

# HØJSKOLEKURSUS

## Club La Santa Sport, Lanzarote

3.–10. februar 2023



## SENIORER I BEVÆGELSE

For snart mange år siden blev der med stor succes afholdt kurser om leg, idræt og bevægelse for pædagoger på Club La Santa Sport. Nu gør vi det igen – men denne gang som et ugelangt (7 dage) højskolekursus for **pensionerede pædagoger** med titlen 'Seniorer i bevægelse'.

Vi tager i februar 2023 ned til sol og varme, hvor vi skal have det sjovt, slappe af og bevæge os med gymnastik, 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 Cesar Manrique og hans mange flotte kultur- og bygningsværker.

Se her: <http://kortlink.dk/2frxw>

**Pris: 7.900 kr.:** Flyrejse t/r, transfer t/r til Club La Santa Sport, indkvartering i lejligheder, aftensmåltid hver dag. **NB! Fly fra København og Billund.**

### Indkvartering

Vi bor 4 personer i hver lejlighed med stue, to soveværelser med to enkelt-senge i hver og badeværelse. Evt. opredning i stuen.

Se lejlighederne her: <http://kortlink.dk/2frxx>



**Tilkøb:** Kulturdag med bus til seværdige steder på Lanzarote inkl. entré og frokost.  
Pris: 375 kr.

**Max. antal deltagere:** 48.

**Undervisere:** Per Ryt-Hansen, Lillian Gregersen, Benny Schytte og Green Team (instruktører på La Santa).

**Tilmeldingsfrist:** 10. juni 2022.

Er **DU** interesseret i at høre nærmere eller ønsker at deltage, så kontakt arrangør Benny Schytte **SNAREST** på telefon: 21 46 56 14 eller mail: [benny.schyte@mail.dk](mailto:benny.schyte@mail.dk).

Efter d. 10. juni får I besked, om I er optaget på kurset samt flere praktiske informationer om betaling, afbestillingsforsikring mv.

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

## PRAKTISKE INFORMATIONER

### OM CLUB LA SANTA SPORT

Når man først ankommer til Club La Santa Sport, kan man gratis benytte de enkelte faciliteter, låne idrætsudstyr, cykler mv. og deltage i forskellige former for motionstilbud – udover dem højskoleopholdet tilbyder. I gåafstand fra lejlighederne ligger et fint supermarked, tøjforretninger mv., ligesom vores konferencelokale til foredrag, sangaften og folkedans ligger tæt ved lejlighederne.

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

### INDKVARTERING/LEJLIGHEDER

Alle på Club La Santa Sport bor i gode, lyse lejligheder. Vi skal bo 4 i hver lejlighed. Det kan for nogle være en udfordring, men også være trygt at være sammen med andre og dele oplevelser, hjælpe hinanden og udveksle erfaringer. Hvis nogen af jer kender hinanden og vil bo sammen er det selvfølgelig muligt.

I prisen indgår ikke morgenmad og frokost. Det er meget individuelt i vores alder, hvad, hvornår og hvor meget man spiser. Det er op til den enkelte, hvornår man ønsker at indtage sin morgenmad og frokost. Og som nævnt er der er godt supermarked og flere steder fine caféer og spisesteder, hvor man kan købe frokost til rimelige priser.

### FOREDRAG

Som på ethvert højskoleophold er der også på dette højskoleophold på Club La Santa Sport spændende og interessante foredrag i løbet af ugen.

**Humor i hverdagen** - for børn i alle aldre.

v/ Per Ryt-Hansen

**Fra pædagog til pensionist** - en ny hverdag med udfordringer.

v/ Lillian Gregersen

**Om arkitekten og kunstneren César Manrique** inkl. intro til morgendagens kulturdag.

v/ Benny Schytte

**Jens Sigsgaard** - hans liv, levned og pædagogik.

v/ Benny Schytte

**Hverdagsmotion** - gode råd og ideer til dagligdagen.

v/ Per Ryt-Hansen og Benny Schytte



Kaktushaven skabt af César Manrique, som vi blandt andet skal besøge.

## ANDRE ARRANGEMENTER

### **Sangaften** – lørdag aften

Mange pædagoger i vores generation elsker at synge. Så selvfølgelig skal vi have en sangaften, hvor vi synger mange af de sange, vi har sunget gennem årene. Og måske skal vi også lære et par nye! Og til lejligheden har vi på guitar *Hansen & Schytte-band!* Og mon ikke vi skal synge *Jeg har lommerne fulde af kastanjer....* for at mindes Lotte Kærså, som døde her i år.

### **Green Team Show** – mandag aften

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** – onsdag aften

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! Onsdag aften danser vi en times tid nogle hurtig lærte folkedanse og et par velkendte sanglege.

### **Festaften** – torsdag aften

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

## 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](http://www.opvaekstkurser.dk) og [www.humor.dk](http://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.

**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](http://www.bennyschytte.dk)

### **Green Team**

På Club La Santa er der omkring 40 guider og kompetente idrætsinstruktører inden for forskellige sportsgrene og wellness-aktiviteter. Uden for højskoleprogrammet vil der være mulighed for at deltage i forskellige tilbud. I vores ugeprogram indgår der om eftermiddagen en pilatesinstruktør.

## OM PROGRAM FOR HELE UGEN

Som det vil fremgå af ugeskemaet på næste side, vil de enkelte dage - bortset fra kulturdagen om tirsdagen – foregå på en bestemt måde.

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 derefter gå en morgentur, tage en svømmetur eller gå ned i fitnesscentret – eller vi finder ud af, om der er andre ønsker. Næste gang vi mødes er kl. 10 i konferencelokalet til foredrag.

I programmet er der **foredrag hver formiddag fra 10 – 12**. Vi starter med at synge en sang, hvorefter der er foredrag en times tid. Så holder vi en pause (20 min.), hvor vi kan drikke kaffe, vand, spise frugt mv. Efter pausen er der tid til at stille spørgsmål og snakke om foredraget. Vi slutter kl. 12.

Herefter er der **'fri leg' indtil kl. 15**. Her er der mulighed for at købe lidt ind, få lidt frokost, hvile sig eller være aktiv på egen hånd og udnytte de forskellige motionstilbud, som Club La Santa Sport tilbyder. Næste gang vi mødes er kl. 15.

Om eftermiddagen fra **15 – ca. 17 har vi et eftermiddagsmodul**, hvor vi tilbyder 4 forskellige aktiviteter. Vi inddeler jer i 4 grupper med 12 personer i hver gruppe. Planen er, at I i løbet af ugen skal prøve 4 forskellige aktiviteter: Cykeltur (mulighed for elcykel), Yoga, Pilates og Krop i balance. Til hver aktivitet er der tilknyttet en underviser. **Herefter er der pause til kl. 19**.

**Kl. 19** mødes vi alle sammen til et aftensmåltid i restaurant Atlantico. Se her: <https://www.clublasanta.com/da/mad-og-fritid/restauranter/atlantico>

**Efter aftensmad** er der nogle af dagene forskellige arrangementer.  
- se under 'Andre arrangementer' på siden ovenfor.

## Se en samlet oversigt over ugeprogrammet nedenfor!

# HØJSKOLEOPHOLD på LANZAROTE

## SENIORER I BEVÆGELSE

Club la Santa Sport, Lanzarote, 3. – 10. februar 2023



## PROGRAM

Tidspunkt	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
kl. 08.00 - 09.00	<b>AFGANG</b>	<b>Morgenmotion</b> Gymnastik, svømning, gåtur mv.	<b>Morgenmotion</b> Gymnastik, svømning, gåtur mv.	<b>Morgenmotion</b> Gymnastik, svømning, gåtur mv.	<b>Morgenmotion</b> Gymnastik, svømning, yoga gåtur mv.	<b>Morgenmotion</b> Gymnastik, svømning, gåtur mv.	<b>Morgenmotion</b> Gymnastik, svømning, gåtur mv.	<b>Afrejsedag</b>	
kl. 09.00 - 10.00	Billund*	pause	pause	pause	pause	pause	pause		
kl. 10.00 - 12.00	Kastrup*	<b>Foredrag</b> Humor i hverdagen - for børn i alle aldre.	<b>Foredrag</b> Fra pædagog til pensionist.	<b>Foredrag</b> Om arkitekten og Kunstneren César Manrigue.	<b>KULTURDAG</b>  <b>Bustur til seværdige steder på Lanzarote</b>	<b>Foredrag</b> Jens Sigsgaard - hans liv, levned og pædagogik.	<b>Foredrag</b> Hverdagsmotion - gode råd og ideer til dagligdagen.	Afgang til Billund	
kl. 12.00 - 15.00	<b>Velkomst</b> Info om program, praktiske oplysninger mv.	<i>Fri leg</i>	<i>Fri leg</i>	<i>Fri leg</i>		<i>Fri leg</i>	<i>Fri leg</i>		
kl. 15.00 - 17.00		<b>Motion</b> Cykle, yoga, pilates, krop og balance.	<b>Motion</b> Cykle, yoga, pilates, krop og balance.	<b>Motion</b> Cykle, yoga, pilates, krop og balance.		<b>Motion</b> Cykle, yoga, pilates, krop og balance.	<b>Motion</b> Cykle, yoga, pilates, krop og balance.	<b>Motion</b> Hverdagsmotion – Vi afprøver gode forslag og ideer.	Afgang til Kastrup
kl. 17.00 - 19.00		pause	pause	pause		pause	pause	pause	
kl. 19.00 -	<b>middag</b>	<b>Middag Sangaften</b>	<b>Middag</b>	<b>Middag La Santa Show</b>	<b>Middag</b>	<b>Middag Folkedans</b>	<b>Middag Festsaften</b>		

\* Mødetid i Billund kl. 5.30

\* Mødetid i Kastrup kl. 7.00

Ankomst Billund 18.30

Ankomst Kastrup 20.30