

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

Livskraft, latter og let på tå

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

4. november - 10. november 2026

38C

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

HUSK

Vandresko/støvler,

tøj til årstidens
vind og vejr.

Vi går 5-7 km/dag
i kuperet og
ujævnt terræn,
væk fra vej og sti,
igennem revl og krat.

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

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. 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.

Der kræves ingen forudsætninger. Kom, som du er!

VANDRETURE

- Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
 - Limfjordslandet - i bakker og bølger
- Kilen - kildevæld og kuperede landskaber
- Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
 - Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret

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

38C

Onsdag 4. 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

Torsdag 5. november

DAG 2

- Kl. 09.30 "Naturen under lup" v/JJ
- Kl. 13.30 Vandretur v/JJ
- Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Freitag 6. november

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- Limfjordslandet, i Bakkers og Bølgers Land
- Kl. 19.30 "Spjæt og spræl" - folkedans v/JJ

Lørdag 7. november

TEMADAG - I FORM TIL LIVET

DAG 4

- Kl. 09.30 "I form til livet - om muskelmasse, styrke, bevægelighed og balance" v/SF
- Kl. 13.30 **Vandretur og skovmotion** v/SF & JJ
- Kilen
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 8. november

DAG 5

- Kl. 09.00 **Heldagsekskursion/vandreture** v/JJ
- Nationalpark Thy, vildmark i verdensklasse
- Kl. 19.30 Latindans v/JA

Mandag 9. november

DAG 6

- Kl. 09.30 "Bodypercussion, stomp og rytmik" v/JØ
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag og afslutning med Big Band

Tirsdag 10. november

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes