

SENIORIDRÆT & HØJSKOLE

▽ 2018



Tilbring fire dage i juli måned i selskab med andre idrætsglade seniorer og oplev fællesskab, foredrag, gode idrætsoplevelser, m.m.

KFUMs
Idrætsforbund
- IDRÆT MED MENING

SENIORIDRÆT OG HØJSKOLE

09. JULI TIL 12. JULI 2018

KFUMs Idrætsforbund byder velkommen til senioridræt og højskole.
Lejren afholdes i dagene 09. - 12. juli og henvender sig til alle seniorer (50+)
med lyst til at dyrke motion, og som har interesse for KFUMs Idrætsforbund.

Netop i år fejrer forbundet sit 100 års jubilæum.
Det kan du være med til ved at deltage i lejren.

Idrætsaktiviteterne er for alle. De er på et niveau, hvor alle kan være med,
som er fysisk aktive til hverdag. Der tilbydes flere idrætter med
dygtige instruktører, og man vælger selv, hvor man ønsker at deltage.

Fælles for alle er foredrag, lejrball, udflugt, festaften, flaghejsning, gudstjeneste, sang og musik. Som en
rød tråd i lejrens arrangementer vægter vi samværet højt.

Udflugten i år går til Kongernes Jelling, Der vil være mulighed for besøg på museet,
samt gåtur i området. Vi kører sammen i privatbiler.
Besøget afsluttes med kaffe i de skønne omgivelser.

PROGRAM FOR DAGENE

MANDAG 09. JULI

10:30 Gudstjeneste i Juelsminde kirke
11:30 Indkvartering
12:15 Middagsmad
13:25 Flaghejsning
13:30 Velkomst i foredragssalen
14:00 Skattejagt, KFUM idræt igennem 100 år
15:00 Kaffe/the/vand
15:30 Idræt – efter eget valg, vi præsenterer tilbuddene
18:00 Aftensmad
19:00 Nedtagning af flag
19:15 Foredrag v/ forfatter og billedkunstner Jørn Henrik Olsen. "Når telefonen IKKE ringer, så er det til mig".
21:00 Aftenhygge i spisesalen

TIRSDAG 10. JULI

07:00 Mulighed for morgenbadning
07:55 Flaghejsning
08:00 Morgenmad
08:40 Morgensamling i foredragssalen
09:00 Idrætsaktiviteter efter eget valg
10:30 Foredrag v/ teolog og tidl. direktør for TV midtvest, Ivar Brændgaard. "Et levet liv, set i bakspejlet"
12:00 Middagsmad
13:30 Udflugt til Kongernes Jelling, Vi kører i privat biler.
Husk travesko
18:00 Aftensmad
19:00 Nedtagning af flag
19:15 Lejrball med sange og hygge



ONSDAG 11. JULI

- 07:00 Mulighed for morgenbadning
- 07:55 Flaghejsning
- 08:00 Morgenmad
- 08:40 Morgensamling i foredragssalen
- 09:00 Idrætsaktiviteter efter eget valg
- 10:30 Foredrag v/ KFUMs Idrætsforbunds generalsekretær Richard Mathiesen. "Oplevelser og anekdoter fra caminoen. En personlig historie om at gå nye veje"
- 12:00 Middagsmad
- 13:30 Fotografering
- 13:40 Fælles idrætsaktiviteter v/ Idrætskonsulent Maja Tast
- 15:00 Kaffe/the/vand
- 15:30 - 16:15 Yoga for alle v/Maja Tast
- 18:15 Nedtagning af flag
- 18:20 Dans i gymnastiksalen
- 19:00 Jubilæumsfest med festtale af KFUMs Idrætsforbunds formand, Kasper Jepsen
Vi håber på festlige indslag fra deltagerne

TORSDAG 12. JULI

- 07:00 Mulighed for morgenbadning
- 07:55 Flaghejsning
- 08:00 Morgenmad
- 08:40 Morgensamling i foredragssalen
- 09:00 Gåtur til stranden
- 10:15 Musik og sang v/Trio - Juelsminde
- 12:00 Middagsmad
- 13:00 Nedtagning af flag
- 13:15 Evaluering og tak for denne gang

TILMELDING

VIA INTERNETTET:
[HTTP://KFUMID.NEMTILMELD.DK/55/](http://kfumid.nemtilmeld.dk/55/)

SENEST 10. MAJ 2018

FOREGÅR EFTER FØRST-TIL-MØLLE
PRINCIPPET

FAKTA

MANDAG 09. JULI - TORSDAG 12. JULI 2018

PRIS: KR. 1.700,- PR. DELTAGER

HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE
JENS ENGBERGS ALLE 4
7130 JUELSMINDE

PRAKTISKE OPLYSNINGER

DATO

Starttidspunktet for senioridrætslejr og højskole er mandag d. 09. juli med gudstjeneste i Juelsminde kirke kl. 10:30.

Lejren rundes af torsdag d. 12. juli med frokost og efterfølgende evaluering.

INDKVARTERING:

Foregår på elevværelser med adgang til bad og toilet.

Af pladshensyn kan vi opfordre til, at man deler værelser.

Vi vil naturligvis forsøge at imødekomme eventuelle ønsker til indkvarteringen.

Skriv venligst disse i bemærkningsfeltet ved tilmeldingen.

Det er IKKE muligt at leje sengelinned.

SPØRGMÅL eller KOMMENTARER:

Har du/I spørgsmål kan disse rettes til Maja på forbundskontoret på 40 57 81 80 eller via mail på maja@kfumid.dk eller til senioridrætslejrudvalget:

Vagn Mattson
74 52 43 45

Astrid Horsholt
21 46 42 15

Else Thorsund
21 22 01 60

Erling Poulsen
75 52 29 25

Jens Peder Poulsen
20 12 64 24

DELTAGERPRIS:

kr. 1.700,- pr. person

Prisen er inkl. ophold, måltider og aktiviteter.

Øl, vand og vin kan købes på skolen.

TILMELDING:

Senest d. 10. maj 2018, og foregår efter først-til-mølle princippet.

Tilmelding skal ske via internettet:

<https://kfumid.nemtilmeld.dk/55/>

For at deltage på senioridræt og højskole skal man være medlem af en forening under KFUMs Idrætsforbund eller af forbundets venner. Er det ikke tilfældet, kan man samtidig med tilmeldingen til lejren, melde sig ind i forbundets venner. Det koster 200 kr. årligt. Mere om forbundets venner kan læses her: <http://kfumid.dk/forbundets-venner/>