

Højskoleophold – Playitas, Fuerteventura
24.–31. januar 2025 (uge 5)

Seniorer i bevægelse

Højskoleophold for pensionerede pædagoger, partnere,
venner – men også andre interesserede

I 2025 arrangerer vi i samarbejde med Apollorejser et højskoleophold for seniorer (+50) på Playitas, Fuerteventura. I 2023 og 2024 afviklede vi lignende højskoleophold på Club La Santa Sport, Lanzarote.

Vi tager ned til sol og varme, hvor vi skal bevæge os og have hyggeligt og inspirerende samvær. Vi skal være aktive med gymnastik, yoga, vandreture, cykling, vandgymnastik, dans, sang mv. samt høre forskellige spændende foredrag.

Vi tager også på udflugt rundt på vulkanøen med dens flotte landskaber, små landsbyer og seværdigheder.

Pris: 8.900 kr.: Flyrejse t/r, transfer t/r, indkvartering i lejligheder og halvpension. I prisen indgår en mindre kursusafgift til leje af kursuslokale mv. Højskolekurset er et *non-profit-arrangement*.

Tilkøb: Udflugt inkl. frokost, pris: 600 kr. Der er endvidere mulighed for tilkøb af egen lejlighed (2.500 kr.) og lejlighed med havudsigt (1.000 kr. pr. lejlighed).

NB! Fly fra både København og Billund.



Indkvartering og beliggenhed

Vi bor 2 personer i en 36 kvm stor lejlighed af typen Playitas Aparthotel med køkken, opholdsstue, (sove)sofa samt en afdeling med to enkeltsenge. Se indretningen her: www.bit.ly/4cBdrzP

Lejlighederne ligger ved et stort poolområde med opvarmet pool – og med kun 50 meter til badestrand. Tæt ved ligger Plaza Rambla, et torv med supermarked, restauranter, bar og tøjbutikker. Se oversigtskort: www.bit.ly/4cxfsx7

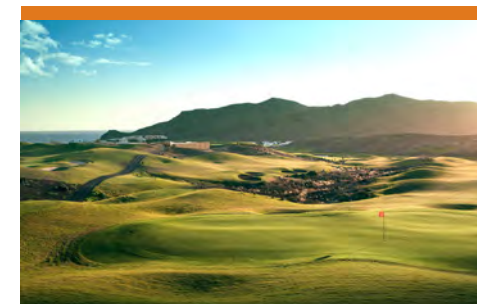
Max. antal deltagere: 40

Tilmeldingsfrist: 15. maj 2024 eller snarest. Først til mølle-princippet!

Vil du med?

Er **DU** interesseret i at høre nærmere eller ønsker at deltage, skal du kontakte Benny Schytte på telefon: **21 46 56 14** eller mail: benny.schytte@mail.dk.

Efter tilmelding modtager I flere informationer vedr. kurset, betaling mv.



Praktiske informationer – Seniorer i bevægelse

Det er gratis at deltage i forskellige motionstilbud, som Playitas udbyder med instruktører, som fx morgengymnastik, fitness (både indendørs og udendørs), stretch & relax, meditation, funktionel træning, styrketræning, aqua fitness, aerobics og dans, petanque, beachvolley mv. Hertil kommer forskellige aktiviteter, som højskolen selv arrangerer som fx yoga, vandreture, vandgymnastik, svømmeundervisning, beachvolley, minigolfturnering mv.

Mod betaling: padel (baneleje, udstyr og evt. instruktør), tennis- og badmintonbaner, cykler, guidede cykelture, spinning, dykning mv. Apollo oplyser, at udgifterne til betalingsaktiviteter plejer at ligge på max. 500 kr. – alt efter interesser og behov. Se oversigt over gratis- og betalingsaktiviteter samt prislister (2024):

www.bit.ly/3x6tTrH

Billeder fra Club La Santa, februar 2024:



Foredrag

Sund senior! Kan man både lægge år til livet og liv til årene?

Seneste nyt om motions- og sundhedsråd. Træning virker! Fremlæggelse af alternative sundhedstiltag. Hvorfor lever optimister og humorister længere?

Per Ryt-Hansen, tidligere seminarielektor i idræt. Har gennem en årrække afholdt pædagogiske kurser for ledere og pædagoger i ind- og udland.

Indehaver af www.opvaekstkurser.dk og www.humor.dk

Nye fællesskaber! Opbrud og nye relationer mellem individ og fællesskab i selvoptimeringens tidsalder.

Bent Madsen, cand.pæd.pæd., professionsforsker og forfatter til bøger om inklusion, udsathed og fællesskabernes nye betydninger i det moderne samfund.

www.inklusionsakademiet.dk

Leg for livet! Legen er central for barnets udvikling. Men hvad med os seniorer?

Hvordan kan legen og en legende tilgang til livet skabe livskvalitet i hverdagen for seniorer?

Benny Schytte, kultursociolog, forfatter, tidl. kursusleder i BUPL på pædagogiske kurser om leg, idræt, udeliv mv. I dag selvstændig med speciale i børn og unges udemiljøer.

www.bennyschytte.dk

Om uge-programmet

En fast tradition er Playitas morgengymnastik kl. 8–8.15. Herefter kan man gå en morgentur, tage en svømmetur eller gå i gang med dagens selvvalgte aktiviteter frem til kl. 16.00, hvor der flere af dagene vil være foredrag frem til 17.30.

Da det er nødvendigt at booke sig ind på aktiviteter og faciliteter, holder vi et **møde hver dag kl. 17.30–18.00**, hvor vi udveksler erfaringer, planlægger fælles aktiviteter og hører om ønsker til morgendagens aktiviteter.

Kl. 19.00 mødes vi alle til fælles aftensmad. Efter aftensmad vil der være forskellige former for arrangementer (sangaften, folkedans mv.) samt hyggeligt samvær med snak om dagens oplevelser mv.



Højskoleophold på Fuerteventura – 24.–31. januar 2025

Ugeprogram – Seniorer i bevægelse

Tidspunkt	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
kl. 8.00– 9.00	Ankomst fra Billund kl. 11.00*)	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	Afrejsedag
kl. 10.00–16.00	Ankomst fra Kastrup kl. 11.35*)	Foredrag Sund senior! (kl. 10.00–12.30)	Aktiviteter efter eget valg	Aktiviteter efter eget valg	Kulturdag Udflugt til seværdige steder på øen	Aktiviteter efter eget valg	Aktiviteter efter eget valg	Afgang til Billund kl. 12.00**)
kl. 16.00–17.30	Velkomst – Info om program og praktiske oplysninger	Aktiviteter efter eget valg	Foredrag Nye fællesskaber!			Foredrag Leg for livet!		Afgang til Kastrup kl. 12.35**)
kl. 17.30–18.00	– Rundvisning på Playitas	Planlægningsmøde	Planlægningsmøde	Planlægningsmøde		Planlægningsmøde	Gode ideer til 2026	
kl. 19.00–20.30	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
kl. 20.30–	Hyggeligt samvær	Sangaften	Folkedans	Sangaften	Hyggeligt samvær	Musikquiz	Festligt samvær	

*) Afgang fra Billund kl. 7.00. Afgang fra Kastrup kl. 7.25

***) Ankomst til Billund kl. 18.00. Ankomst til Kastrup kl. 18.50