

## DAGLIGDAGEN

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| Kl. 06.30 | Svømmebassinet åbner                 |
| Kl. 07.45 | Morgenmad                            |
| Kl. 08.45 | Morgensamling<br>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<br>med kaffe        |

## MEDVIRKENDE

Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
Janni K. Østergaard, højskolelærer  
Johanne K. Andersen, højskolelærer  
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer

Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta Jensen, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, viceforstander  
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

# Limfjordslandet

- ringborg, kalkgruber og 2 Naturnationalparker

14. oktober - 20. oktober 2026

35B

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M



# Limfjordslandet

- ringborg, kalkgruber og 2 Naturnationalparker

## OM KURSET

Limfjordslandet er et sandt skatkammer for historiske mindesmærker og naturperler.

Oplev et af vikingernes mest spektakulære kulturarvsmonumenter, vikingeborgen Fyrkat, der bærer vidnesbyrd om fortidens storpolitik.

Dybt under den mørke muld findes Mønsted Kalkgruber. Gruberne huser både flagermus, underjordiske søer, 2 km oplyste minegange, et kæmpe lager af ost og fortællingen om kridttiden, kalkaflejringer og menneskets brug af kalk - både før og nu.

Vi skal besøge to kommende Naturnationalparker; Stråsø og Husby klitplantage, høre om baggrunden for de politiske tiltag og om, hvordan de skal forvaltes i fremtiden. Ønsket er en rigere og mere mangfoldig natur i Danmark, og en mere dynamisk naturforvaltning.

Med ekskursioner og foredrag kommer vi helt tæt på både fortid og nutid, og det hele serveres i hyggelige højskolerammer fyldt med lys, luft og fællesskab.

## EKSKURSIONER

- Vikingeborgen Fyrkat
- Mønsted Kalkgruber
- Limfjordsøen Fur
- 2 Naturnationalparker; Stråsø Plantage og Husby Klitplantage.

## 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

35B

### Onsdag 14. 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 v/JJ & NW |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                                               |

### Torsdag 15. oktober

DAG 2

|           |                                         |
|-----------|-----------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Ringborge, Vikinger og Kongemagt" v/NW |
| Kl. 14.00 | "Ønskesang i højskolesangbogen" v/JV    |
| Kl. 19.30 | Ølsmagning v/NW                         |

### Fredag 16. oktober

DAG 3

|           |                                                                                      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.00 | <b>Heldagsekskursion v/PL</b><br><b>- Vikingeborgen Fyrkat og Mønsted Kalkgruber</b> |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                                                     |

### Lørdag 17. oktober

DAG 4

|           |                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Til lands, til vands og i luften - Limfjordsfortællinger" v/PL |
| Kl. 13.30 | <b>Ekskursion v/PL</b><br><b>- Thyborøn</b>                     |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                                |

### Søndag 18. oktober

DAG 5

|           |                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.00 | <b>Heldagsekskursion v/JJ</b><br><b>- Limfjordsøen Fur</b> |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                           |

### Mandag 19. oktober

DAG 6

|           |                                                                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | <b>Heldagsekskursion v/JJ</b><br><b>- 2 Naturnationalparker på striben; Stråsø og Husby klitplantage</b> |
| Kl. 18.00 | Afslutningsmiddag                                                                                        |

### Tirsdag 20. oktober

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes