

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

Susanne Findsen, gæstelærer
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: 6.150,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 80 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 3 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder i grundplan med fælles køkkenalrum. I lejlighederne kan man bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og - man er kun to, der deles om samme bad/toilet. Her er også et dobbeltværelse med eget bad/toilet.

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

Livskraft, latter og let på tå

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

3. november - 9. november 2027

39B



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 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.

EKSKURSIONER

Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret
Tambosund og Jegindø - Limfjordslandet
Klosterheden Plantage - i bævernes fodspor
Bakkers og Bølgers Land - landskaber skabt af is og vand
2 Naturnationalparker på stribe - Stråsø og Husby Klitplantage

TEMADAG

I form til livet ved Susanne Findsen

Medvirkende:	Jesper Vinther - JV	Astrid Skou Hansen - AH	Mette Hjuler Hansen - MH
	Julietta Jensen - JJ	Janni K. Østergaard - JØ	Niels Bjørn Wied - NW
	Susanne Findsen - SF	Johanne K. Andersen - JA	

PROGRAM

39B

Onsdag 3. 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 4. november

DAG 2

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

Freitag 5. november

DAG 3

Kl. 09.30	"Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 13.30	Vandretur v/JJ - Tambosund og Jegindø
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 6. 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 - i Bakkers og Bølgers Land
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Søndag 7. november

DAG 5

Kl. 09.30	Heldagsekskursion og vandreture v/JJ - 2 Naturnationalparker på stribe; Stråsø og Husby klitplantage
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 8. november

DAG 6

Kl. 09.30	"Sang, sjov og rytmik v/Mette H
Kl. 13.30	Vandretur v/JJ - Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 9. november

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes