

## 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

Janni K. Østergaard, højskolelærer  
Johanne K. Andersen, højskolelærer  
Julietta Jensen, højskolelærer  
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
og kursusleder

## PRAKTISK INFO

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 5.650,-**

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## 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 VÆRELSER:

- 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, to enkeltværelser & 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 Nissum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

5. november

# Cykelture i Sommerlandet

- el-cykler, 30-50km/dag på lande- og grusveje

4. juni - 10. juni 2025



**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M



# Cykelture i Sommerlandet

- el-cykler, 30-50km/dag på lande- og grusveje

## OM KURSET

Limfjordslandet og Vestkysten - i bakker og blæst

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke det danske sommervej på 5 udsøgte cykelture i en vild og storslået natur.

En mangfoldig buket af smukke cykelture ved hav og fjord, i åbne vidder, i bakker og bølger og i skovens dybe stille ro. Unikke landskaber, naturoplevelser og naturglæde, godt for krop og sind. Cykelture krydret med fortællinger fra egnen - om folk, flora og fauna. Vi cykler ca. 20-22 km i timen, og anbefaler el-cykler, da det giver overskud til at komme vidt omkring, nyde turene og have fokus på landskaber og natur.

Du medbringer din egen cykel, og skal selv kunne håndtere en punktering. En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

## CYKELTURE

Nørre Nisum - Klosterheden Plantage - Nørre Nisum  
Nørre Nisum - Toftum Bjerger, Gudum - Nørre Nisum  
Thyborøn - Gjellerodde - Lemvig - Nørre Nisum  
Ferring Sø - Bovbjerg Fyr - Thorsminde  
Nationalpark Thy & Vestkyststruten

## ARRANGEMENT

Grundlovsfest i Højskoleparken

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV      Astrid Skou Hansen - AH      Julietta Jensen - JJ  
Niels Bjørn Wied - NW      Janni K. Østergaard - JØ      Kathrine L. Thorndahl - KL  
Johanne K. Andersen - JA

## PROGRAM

19B

### Onsdag 4. juni

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      "Vild, vildere, vidunderlige Vestjylland" v/JJ

### Torsdag 5. juni

DAG 2

Kl. 09.30      **Cykeltur v/JJ**  
- Nørre Nisum til Klosterheden og retur  
Kl. 14.00      Grundlovsfest i Højskoleparken  
Kl. 19.30      Aftenarrangement

### Freitag 6. juni

DAG 3

Kl. 09.30      "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV  
Kl. 13.30      **Cykeltur v/Ah**  
- Nørre Nisum til Toftum Bjerger og retur  
Kl. 19.30      Aftenarrangement

### Lørdag 7. juni

DAG 4

Kl. 09.30      **Heldagscykeltur (bus til Thyborøn) v/JJ**  
- Thyborøn til Lemvig og videre til Nørre Nisum  
Kl. 19.30      "Strandinger og vraggods" v/JJ

### Søndag 8. juni

DAG 5

Kl. 09.30      **Heldagscykeltur (bus ud og hjem) v/AH**  
- Ferring Sø til Bovbjerg Fyr og videre til Thorsminde  
Kl. 19.30      Aftenarrangement

### Mandag 9. juni

DAG 6

Kl. 09.30      **Heldagscykeltur (bus ud og hjem) v/JJ**  
- Nationalpark Thy  
Kl. 18.00      Afslutningsmiddag

### Tirsdag 10. juni

DAG 7

Kl. 07.45      Morgenmad  
Kl. 08.45      Morgensang  
Kl. 09.20      Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes