

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

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: 5.950,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

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 VÆRELSE:

- 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, 2 enkeltværelser & 1 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

2. oktober 2025

Cykelture i Sommerlandet

- Limfjordslandet og Vestkysten på el-cykel, 30-50km/dag

17. juni - 23. juni 2026

21B

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Cykelture i Sommerlandet

- Limfjordslandet og Vestkysten på el-cykel, 30-50km/dag

OM KURSET

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke det danske sommervej på 5 udsøgte cykelture i en vild og storlået 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 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, Toftum Bjerger, Venø

Nørre Nisum - Klosterheden Plantage

Vestkystruten; Ferring, Bovbjerg fyr, Fjaltring, Thorsminde og Husby klitplantage

Nationalpark Thy; Agger, Lodbjerg fyr, Lodbjerg kirke, Stenbjerg fiskerteje, Nørre Vorupør

Thyborøn, Harbøre tange, Gjellerodde, Lemvig og Nørre Nisum

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

PROGRAM

21B

Onsdag 17. 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	Aftenarrangement

Torsdag 18. juni

DAG 2

Kl. 09.30	Heldagscykeltur v/AH - Nørre Nisum - Venø og retur
Kl. 19.30	"Naturen under lup" v/JJ

Fredag 19. 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 20. juni

DAG 4

Kl. 09.30	Heldagscykeltur v/JJ - Ferring, Bovbjerg fyr, Thorsminde, Husby klitplantage (vi har bus med)
Kl. 19.30	"Spjæt og spræl" - folkedans v/JJ

Søndag 21. juni

DAG 5

Kl. 09.00	Heldagscykeltur v/JJ - i Nationalpark Thy (vi har bus med)
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 22. juni

DAG 6

Kl. 09.30	Heldagscykeltur v/AH - fra Thyborøn, Lemvig til Nørre Nisum
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 23. juni

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes