

## 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  
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

2. oktober 2025

# 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

**Medvirkende:** 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