

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

#	
	Johanne K. Buur Okkels, højskolelærer
	Astrid Skou Hansen, højskolelærer
	Niels Bjørn Wied, højskolelærer
	Lise Rokkjær, højskolelærer
	Asger Gyldenkærne, højskolelærer
	Ole Jørgensen, højskolelærer
	Jesper Vinther, højskoleforstander
	Julietta P. Jensen, højskolelærer og kursusleder

PRAKTISK INFO

Medbring gerne:
din egen kikkert, turrysæk 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.
Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 4.650,-
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 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.
- Familiehusene, 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 sammen med to andre og 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

4. november

Livskraft, latter og let på tå

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

9. november - 15. november 2022

37A

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 at mærke årstidens vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture, krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger fra den danske natur. En mangfoldig 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. Kom, som du er!

EKSKURSIONER

Gjellerodde
Kilen
Nationalpark Thy
Klosterheden Plantage
Vestkysten

ARRANGEMENT

Thy Folklore - folkedans, sang og musik

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Niels Bjørn Wied - NW
Julietta P. Jensen - JJ

Lise Rokkjær - LR
Astrid Skou Hansen - AH
Johanne Buur Okkels - JO

Ole Jørgensen - OJ
Asger Gyldenkærne - AG

PROGRAM

37A

Onsdag 9. 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 Aftenarrangement v/ NW

Torsdag 10. november

DAG 2

Kl. 09.30 "Spjæt og spræl" v/JJ
Kl. 13.30 **Vandretur ved Gjellerodde** v/JJ
Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Fredag 11. november

DAG 3

Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
Kl. 13.30 **Vandretur ved Kilen** v/JJ
Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

Lørdag 12. november

DAG 4

Kl. 09.00 **Heldagsekskursion til Nationalpark Thy** v/JJ
- med besøg i Nationalparkcentret
Kl. 19.30 "Vild med natur" v/JJ

Søndag 13. november

DAG 5

Kl. 09.00 **Vandretur i Klosterheden Plantage** v/JJ
Kl. 14.00 Thy Folklore - folkedans, sang og musik
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 14. november

DAG 6

Kl. 09.30 "Salsa og rytmik" v/JV
Kl. 13.30 **Vandretur ved Vestkysten** v/JJ
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 15. november

DAG 7

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