

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: 6.150,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 80 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 3 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder i grundplan med fælles køkkenalrum. I lejlighederne kan man bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og - man er kun to, der deles om samme bad/toilet. Her er også et dobbeltværelse med eget bad/toilet.

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

Efterårsvandring, 10-15 km/dag

- vandreture over stok og sten

8. september - 14. september 2027

32B



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Efterårsvandring, 10-15 km/dag

- vandreture over stok og sten

HUSK

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

Vi går 10-15 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

Bølgeskvulp, bævere og brølende brunsthjorte

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke det danske
efterårsvejr 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.

Vi spiser aftensmad i skovens dybe, stille ro,
mens dyr og fugle tager tilløb til nattens aktiviteter
- og vi lytter efter brøl fra kronhjorte i brunst.

En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab,
fysisk aktivitet, foredrag og sang.

VANDRETURE

- Flynder Sø, Stubbergaard Sø og Stampestrømmen
- Bakkers og Bølgers Land - ved Nisum Bredning
 - Hindø, Husby Klitplantage og Vesterhavet
 - Naturnationalpark Stråse
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor og spisning i skoven

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

PROGRAM

32B

Onsdag 8. 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 9. september

DAG 2

Kl. 09.30	Heldagsvandretur v/JJ - Flynder Sø, Stubbergaard Sø og Stampestrømmen
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Fredag 10. september

DAG 3

Kl. 09.30	"Ønskesang fra Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 13.15	Vandretur v/JJ - Bakkers og Bølgers Land, ved Nisum Bredning
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 11. september

DAG 4

Kl. 09.00	Heldagsvandretur v/JJ - Hindø, Husby Klitplantage og Vestkysten
Kl. 19.30	Solnedgang ved havet

Søndag 12. september

DAG 5

Kl. 09.30	"Naturen under lup" v/JJ
Kl. 14.00	Vandretur v/JJ - Klosterheden plantage, i bævernes fodspor - spisning i skoven

Mandag 13. september

DAG 6

Kl. 09.30	Heldagsvandretur v/JJ - Naturnationalpark Stråse
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 14. september

DAG 7

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