

## Sommerhøjskole for AKTIVE ÆLDRE

Seniorer bliver mere og mere opmærksomme på glæden og vigtigheden ved at holde sig i gang – både fysisk og mentalt. Rigtigt mange deltager aktivt i lange vandreture og cykelture, går til gymnastik, boldspil og dans til langt op i alderen. Der er stor interesse for fællessang og foredrag, kommunikation og debatter, strikke- og hækleklubber, kortspil og brætspil.

Idrætshøjskolen i Sønderborg har samlet det hele i en uges højskoleophold midt i sommerferien, hvor alle andre aktiviteter holder pause. Kurset holdes på Asmildkloster Landbrugsskole i Viborg, hvor der er super moderne bygninger og gode faciliteter både til idræt og almene fag.

### Højskoleaktiviteter:

Morgensamlinger 30 minutter hver dag med sang, fortælling, aktuelle indlæg og perspektivering.

Fællessang 45 minutter 3 dage.

Foredrag 2 aftener.

Fælles aktiviteter 2 aftener og en afslutningsfest.

### Idrætsaktiviteter:

2 timer dagligt: mandag, tirsdag, torsdag og fredag med følgende valgmuligheder:

- Boldspil (mix af floorball, padeltennis, volleyball, Some-Stop Cricket).
- Motion og balance (gymnastik, pilates, smart-træning og motion i naturen), *v/Tina Pape, instruktør på Idræt om Dagen i Silkeborg.*
- Dans (mix af standard/latin, line dance, square dance og folkedans), *v/Lene Bang, tidl. efterskolelærer og instruktør på Idræt om Dagen i Silkeborg.*
- Cykelture af varieret længde *v/Jørgen Madsen, tidl. Idrætslærer og instruktør på Idræt om Dagen i Silkeborg (Medbring egen cykel og hjelm).*

### Almene aktiviteter:

2 timer dagligt mandag, tirsdag, torsdag og fredag med følgende valgmuligheder:

- Akvarelmaleri *v/Ole Schiellerup, tidl. højskolelærer på Højskolen Diget i Skagen.*
- Kor *v/Lene Henriksen, tidl. efterskolelærer på Levring Efterskole og rutineret korleder.*
- Journalistik og medier *v/journalist Lennart Sten, TV 2 News.*
- Fotografering *v/fotograf Martin Busborg, underviser på AOF Horsens.*
- Strikkerier for alle niveauer *v/Janni Burslund – ejer af Burslund Garn, Silkeborg.*
- Brætspilscafé *v/Tobias Bang, højskolelærer på Idrætshøjskolen i Sønderborg.*

### Aftenarrangementer:

Some-Stop Cricket

Foredrag tirsdag og torsdag aften

Les Lanciers

Aftenfest fredag

### Udflugter:

Onsdag formiddag vil der blive tilbudt et besøg med rundvisning i Viborg Domkirke og/eller en guidet tur i Viborg midtby.

Onsdag eftermiddag er der tilbud om en bustur til Mønsted Kalkgruber eller en fri eftermiddag.

### Indkvartering:

Dobbeltværelser med bad eller delt bad mellem to værelser.

Enkeltværelser med delt bad mellem to værelser mod tillæg.

### Forplejning:

Fuld forplejning fra aftensmad søndag til morgenmad lørdag.

Giv besked ved evt. behov for særkost ved f.eks. allergier eller ønske om vegetarkost.

Pauser med kaffe og te og evt. frugt eller kage mange gange i løbet af dagen.

## Praktiske oplysninger

### Arrangør:

Idrætshøjskolen i Sønderborg. [www.ihs.dk](http://www.ihs.dk).

### Hvor:

Asmildkloster Landbrugsskole.  
Asmildklostervej 1, 8800 Viborg.

### Hvornår:

9.-15. juli 2023.

Ankomst: Søndag mellem kl. 15-17.

Afrejse: Lørdag kl. 9.30.

### Pris:

Kr. 5.400,-. Tillæg for enkeltværelse: kr. 500,-.

Den angivne pris er en totalpris, som inkluderer logi, forplejning, program inkl. udflugter.

Evt. tillæg for materialer på valgfag, f.eks. akvarelmaleri og strikkerier.

Der vil være mulighed for at købe vin, øl og sodavand til måltider og aftenhygge.

### Kursusledere:

Lene Bang, tlf. 2112 41 63, mail: [lene.bang4@gmail.com](mailto:lene.bang4@gmail.com) – spørgsmål til kurset, tilmelding, fag og indkvartering.

Tobias Bang, projektleder, tlf. 5072 6787, mail [tobias@ihs.dk](mailto:tobias@ihs.dk).

### Tilmelding:

Valg af fag og betaling: [www.ihs.dk/ugekurser](http://www.ihs.dk/ugekurser)

Spørgsmål til betaling til Idrætshøjskolen i Sønderborg, tlf. 7442 1848.

# Sommerhøjskole

## for AKTIVE ÆLDRE



## Asmildkloster Landbrugsskole i Viborg

### 9. - 15. juli 2023

Arrangør: Idrætshøjskolen Sønderborg



IDRÆTSHØJSKOLEN  
SØNDERBORG