  
Julieta P. Jensen, højskolelærer  
& kursusleder

## PRAKTISK INFO

## TILMELDING

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

*Ret til ændringer forbeholdes*

**KURSUSPRIS: 4.850,-**  
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 VÆRELSE:

- 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

9. oktober 2020

6. OKTOBER - 12. OKTOBER 2021

32A



## Vild, vildere, vidunderlige Vestjylland

- gode vandreture, 6-10 km/dag

# SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



# Vild, vildere, vidunderlige Vestjylland

- gode vandreture, 6-10 km/dag

## HUSK

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

Vi går 6-10 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

Gode vandreture krydret med fortællinger om årstidens små og store mirakler. Fra det mindste kryb og kravl til det rene pip.

Vi skal på sporet af bæverne i Klosterheden Plantage og opleve kronhjortens brunstbrøl med spisning i skoven samt besøge "ulveland".

I kurset er der også fokus på Vestkysten med besøg på Strandingsmuseum St. George i Thorsminde, TUSKÆR, Kulinarisk Kunst- og Kulturcenter samt en heldagstur til Nationalpark Thy.

Et kursus sprængfyldt med fysisk aktivitet, natur- og kulturoplevelser, foredrag, sang og musik.

## EKSKURSIONER

- Stråsø Plantage
- Nationalpark Thy
- Bakkers & Bølgers Land
- Klosterheden Plantage
- Vestkysten & Strandingsmuseum St. George i Thorsminde
- TUSKÆR, Kulinarisk Kunst- og Kulturcenter

## ARRANGEMENTER

Spisning i Klosterheden  
Koncert "Glemmer du, så husker jeg"

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV    Asger Gyldenkærne - AG    Ole Jørgensen - OJ  
Julietta P. Jensen - JJ    Lise Rokkjær - LR    Kristian Tikjøb - KT  
Martin Ravn - MR    Jens Hedevang - JH    Kim Jacobus Paulsen - KP

## PROGRAM

32A

### Onsdag 6. oktober

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 "Højskolesangbogen og mine erindringer" v/KP

### Torsdag 7. oktober

DAG 2

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV  
Kl. 13.00 **Vandretur - Stråsø Plantage** v/JJ  
Kl. 19.30 "Ølhunden glammer - ølsmagning og mine bedste stunder med en øl" v/KT

### Fredag 8. oktober

DAG 3

- Kl. 09.00 **Heldagsekskursion - Nationalpark Thy** v/JJ & LJ  
- vandreture ved hav og klit  
Kl. 19.30 "De nye sange i højskolesangbogen" v/JV

### Lørdag 9. oktober

DAG 4

- Kl. 09.30 "Bævere og ulve - bøl. Ballade eller biodiversitet" v/JJ  
Kl. 14.00 **Vandretur - Klosterheden Plantage** v/JJ  
- 21.30 - med spisning i skoven og hjortebrøl som lydteppet

### Søndag 10. oktober

DAG 5

- Kl. 09.30 **Vandretur - Bakkers og Bølgers Land** v/JJ  
Kl. 14.00 Koncert "Glemmer du, så husker jeg"  
Kl. 19.30 "Stomp" v/KP

### Mandag 11. oktober

DAG 6

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion - Vestkysten** v/JJ  
- Thorsminde og Strandingsmuseum St. George  
- Vandretur langs Vestkysten  
- Frokost på Kunst- og Kulturcentret Tuskær  
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag  
Kl. 20.00 "Husker du - Shu-bi-bua?" v/JV & KP

### Tirsdag 12. oktober

DAG 7

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