

Højskoleophold – Playitas, Fuerteventura
23.–30. januar 2026 (uge 5)

Seniorer i bevægelse: *Sund, gladere, gladest!*

Højskoleophold for seniorer fra 60+. Er du frisk, er ingen alder en hindring. Du styrer selv aktivitetsniveauet.

Afrejse fra Billund og Kastrup.

Vi gentager succesen! Velkommen til vores 4. højskoleophold i samarbejde med Apollo Rejser! Deltagerantallet er vokset fra 25 til 40.

Efter 3 mørke måneder tager vi ned til sol, varme og deltagerrost gastronomi til inspirerende samvær i inspirerende rammer 50 meter fra Atlanterhavet.

Velkommen til bevægelse for både hoved og krop: Spændende foredrag, workshops og samtaler og mulighed for gymnastik, yoga, vandreture, cykling, vandgymnastik, paddel, fitness og meget mere. Hver aften hyggeligt samvær med fællessang, samtalesalon, historiefortælling og musikalsk foredrag, åben aften og festlig afslutning.



**Tilmelding
snarest og
senest 29. juli.
Først-til-mølle!**

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

Max. antal deltagere: 40

Pris pr. person ved 2 eller 3 personer i lejlighed (sovesofa inddrages ved 3 personer): **kr. 10.150.-**
Se lejlighed: **www.bit.ly/4cBdrzP**

I prisen indgår en kursusafgift til leje af kursuslokaler og andre udgifter, moms, flyrejse t/r, flymåltid, gruppens egen transferbus t/r, morgen- og aftenbuffet. Gratis wi-fi, tv med danske og udenlandske kanaler, aircondition og deponering. (Bed evt. om separate senge via tilmeldingslinket, som tilsendes). Playitas har egen købmand.

Tilkøb: Der er mulighed for tilkøb af egen lejlighed (2.700 kr.) og lejlighed med havudsigt (1.000 kr.). Udflugt inkl. frokost 450 kr. Info følger.





play
itas

Se Playitas-oversigtskort:
www.bit.ly/4fFO8gn

Tilmelding snarest og helst inden 30. juni. Dog senest 29. juli 2025.
Først til mølle-princippet!
Send en mail til info@humor.dk med navn, by og telefon.

Er du interesseret i at høre nærmere, skal du kontakte mig – Per Ryt-Hansen – på telefon: 4017 6249 eller pr. mail: info@humor.dk

Efter tilmelding udsendes betalingslink. Senere følger praktiske oplysninger, deltagerliste og information om udflugt.

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, social sports, styrketræning, aqua fitness, aerobics og dans, petanque, m.fl.

Andre tilbud kræver betaling.

Link til oversigt over gratis-/betalingsaktiviteter:
www.bit.ly/3x6tTrH

Hertil kommer forskellige aktiviteter, som højskolen tilbyder:

Hjemmetræningsprogram med fokus på stærk ryg og balance, bjergvandring, yoga, beachvolley, minigolfturnering, leg og latter for voksne, – men også workshopen: Om at fortælle, så det fænger!

Om ugeprogrammet

En fast tradition er Playitas (frivillige) morgengymnastik kl. 8–8.15. Herefter kan man gå eller løbe en tur evt. tage en svømmetur.

Vi mødes til kursets 4 foredrag, og hver dag kl. 17.30–18.00 taler vi om morgendagen, inspirerer hinanden og laver aftaler.

Kl. 19.00 mødes vi alle til fælles middag ved samme bord.

Et af dagens højdepunkter efter dagens oplevelser. Herefter aftenprogram som beskrevet ovenover.

Foredrag, workshops og tilbud



Per Ryt-Hansen, tidligere idrætslektor på lærerseminarium, underviser på Institut for Idræt, KU og forfatter. Har afviklet over 50 ugekurser i udlandet.

opvaekstkurser.dk og **humor.dk**

Foredrag: Sport og motion – fascination og glæde.

Som tilskuere fascineres vi, men endnu mere, når vi er

deltagere og mærker bevægelsesglæden. Hvilke elementer kan forklare tiltrækningskraften? Senormotion koblet til kondition – koordination/balance – styrke og bevægelighed. Hvad er vigtigt for seniorer?

Fokuspå møde: Interesserede kan mødes med Per for samtale om motion og sundhed.

Praksistilbud: Præsentation af hjemmetræningsprogram med fokus på ryg og balance. Introduktion til de vigtigste fitnessredskaber.

Aftenaktiviteter: Per bidrager til fællessangen med guitar og stemme.



Jette Waagner, selvstændig og konsulent ved Sundhedsstyrelsens Demensrejsehold, psykolog-og socialrådgiveruddannet. **marte-meo.dk**

Foredrag: Demens: Om at være pårørende til en demenssyg. Hvad er demens? Omkring 400.000 er nære pårørende til 96.000 mennesker med demens.

Foredraget giver konkrete bud på, hvordan man kan etablere/understøtte den gode kontakt, og på andre måder skabe glæde og trivselsfremmende rammer.

Fokuspå møde: Interesserede kan mødes med Jette for videre samtale.



Lillian Gregersen, tidligere (prisbelønnet) institutionsleder, familievejleder og yogainstruktør.

Tilbud: 1) Undervisning i yoga.

2) Undervisning i meditation



Peter Søvad, lærer ved Seniorhøjskolen Marielyst, storyteller, musiker og bibliotekaruddannet.

sovad.dk

Foredrag: Fortæl så det fænger! Skærmene har fortrængt fortællekunstens magiske stemning. Vi skal have billederne væk fra skærmene og ind i vores hoveder.

Hør hvordan du kan gøre dine oplevelser til spændende fortællinger.

Tilbud: 1) En workshop med øvelser i at fortælle så det fænger. Max. 10 deltagere.

2) Gospelkor. Har nogen lyst til at øve et par sange til fremførelse på festaftenen til stort bifald for verdens bedste publikum?

Aftenaktiviteter: Peter vil fortælle sine berømte og gribende fortolkninger af de kendte eventyr – med plads til latter – hen over uges aftener. En aften giver han et musikalsk foredrag med stemme og keyboard.



Bent Madsen, forsker i pædagogisk virksomhed, forfatter og erfaren cykelentusiast.

inklusionsakademiet.dk

Foredrag: Hvad sker der med vores fællesskaber i almindelighed og for seniorlivet? Hvad gør fællesskaber for os? Og hvad gør vi for fællesskaberne? Et oplæg

med et signalement af nye typer af fællesskaber og deres betydning for seniorlivet.

Tilbud: 1) Cykeltur i det smukke landskab tilpasset til gruppen. Bent rådgiver om valg af cykel m.m.

2) Bjergvandring på 6 km til byen Gran Tarajal. Vandring eller taxa tilbage.

Se ugeskema på næste side



Højskoleophold på Fuerteventura – 23.–30. januar 2026 (uge 5)

Ugeprogram – Seniorer i bevægelse



Fredag 23.1.	Tidspunkter	Lørdag 24.1.	Søndag 25.1.	Mandag 26.1.	Tirsdag 27.1.	Onsdag 28.1.	Torsdag 29.1.	Fredag 30.1.
Lokale rejse-tider	kl. 8.00	Motion og morgenmad	Motion og morgenmad	Motion og morgenmad	Motion og morgenmad	Motion og morgenmad	Motion og morgenmad	Motion og morgenmad
Afrejse med SAS Kastrup: 7.25 Ankomst 11.35 Afrejse med Jettie Billund: 8.45 Ankomst: 12.50 kl. 17.00 Velkomst Rundvisning fra receptionen	kl. 10.00	Foredrag & morgensang*) Fascination og bevægelsesglæde <i>Per Ryt-Hansen</i> Aktiviteter efter eget valg 16.00 Foredrag*) Fællesskaber i forandring <i>Bent Madsen</i> 17.30 Om mor- gendagen: Inspi- ration og aftaler	Aktiviteter efter eget valg 16.00 Foredrag & sang*) Fortæl så det fænger! <i>Peter Søvad</i> 17.30 Om mor- gendagen: Inspi- ration og aftaler	Aktiviteter efter eget valg 17.30 Om mor- gendagen: Inspi- ration og aftaler	Kulturdag Udflugt til unikke steder på øen – inklusive frokost (Info og tilmelding følger) Hjemkomst ca. kl. 15.00 16.30 Minigolfturnering!	Aktiviteter efter eget valg 16.00 Foredrag & sang*) Demens og om at være pårørende <i>Jette Waagner</i> 17.30 Om mor- gendagen: Inspi- ration og aftaler	Aktiviteter efter eget valg Middag	Afrejsedag Afrejse mod Kastrup 12.35 Ankomst Kastrup 18.50 Afrejse mod Billund 13.50 Ankomst Billund 19.35
Middag	kl. 19.00–20.30	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
Aftenprogram	kl. 20.45–	Præsentation og samtalesalon	Fortælling og fællessang	Musikalsk foredrag	Ønskekoncert og fortællinger	Åben aften	Festligt samvær	

*) Alle foredrag afholdes i lokalet "Bentancuria" på hotellet

Ret til ændringer forbeholdes