

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

PRAKTISK INFO

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

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.750,-

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 Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

Livskraft, latter & let på tå

- vandreture, 5-7 km/dag

3. marts - 9. marts 2027

9A



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Livskraft, latter & let på tå

- 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

Klosterheden Plantage - bæverland
Vestkysten - saltsprøjt og vind i håret
Kilen - kildevæld og kuperede landskaber
Nationalpark Thy - vildmark i verdensklasse
Venø - min barndoms ø

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Julietta Jensen - JJ

Astrid Skou Hansen - AH
Janni K. Østergaard - JØ
Johanne K. Andersen - JA

Mette Hjuler Hansen - MH
Niels Bjørn Wied - NW
Susanne Findsen - SF

PROGRAM

9A

Onsdag 3. marts

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. marts

DAG 2

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

Freitag 5. marts

DAG 3

Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- Venø, min barndoms ø
Kl. 19.30 "Kaaberbøl & Vinther i Salsasporet" v/Kristian Kaaberbøl & JV

Lørdag 6. marts - 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 og JJ
- Kilen, kildevæld og kuperede landskaber
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 7. marts

DAG 5

Kl. 09.00 **Ekskursion og vandreture** v/JJ
- Nationalpark Thy, vildmark i verdensklasse
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 8. marts

DAG 6

Kl. 09.30 Linedance v/JA
Kl. 13.30 **Vandretur - Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret** v/JJ
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag med Big Band

Tirsdag 9. marts

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes