

## Priser og det med småt

**Dobbeltværelse: kr. 3.800**

**Enkeltværelse: kr. 4.300**

Prisen for almindelige korte kurser er en totalpris.

Vedlagte tilmeldingsblanket udfyldes og indsendes til skolen.

Vi bekræfter modtagelsen og sender bankoplysninger til indbetaling af depositum på 500,- pr. kursist. Når depositummet er indbetalt, er man optaget på kurset. Senest 6 uger før kursusstart indbetales restbeløbet. Ved framelding op til 6 uger før kursusstart tilbagebetales depositum minus et administrationsgebyr på 300,-. Ved framelding senere end 6 uger før kursusstart betales intet tilbage. Det er muligt at tegne en afbestillingsforsikring hos f.eks. Europæiske. (www.europaeiske.dk eller tlf. 33252525).

Sengelinned + 2 x håndklæder er inkluderet i prisen.

Kurset er udviklet i samarbejde med Dansk Seniordans

Brenderup Højskole

Stationsvej 54

5464 Brenderup

Tlf. 64442414

kontor@brenderuphojskole.dk

www.brenderuphojskole.dk



I denne uge er der både idræt og seniordans på programmet. En uge med kropslig aktivitet og en masse input til hjernen. Foredrag, sangtimer, kreative værksteder og udflugter.

## SENIORDANS OG IDRÆT

Du får mulighed for at vælge mellem seniordans eller idræt - vælg når du kommer. Vi planlægger følgende aktiviteter:

### Kroket

Kroket går ud på, at man med trækøller skyder kugler gennem en forhindringsbane af metalbuer fordelt rundt på banen. Et makkerspil, hvor der kræves et godt samarbejde.

### Seniordans

Dans er en af de motionsformer, der aktiverer flest muskelgrupper - også lattermusklerne. Vi danser til festlig musik og gode danserytmer. Alle kan deltage også uden partner.

### Krolf

Krolf er halvt kroket, halvt golf og helt sjovt. Det spilles af alle uanset forudsætninger. Alle spiller mod alle og krolf giver god motion.

### Undervisere i dans og idræt

Lisbeth Christiansen, Poula Hansen og Erik Møller Christensen

### Kursusvært

Forstander Ole Dedenroth

### Øvrige undervisere

Skolens lærere

## VÆRKSTEDER

### Genbrugsværksted

Vi finder ting, der skulle have været smidt ud, og med lidt snilde og god inspiration har vi pludselig et stykke kunst, et smykke, en taske eller andet. Du vil blive forundret over, hvor mange ting der igen kan få værdi, når de først har været igennem vores genbrugs design værksted.

### Blomsterbinding

Få en smuk krans med dig hjem. Du vil få teknikker til at binde en krans eller en ranke af friske eller tørrede blomster.

### Krolf

Se beskrivelse andet sted.

### Petanque

De fleste af os har set film fra syden, hvor modne mennesker afslappet spiller petanque på gader og stræder. Det er et spil, der kan spilles alle steder og du får her lært regler og en oplevelse af spænding, samvær og "kamp om kuglen".



	Søndag 19/6	Mandag 20/6	Tirsdag 21/6	Onsdag 22/6	Torsdag 23/6	Fredag 24/6	Lørdag 25/6
7.00 - 7.45		Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik
8.00-8.45		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
8.45-9.00		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensang og på gensyn
9.00-10.00		Foredrag »Brenderup Højskole«	Seniordans/idræt	Heldagsudflugt til Jelling og Kolding	Seniordans/idræt	Seniordans/idræt	
10.30 - 11.45		Seniordans/idræt					
12.00 - 12.45		Middagsmad	Middagsmad		Middagsmad	Middagsmad	
12.45 - 14.00		Pause	Pause		Pause	Pause	
14.00-17.00	16.00-18.00 Ankomst og indkvartering	Værksteder Blomsterbinding Kroff Genbrugsværksted Petanque	Værksteder Blomsterbinding Kroff Genbrugsværksted Petanque		Lokal Sightseeing	Foredrag »Seniorer uden grænser« Festforberedelser	
18.00 - 18.45	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Afslutningsfest med mad, musik, dans og underholdning	
19.30	Velkomst og præsentation af ugen. Fælles dans	Fælles dans	Foredrag »Livet i Himalaya«	Sang og fælles dans	Skt. Hans aften		



I år går turen til Kongernes Jelling. Mange af os har måske været der i sin tid med skolen, men siden er der kommet et lille, men ret fantastisk museum i Jelling. Vi skal have hele historien af en god fortæller og selvfølgelig skal vi også op på toppen af højene

og nyde udsigten udover det store museumsområde. Derefter kører vi til Bindeballe Købmandsgård, hvor du stadig kan købe en ærlig saltsild fra tønde og et pund friskmalet kaffe blandet op med lidt Richs. Købmandsgården står som en museumsbutik med

fantastiske minder fra gamle dage. Turen går videre til Tørskind grusgrav der nu er lavet om til skulpturpark for Robert Jakobsen. Vi slutter på Trapholt Museum, der ligger smukt ved Kolding Fjord.

## BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole er en lille yngre højskole på Nordvestfyn. Med plads til 60 elever bliver intimiteten og nærværet de naturlige ankerpunkter i vores dagligdag. Vi møder hinanden med åbne sind og løftede pander. Vi giver plads til såvel hinandens uhæmmede videbegær og legesyge, som til hinandens behov for ro og fordybelse. Vi lever af og på et ønske

om at mødes og udfordre hinanden i et fordomsfrit og forventningsfuldt miljø.

Højskolelivet er i sin essens samliv, og dagen begynder og slutter i fællesskabet. Når hanen galer, dynerne er blevet sparket af og morgenbadet er vel overstået, bevæger vi os sammen ned til morgenmaden. Ved morgensamlingen synger vi et par sange, hører en god historie og får dagens praktiske detaljer på plads. Med mad i maverne og sang i

kroppen fordyber vi os i dagens program. De daglige måltider er en vigtig del af det fælles liv på højskolen. Maden er ikke kun brændstof. Den skal nydes. Med afsæt i mange økologiske råvarer præsenteres kursisterne for et alsidigt køkken, hvor den daglige menu står på vegetar- såvel som kødretter.

PÅ GENSYN PÅ  
BRENDERUP HØJSKOLE

