

SENIORER I BEVÆGELSE

**Højskolekursus,
Club La Santa, Lanzarote
2.-9. februar 2024**

Vi gentager succes'en fra februar 2023 med et ugelangt højskolekursus for pensionerede pædagoger, partnere, venner og andre interesserede, med titlen 'Seniorer i bevægelse'.

Vi tager i februar 2024 ned til sol og varme, hvor vi skal have det sjovt, slappe af og bevæge os med gymnastik, dyrke yoga, cykle, svømme, gå, danse, synge mv. samt høre forskellige spændende foredrag.

Og vi skal på en dejlig kulturtur rundt på øen og blandt andet se kunstneren César Manrique og hans mange flotte kultur- og bygningsværker.
Se her: https://en.wikipedia.org/wiki/Cesar_Manrique

Pris 8.900 kr., som inkluderer: Flyrejse t/r, transfer t/r til Club La Santa Sport, indkvartering i 2 personers lejlighed, aftensmåltid hver dag, foredrag, adgang til aktiviteterne på Club La Santa.

NB! Fly fra både København og Billund.

Indkvartering

Vi bor 2 personer i en komfort 1 lejlighed. Mulighed for tilkøb af egen lejlighed eller lejlighed med havudsigt.

Se her: www.clublasanta.com/da/lejligheder/comfort-1



Deltager i 2023:

"Jeg synes, at det helt igennem var en dejlig tur og følte mig så beriget og i god form, da jeg kom hjem!"

Pia Edsberg

Tilkøb: Kulturdag med bus til seværdige steder, marked på Lanzarote inkl. entré og frokost. Pris: 600 kr.

Max. antal deltagere: 40

Undervisere: Per Ryt-Hansen, Bent Madsen, Benny Schytte m.fl. og Green Team (instruktører på La Santa).

Tilmelding

Er DU interesseret i at høre nærmere eller ønsker at deltage, så kontakt arrangør Benny Schytte på **tf: 21 46 56 14** eller **mail: benny.schytte@mail.dk**
Efter tilmelding får du flere informationer vedr. kurset, betaling mv.

Tilmeldingsfrist: 15. oktober 2023.

→ Se mere om praktiske informationer, program og undervisere på de næste sider!

SENIORER I BEVÆGELSE

Praktiske informationer

Om Club La Santa Sport

Når man først ankommer til Club La Santa Sport, kan man **gratis** benytte de mange forskellige faciliteter, låne idrætsudstyr, cykler, fitnesslokale mv. og deltage på forskellige former for motionstilbud – udover dem højskoleopholdet tilbyder.

I gåafstand fra lejlighederne ligger et fint supermarked, tøjforretninger mv., ligesom vores lokaler til foredrag, sangaften og folkedans ligger tæt ved lejlighederne.

Se mere om Club La Santa Sport her: <https://www.clublasanta.com/da>

I prisen indgår aftensmad, men ikke morgenmad og frokost.

Det er op til den enkelte, hvornår man ønsker at indtage sin morgenmad og frokost. Der er godt supermarked og flere steder fine caféer og spisesteder, hvor man kan købe frokost til rimelige priser.

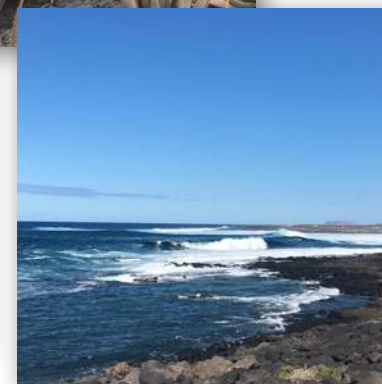
Foredrag og andre arrangementer

Som på ethvert højskoleophold har vi foredrag i løbet af ugen.

I år har vi foredrag om, *Seniorer i bevægelse*, *Mit liv med pædagogik*, *César Manrique – arkitekt og kunstner* samt *Legepladsens kulturhistorie*.

Sangaften

Mange i vores generation elsker at synge. Så selvfølgelig skal vi have et par sangaftener, hvor vi synger mange af de sange, vi har sunget gennem årene. Og måske skal vi også lære et par nye!



Green Team Show

Som en fast tradition afholder Green Team (instruktørerne på Club La Santa) hver mandag aften kl. 21.00 et forrygende show med musik, dans og forskellige andre former for optræden på den store scene på Torvet. Der er gratis adgang! Vi mødes på Torvet kl. 20 og varmer op!

Folkedans

Der findes mange måder at bevæge sig på! En god motivation er, når det samtidigt er sjovt. Det er folkedans, hvis det ikke bliver for svært! En af aftenerne danser vi en times tid til nogle hurtig lærte folkedanse.

Festaften

Vi spiser aftensmad sammen som vi plejer, men bliver hængende, synger og bliver underholdt med forskellige festlige indslag med tak for denne gang!

SENIORER I BEVÆGELSE

Om underviserne

Per Ryt-Hansen

Tidligere idrætslærer og seminarielektor i idræt og bevægelse. Gennem en årrække afholdt pædagogiske kurser for ledere og pædagoger i ind- og udland. Indehaver af www.opvaekstkurser.dk og www.humor.dk

Lillian Gregersen

Pædagog og familierådgiver. Har arbejdet i børnehaver, ungdomsklub, familieinstitution, børnehjem og været leder af en børnehave i Roskilde. Samarbejdet med flere forskere. Fik i 2010 lederprisen som bedste kommunale leder. I dag pensionist og mentor for en familie.

Bent Madsen

Cand.pæd.pæd., forfatter og nu selvstændig ved Inklusionsakademiet. Tidl. seminarielektor, leder af Nationalt Videncenter for Inklusion og Eksklusion (NVIE) og lektor ved Danmarks Pædagogiske Universitet med forskning i socialpædagogik og pædagogisk faglighed. www.inklusionsakademiet.dk

Susanne Alling

Pædagog, medforfatter til TAGFAT – om idræt i det pædagogiske arbejde, underviser på kurser om Børn & Idræt. I dag pensionist.

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

Green Team

På Club La Santa er der omkring 40 guider og kompetente idrætsinstruktører inden for forskellige sportsgrene og wellness-aktiviteter.



Om program for hele ugen

Som det vil fremgå af ugeskemaet på næste side, vil de enkelte dage – bortset fra kulturdagen om tirsdagen – foregå efter en rimelig fast skabelon med forskellige aktivitetstilbud, foredrag, sangaften, folkedans mv.

Hver morgen er der morgenmotion fra kl. 8–9. Vi starter med en let gang morgengymnastik ved poolen fra 8.00–8.15, som en instruktør fra Green Team står for. Det er en fast tradition, som tilbydes alle på Club La Santa Sport. Efter denne morgengymnastik kan man gå en morgentur, tage en svømmetur, gå ned i fitnesscentret eller gå op og spise morgenmad.

Resten af dagen frem til kl. 16.00 bliver der tilbudt forskellige aktiviteter. Dels aktiviteter som Club La Santa tilbyder, og dels aktiviteter som vores egne instruktører tilbyder. Da det er nødvendigt at booke sig ind på aktiviteterne, holder vi et lille møde sidst på dagen hver dag, hvor deltagerne beslutter sig for, hvilke aktiviteter de gerne vil deltage i den kommende dag – eller om de vil gøre noget på egen hånd.

Kl. 18.30 mødes vi alle sammen til et aftensmåltid i restaurant Atlantico. Se her: www.clublasanta.com/da/mad-og-fritid/restauranter/atlantico Efter aftensmad mødes vi, der har lyst og mere energi, til hyggelig samvær, musik og sang i Sportscafé'en.

➔ **Se en samlet oversigt over ugeprogrammet på næste side!**

SENIORER I BEVÆGELSE

Højskoleophold på Club la Santa Sport, Lanzarote, 2.-9. februar 2024



Program

Tidspunkt	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 08.00-9.00	Afgang * Billund * Kastrup	Morgenmotion Gymnastik, svømning, gåtur mv.	Morgenmotion Gymnastik, svømning, gåtur mv.	Morgenmotion Gymnastik, svømning, gåtur mv.	Morgenmotion Gymnastik, svømning, yoga, gåtur mv.	Morgenmotion Gymnastik, svømning, gåtur mv.	Morgenmotion Gymnastik, svømning, gåtur mv.	Afrejsedag ** Afgang til Billund kl. 10 fra La Santa.
Kl. 10.00-16.00	Ankomst * Billund * Kastrup	Seniorer i bevægelse - i teori og praksis kl. 10-13	Aktiviteter - efter eget valg Yoga, pilates, krop og balance, cykeltur, fitness, spinning, padel-tennis mv...	Aktiviteter - efter eget valg Yoga, pilates, krop og balance, cykeltur, fitness, spinning, padel-tennis mv...	Kulturdag kl. 11-17.30 Bustur til: • César Manrique-museet • Grotte • Frokost v. strand • Udsigtspunkt på øens nordside • Byen Teguisse	Aktiviteter - efter eget valg Yoga, pilates, krop og balance, cykeltur, fitness, spinning, padel-tennis mv...	Aktiviteter - efter eget valg Yoga, pilates, krop og balance, cykeltur, fitness, spinning, padel-tennis mv...	** Afgang til Kastrup kl. 12 fra La Santa
Kl. 16.00-17.30	Velkomst Info om program, praktiske oplysninger, sådan bruger du Club La Santas aktiviteter mv.	Minigolf "Hole in one"	Foredrag Mit liv med pædagogik!	Foredrag Om Lanzarote og César Manrique		Foredrag Legepladsens kulturhistorie	Så skal vi snart hjem - og hvad gør vi så?	
Kl. 17.30-18.00		Valg af morgendagens aktivitets-tilbud	Valg af morgendagens aktivitets-tilbud	Valg af morgendagens aktivitets-tilbud	Valg af morgendagens aktivitets-tilbud	Valg af morgendagens aktivitets-tilbud	Forslag og gode ideer til kursus i 2025	
Kl. 18.30-20.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
Kl. 20.00-	Sportscafé	Sangaften	Folkedans	La Santa Show		Sangaften	Festaften	

* Mødetid i Billund kl. 5.30 - ankomst La Santa kl. 12.30

* Mødetid i Kastrup kl. 7.00 - ankomst La Santa kl. 14.00

** Ankomst Billund kl. 18.30

** Ankomst Kastrup kl. 20.30