

DAGHØJSKOLE I STAVTRUP

den 30.–31. august 2021

Naturen omkring – og i os selv



Højskoledagene er planlagt af Motion og Bevægelse for Seniorer. Der er ydet støtte fra Aarhus Kommune, Senioraktivitetspuljen.

Deltagere skal være 60 + eller førtidspensionister.

MANDAG DEN 30. AUGUST

Kl. 9.00

Morgenkaffe, boller og morgensang i Sognegården, Råhøjvej 5, Stavtrup. Præsentation.

Kl. 10.00

Psykologien og klimaet – en nøgle til bæredygtig livsstil.

v/ bæredygtigheds- og erhvervspsykolog
Simon Elsborg Nygaard



Kl. 11.30

Vi går til Årstedens Cafe på Lokalcenter Søholm.

Kl. 12.00

Frokostret med salater. Drikkevarer kan købes.

Kl. 13.00

Eftermiddagens valgfag starter.

a) Stoleyoga – v/ Dorte Bjerre

Prøv en time med yoga, selvom din balance ikke er så god, og du har svært ved at komme ned på gulvet.

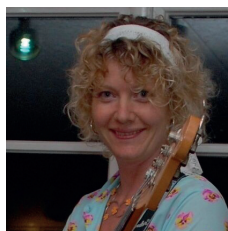
Det er godt at have behageligt tøj på til fri bevægelighed.



b) SANS – et nyt motionstilbud.

Dans til en sang og hold hjernen i gang!

v/ Tove Mouritzen



Kl. 14.30

Fælles eftermiddagskaffe med kage.

TIRSDAG DEN 31. AUGUST

Kl. 9.00

Morgenkaffe, boller og morgensang i Sognegården.

Kl. 9.30

Brabrand Sø og Aarslev Engsø

– fortællinger og billeder om gamle dage og i dag.

v/ biolog og naturvejleder Torben Gang Rasmussen



Kl. 11.30

Vi går til Årstedens Cafe på Lokalcenter Søholm.

Kl. 12.00

Frokostret med salater. Drikkevarer kan købes.

Kl. 13.00

Eftermiddagens valgfag starter.

a) Vandretur i rask gang. Pauser, hvor Torben Gang Rasmussen fortæller om naturen.

b) Mental fitness for begyndere

– v/ Philip Thomsen

Du får trænet din hjerne i forhold til hukommelse, koordinering og balance.

Og så er det sjovt.



Kl. 14.30

Fælles eftermiddagskaffe med småkager.

Kl. 15.30

Vi slutter af med øl / sodavand og grillpølser.

Ca. 17.00

Tak for denne gang.

Tilmelding først til mølle senest den 8. august.

Max 40 deltagere.

Pris: 400,00 kr. alt inkl. (undtagen drikkevarer til frokost).

Betaling ved tilmelding via netbank:

Reg.nr. 7120 konto nr. 0000158286

Vi følger de gældende Coronaregler på det aktuelle tidspunkt.

Tilmelding på mail **elsebaym@gmail.com**

med følgende oplysninger:

- Navn, adresse, tlf. og fødselsdato/årstal
- Valg af aktivitet for begge eftermiddage

Vær med til at skabe et par gode dage.

Glade hilsener fra højskoleudvalget

Lene Eskildsen

Karin Møller Nielsen

Merete Pugdahl Jensen

Else Bay Mortensen