

3

3 UGERS SENIORDAGHØJSKOLE

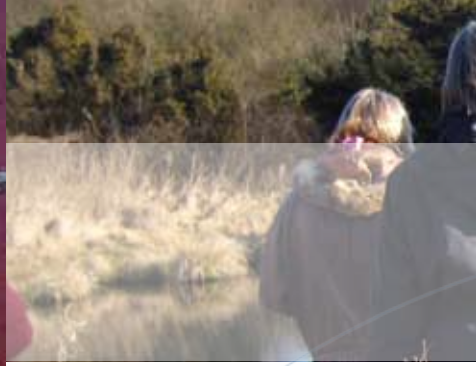
– for dig, der vil noget mere...



Idrætsdaghøjskole for seniorer

Aalborg Sportshøjskole





Deltag i Aalborg Sportshøjskoles idrætsdaghøjskole for seniorer i 3 uger og vend hjem med ny lærdom, inspiration og uforglemmelige oplevelser. Tilvalg ekstra rejseuge i efteråret eller foråret.

Er du midlertidigt ude af arbejdsmarkedet? Gået på efterløn? Blevet pensioneret? Blevet alene? Eller har du bare lyst til at møde nye mennesker og finde ud af, hvordan du holder hoved og krop i gang. Så er idrætsdaghøjskolen for seniorer på Aalborg Sportshøjskole måske noget for dig.

Her får du mulighed for personlig udvikling. Dine ressourcer, kvalifikationer og erfaringer bliver brugt til forberedelsen af den 3. alder og seniortilværelsens utallige muligheder. Der er kort og godt tale om et inspirations- og igangsætterkursus for dig, der vil noget mere.

mail på sph@sportshojskolen.dk
eller læs mere på www.sportshojskolen.dk/seniorer



Har du råd til at lade være?

Hvor kan du ellers få træning og udfordringer for krop og hjerne?
Hvor kan du ellers få gode vaner til velvære og sund livsstil?

Undervisningen, der normalt foregår mellem 8.00 og 15.00, har følgende emner som omdrejningspunkter:

- **Daglig motion:** puls, styrke, balance i krop og sind
- **Kost og sundhed:** vejledning om sund ernæring og livsstil
- **Prøv sporten:** eks. golf, kano, bowling, boldspil, ketcherspil, petanque, stavgang, ringo, hockey, tæppecurling, ridning m.m.
- **Idrættens organisationer:** vi møder deres seniortilbud
- **Ud at se:** vi tager ud og ser på kultur og natur
- **Spotlight:** foredrag om alverdens aktuelle emner
- **Design:** filt, smykker, maleri, glas m.m.
- **Film:** vi ser film i skolens biograf og diskuterer dem
- **IT:** billedbehandling, Internet, digital fotografering m.m.
- **Sang og fortælling:** den gode historie lever stadig
- **Teammøde:** alt kan debatteres over en god kop kaffe

Derudover får du...

Skolens køkken står for maden. Morgenmaden serveres som ta'selv bord inden undervisningens start og til middag serveres varm mad. Derudover er der mulighed for at lave kaffe i løbet af dagen. Morgenmad og frokost er inkluderet i prisen.

I forbindelse med kurserne vil der blive tilbudt en kulturrejse. Det er frivilligt, om du vil deltage, men du skal regne med en udgift i den forbindelse, hvis du vil deltage.

Priser og yderligere informationer finder du på hjemmesiden:
www.sportshojskolen.dk/seniorer

Du er også velkommen til at kontakte Aalborg Sportshøjskole på
98131311



Idrætsdaghøjskole for seniorer
Aalborg Sportshøjskole

Annebergvej 55 - 9000 Aalborg - T: 98 13 13 11

