

## 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  
Niels Bjørn Wied, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta P. Jensen, højskolelærer  
Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
og kursusledere

## PRAKTISK INFO

*Ret til ændringer forbeholdes*

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 5.550,-**  
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 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.
- Familiehusene, 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 og 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 Nisum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

25. juni 2024

# Cykelture i vidunderlige Vestjylland

- elcykler, 30-50 km/dagen på landeveje og grusveje

7. august -13. august 2024

26B



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



# Cykelture i vidunderlige Vestjylland

- elcykler, 30-50 km/dagen på landeveje og grusveje

## OM KURSET

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke det danske sommervejr på 6 udsøgte cykelture i en vild og storslået natur.

En mangfoldig buket af smukke cykelture ved hav og fjord, i åbne vidder, i Bakkers og Bølgers Land 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 km i timen og bruger el-cykler, da det giver overskud til at komme vidt omkring, nyde turene og have fokus på landskaber og natur. Du medbringer din egen el-cykel, og skal selv kunne håndtere en punktering.

En uges højskoleophold sprængfyldt med fællesskab, fysisk aktivitet, foredrag og sang.

## CYKELTURE

Vestkysten  
Nationalpark Thy  
Limfjordslandet - Stubbergård Sø - Flynder Sø  
Remmerstrand - Gudum  
Klosterheden Plantage  
Lemvig - Gjellerodde

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV      Niels Bjørn Wied - NW  
Astrid Skou Hansen - AH      Janni K. Østergaard - JJ  
Julietta P. Jensen - JJ

## PROGRAM

26B

### Onsdag 7. august

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 cykeltur i lokalområdet v/AH & JJ
- Kl. 19.30 "Limfjordsbanko" v/JJ

### Torsdag 8. august

DAG 2

- Kl. 09.30 **Cykeltur v/AH**  
- Remmerstrand  
- Gudum
- Kl. 13.30 **Cykeltur v/JJ**  
- Klosterheden Plantage
- Kl. 19.30 "Historier fra nær og fjern" v/NW

### Fredag 9. august

DAG 3

- Kl. 09.30 "Højskolesangbogen - ønskesang" v/Per Odgaard
- Kl. 13.30 **Cykeltur v/JJ**  
- Lemvig & Gjellerodde
- Kl. 19.30 Spjæt og spræl - folkedans v/JJ

### Lørdag 10. august

DAG 4

- Kl. 09.00 **Heldagscykeltur i Limfjordslandet** - ud & hjem med bus v/AH  
- Salling  
- Stubbergård Sø  
- Flynder Sø
- Kl. 19.30 "Danmarks dårligste kaffe" v/NW

### Søndag 11. august

DAG 5

- Kl. 08.45 **Heldagscykeltur** - ud & hjem med bus v/JJ  
- Nationalpark Thy
- Kl. 19.30 "Hans Detlev og hans brødre" v/AG

### Mandag 12. august

DAG 6

- Kl. 09.30 **Heldagscykeltur ved Vestkysten** - ud & hjem med bus v/AH  
- Klinkby  
- Thorsminde
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 13. august

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Afgang med bus til Struer Station