

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

Johanne K. Andersen, højskolelærer
Julieta Jensen, 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: 5.500,-
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 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, 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

9. april 2025

Sensommer på el-cykel

- vi cykler 30-50 km/dag på lande- og grusveje

27. august - 2. september 2025

29A



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Sensommer på el-cykel

- vi cykler 30-50 km/dag på lande- og grusveje

OM KURSET

Tag med på en uge med vind i håret, skumsprøjt og pulsen op.

Vi cykler 5 fantastiske ture i Vestjylland og Thy - med stop undervejs, hvor vi vil høre fortællinger fra særlige steder i de unikke landskaber, vi bevæger os igennem.

Ugen byder på fællesskab, naturoplevelser og masser af motion - godt for både krop og sind.

Søndag slutter vores tur med et par timer i kurbad - så de ømme muskler kan blive blødt lidt op, og vi får forkælet krop og sanser.

Vi cykler med en hastighed på ca. 20 km/timen og bruger elcykler, så der er overskud til at komme vidt omkring og nyde turene.

Du medbringer egen elcykel og skal selv kunne håndtere en punktering.

CYKELTURE

Nørre Nisum - Humlum

Thy - fra Hanstholm til Vestervig

Thy - fra Vestervig til SeniorHøjskolen

Klosterheden Plantage

Kilen rundt

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Julietta Jensen - JJ
Niels Bjørn Wied - NW Johanne K. Andersen - JA

PROGRAM

29A

Onsdag 27. 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 byvandring v/AH
KL. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 28. august

DAG 2

KL. 09.30 ”Ønsker i Højskolesangbogen” v/JV
KL. 14.00 **Cykeltur v/AH**
 - Humlum
KL. 19.30 Aftenarrangement

Freitag 29. august

DAG 3

KL. 09.00 **Heldagscykeltur - Thy, 1. etape v/AH**
 - Hanstholm til Vestervig
KL. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 30. august

DAG 4

KL. 08.45 **Heldagscykeltur - Thy, 2. etape v/AH**
 - Vestervig til SeniorHøjskolen
KL. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 31. august

DAG 5

KL. 09.30 **Heldagscykeltur v/AH**
 - Kilen
 - afslutning i Kurbad Limfjorden
KL. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 1. september

DAG 6

KL. 09.30 **Cykeltur v/AH**
 - Klosterheden Plantage
KL. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 2. september

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes