

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

5 Naturnationalparker på stribе

- vandreture 8-10 km

33B

23. september - 29. september 2026



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



5 Naturnationalparker på stribе

- vandreture 8-10 km

HUSK

Vandre-sko/støvler,
tøj til årstidens vind og
vejr, terrygsæk til
madpakke og vandflasker,
siddeunderlag
samt evt. kikkert.

Vi går 8-10 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

Vild, vildere med natur, så tag med ud på opdagelse i 5 kommende
Naturnationalparker og bliver klogere på de nye tiltag for en mere
mangfoldig natur i Danmark

Der er udpeget 15 kommende naturnationalparker i Danmark, og
flere kan være på vej. Naturnationalparkerne er blandt de centrale
tiltag, der skal hjælpe biodiversiteten i Danmark på rette vej. Natur
og biodiversitet skal styrkes ved etablering af store
sammenhængende naturområder, hvor naturen i højere grad kan
udvikle sig på egne præmisser. Der må ikke drives landbrug eller
skovbrug, og skovarealerne overgår til urørt skov.

EKSKURSIONER

Heldagsekskursioner til 5 kommende Naturnationalparker:

- Hanstholm - Thy
- Harrild Hede, Nørlund Plantage og Kompedal Plantage
- Stråsø Plantage og Husby klitplantage
- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
- med spisning i skoven

PROGRAM

33B

Onsdag 23. 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 24. september

DAG 2

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion v/JJ**
- Ekskursion til Harrild hede, Nørlund plantage og Kompedal Plantage
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 25. september

DAG 3

- Kl. 09.30 "Vild, vildere med natur" v/JJ
- Kl. 13.30 **Ekskursion v/JJ**
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- med spisning i skoven
- 21.30

Lørdag 26. september

DAG 4

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion v/JJ**
- Naturnationalparkerne Stråsø og Husby klitplantage
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 27. september

DAG 5

- Kl. 08.45 **Heldagsekskursion v/JJ**
- Ekskursion til Naturnationalpark Hanstholm
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 28. september

DAG 6

- Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 14.00 "Naturen under lup" v/JJ
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 29. september

DAG 7

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

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

Ret til ændringer forbeholdes