

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

Lise Rokkjær, højskolelærer
Jens Hedevang, højskolelærer
Kristian Tikjøb, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Martin Ravn, højskolelærer
Asger Gyldenkærne, højskolelærer
Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta P. Jensen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 4.550,-

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

18. december

10. NOVEMBER - 16. NOVEMBER 2021

37A



Livskraft, latter og let på tå

- i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag

SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Livskraft, latter og let på tå

- i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag

PRAKTISK

Et højskolekursus, hvor vi skal være rigtig meget ude, så husk tøj til årstidens vejr og vind - også til regn og rusk.

Medbring gerne din egen kikkert, turrugsæk til madpakke og vandflasker samt et siddeunderlag.

Vi skal ud og trave i kuperet og ujævnt terræn, ca. 5-7 km/dag, derfor skal du medbringe gode vandresko/støvler.

OM KURSET

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture, krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur.

Du vil få en buket af forrygende landskaber og natur i særklasse. Kurset henvender sig til dig, der har svært ved at sidde stille alt for længe ad gangen.

Vi byder ind til foredrag, sang, dans og musik, samt naturvandring ved hav og klit.

Giv slip, og giv dig selv lov til bevægelse i både krop og sind - et højskolekursus til inspiration og glæde.

Der kræves ingen forudsætninger. Kom, som du er!

EKSKURSIONER

- Limfjordens bred
- Ydby Hede & Doverodde
- Klosterheden Plantage
- Stråsø Plantage, Vind Hede & Husby Klitplantage
- Vestkysten

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

PROGRAM

37A

Onsdag 10. november

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 "Limfjordsbanko" v/JJ

Torsdag 11. november

DAG 2

- Kl. 09.30 Foredrag v/
- Kl. 13.30 **Vandretur ved Limfjordens bred** v/JJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Fredag 12. november

DAG 3

- Kl. 09.30 "Musik og sang" v/OJ
- Kl. 13.00 **Ekskursion - Ydby Hede & Doverodde** v/OJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 13. november

DAG 4

- Kl. 09.30 "Bævere og ulve - bøv!, ballade eller biodiversitet" v/JJ
- Kl. 13.30 **Vandretur i bævernes fodspor i Klosterheden Plantage** v/JJ
- Kl. 19.30 Folkedans v/JJ

Søndag 14. november

DAG 5

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion** v/JJ
- **Stråsø Plantage**
- **Vind Hede**
- **Husby Klitplantage**
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Mandag 15. november

DAG 6

- Kl. 09.30 "Stomp, stemme og rytmik" v/JJ & MR
- Kl. 13.30 **Vandretur ved Vestkysten** v/JJ
- Kl. 18.00 Afslutningsaften

Tirsdag 16. november

DAG 7

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