

Tid til livet - Aktive dage for ældre

Et seniorkursus som laves i samarbejde med DGI Roskilde - dans og musik

16. – 20. august 2010

Fem højskoledage i de historiske rammer på og omkring Vallekilde højskole. Skolens historie. Sang og musik. Historiske vandreture. Gymnastik, leg og dans. Med bus rundt i Odsherreds natur og kultur. Foredrag om viljen til aktiv aldring.

Mandag byder højskolens forstander **Mogens Hemmingsen** velkommen og viser rundt i skolens mange sale, stuer, hyggekrege og gange. Vi har sangtime med **Dorte Smedegaard** og går efter kaffen en tur ud og ser de historiske steder i Vallekilde Landsby. Om aftenen har **Edith Andersen** og **Lena Larsen** arrangeret en konkurrence i Billedsalen under overskriften "Hvad er det?" Bagefter er der aftenkaffe og sang, igen med Dorte Smedegaard.

Tirsdag holder tidl. forstander på Vallekilde Højskole **Lasse Rathnov** foredrag om højskolens historie. Tidl. højskolelærer **Pino Bentzen** tilbyder bevægelse og gamle lege fra Vallekilde. Derefter holder lektor **Tine Frstrup** foredrag om "Viljen til Aktiv aldring". Om aftenen er der folkedans med musik af **Astrid Hartvig** og **Poul-Erik Nielsen**. Astrid Hartvig spiller ligeledes til sang ved aftenkaffen .

Onsdag tager vi på bustur til **Dragsholm Slot**, besøger en lammefjords-bonde i 4. generation og **Malergården**. Inden afgang vil tidl. højskolelærer **Lene Gedde** fortælle om Odsherreds natur og kultur – og desuden være vores guide under turen. Frokosten foregår i det fri. Denne aften vil efterfølgende være "Astrid Hartvigs Aften".

Endvidere skal vi se og høre om Vallekilde Korskirke af Valgmenighedspræst **Janne Sulkjær**. Der er tilbud om petanque, kongespil, hverdagsmassage og orienteringsgang, historisk vandring og Les Lanciers. Torsdag aften holder vi afslutningsmiddag.

Svømmehal findes ikke, men et dejligt tilbud om morgenmotion med Edith og Lena, der hver morgen går med på en lille tur i omegnen. Vi synger morgensang inden morgenmaden hver morgen. Tirsdag og torsdag er der gymnastik i Øvelseshuset.

Vi sender program og praktiske oplysninger til dig ca. 14 dage før kursusstart.

PRISER OG TILMELDING:

Dobbeltværelse u/bad: 2800,-
Enkeltværelse u/bad: 3300,-
Dobbeltværelse m/bad: 3300,-
Enkeltværelse m/bad: 3800,-
Dagelev: 1960,-

Du kan tilmelde dig ved at ringe til os, sende os en mail eller via vores hjemmeside.

Oplys gerne, hvis der er særlige forhold, vi skal være opmærksomme på som f.eks. vegetarkost eller allergier.



VALLEKILDE
HØJSKOLEN FOR
KOMMUNIKATION OG KREATIVITET

Vallekilde Højskole • Højskolevej 9 • 4534 Hørve
Tlf. 59 65 60 45 • vallekilde@vallekilde.dk • www.vallekilde.dk

**”Tid til Livet” – Aktive dage for ældre
16. - 20. august 2010**

TID	Mandag 16/8	Tirsdag 17/8	Onsdag 18/8	Torsdag 19/8	Fredag 20/8
7.30 - 07.50		Morgenmotion /tilbud: gåtur i Omegnen v/Edith og Lena	Morgenmotion /tilbud: gåtur i omegnen v/Edith og Lena	Morgenmotion /tilbud: gåtur i omegnen v/Edith og Lena	Morgenmotion /tilbud: gåtur i omegnen v/Edith og Lena
7.50 – 08.00		Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning / morgen- sang
8.00 – 08.40		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00 – 10.00		Gymnastik v/ Ruth Pedersen	Foredrag om Odsherreds natur og kultur v/tidl.højskolelærer Lene Gedde	I Vallekilde korskirke: Morgensang m/Astrid Hartvig. Foredrag om kirkens historie af valgmenighedspræst Janne Sulkjær	Værelserne ryddes 9.30 Morgensamling Ved Mogens Hemmingsen
10.00 – 10.30	Kl. 10.00-11.00 Ankomst og indkvartering	Formiddagskaffe	Formiddagskaffe	Formiddagskaffe	Evaluering Kaffe og afslutning
10.30 – 11.45	Kl. 11.00-11.50 Velkomst i foredragssalen v/forstander Mogens Hemmingsen derefter rundvisning på skolen	Foredrag: Vallekilde Højskoles Historie v/tidl. Forstander Lasse Rathnov	Bustur til Dragsholm slot Besøg hos lammefjords bonde i 4.generation .	Gymnastik v/Ruth Pedersen	Kl. 11.00 Afrejse
12.00	Middag	Middag	Frokost i det fri	Middag	
14.00 – 15.30	Kl. 14.00-15.15 Sangtime v/højskolelærer Dorte Smedegaard	Aktivitetsstilbud: ”Bevægelse og gamle lege fra Vallekilde” v/ Pino Bentzen	Bustur fortsat.. Besøg på Malergården med Lene Gedde som guide	Valgfri Aktivitets tilbud: Petanque, Kongespil – Hverdagsmassage eller Oriente- ringsgang/historisk vandring.	
15.45– 16.15	Kl. 15.15-15.45 Kaffepause	Kaffepause	Kaffepause i det fri ?	Kaffepause	
16.30 – 17.45	Kl. 16.00-17.15 Vandring til de historiske steder i Vallekilde landsbyen v/Edith Andersen, Janne Sulkjær, Mette Bentzen, Jytte Günther	Foredrag v/lektor Tine Frstrup DPU ”Viljen til aktiv aldring”	Bustur fortsat. ?	Les Lanciers v/Birte Nielsen	
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Kl. 19.00 Festmiddag i Spisesalen	
19.30 – 20.30	Ryste sammen arrangement i Billedsalen ”Hvad er det ?” v lærer Gunnar Andersen, Svinninge +Edith Andersen og Lena Larsen.	Folkedans v/Birte i Gymnastik- salen Ved klaveret Astrid Hartvig og violin Poul-Erik Nielsen	”Astrid Hartvigs aften”	Vi underholder hinanden under middagen og hygger os derefter i Billedsalen + evt. dans til CD.	
20.30	Aftenkaffe og sang i Billedsalen v/Dorte Smedegaard	Aftenkaffe i Billedsalen Og Sang med Astrid Hartvig	Aftenkaffe og sang i Billed- salen	Aftenkaffe fortsat i Billedsalen	