

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
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander
Jesper Vinther, højskoleforstander

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Julietta Jensen, højskolelærer
og kursusledere

PRAKTISK INFO

Du medbringer din egen cykel, og skal selv kunne håndtere en punktering. Vi anbefaler cykeltaske eller cykelkurv til regntøj, madpakke og vandflaske.

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

El-cykelture i Sommerlandet

- Limfjordslandet, Vestkysten og Nationalpark Thy. 30-52 km/dag

9. juni - 15. juni 2027

21A



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



El-cykelture i Sommerlandet

- Limfjordslandet, Vestkysten og Nationalpark Thy. 30-52 km/dag

OM KURSET

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud at mærke det danske sommervejr 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 landskaber, folk, flora og fauna. Vi cykler ca. 20 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. Vi kan tilbyde hjælp til afhentning og lapning ved cykelhandleren, hvis uheldet er ude, men sørg for gode dæk og cykelslanger. 2 hele dage har vi bus + cykelanhænger med som følgebil.

Vi cykler uanset vind og vejr, så medbring fodtøj og tøj til al slags vej.

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

CYKELTURE

Nørre Nisum - Venø
Nørre Nisum - Klosterheden Plantage
Nørre Nisum - Jegindø
Vestkysten - Lemvig - Nørre Nisum
Nationalpark Thy

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

PROGRAM

21A

Onsdag 9. 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/AH & JJ
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Torsdag 10. juni

DAG 2

Kl. 09.30	Heldagscykeltur v/JJ - Nørre Nisum - Venø og retur
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Fredag 11. juni

DAG 3

Kl. 09.30	”Ønskesang i Højskolesangbogen v/JV
Kl. 13.30	Cykeltur v/JJ - Nørre Nisum - Klosterheden Plantage og retur
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 12. juni

DAG 4

Kl. 09.30	Heldagscykeltur v/AH - Nørre Nisum, Oddesund, Thyholm og Jegindø - (vi cykler ud og hentes hjem i bus)
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Søndag 13. juni

DAG 5

Kl. 09.30	Heldagscykeltur v/JJ - Nationalpark Thy - Hanstholm fyr - Klitmøller - Nørre Vorupør (vi har bus med)
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 14. juni

DAG 6

Kl. 09.30	Heldagscykeltur v/AH - Engbjerg kirke, Ferring, Bovbjerg Fyr, Thorsminde og Husby Klitplantage - (vi køres ud og hjem i bus)
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 15. juni

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes