

SENIORIDRÆT & HØJSKOLE

© 2019



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

08. JULI TIL 11. JULI 2019

KFUMs Idrætsforbund byder velkommen til senioridræt og højskole. Lejren afholdes i dagene 08. - 11. juli og henvender sig til alle seniorer (50+) med lyst til at dyrke motion, og som har interesse for KFUMs Idrætsforbund.

Idrætsaktiviteterne er for alle. De er på et niveau, hvor alle som er aktive til hverdag, kan være med. 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 Vejle, hvor vi skal se Fjordens hus og Spindehallerne. Besøget afsluttes med kaffe i de skønne omgivelser.

PROGRAM FOR DAGENE

MANDAG 08. JULI

10:30 Gudstjeneste i Juelsminde kirke
11:30 Indkvartering
12:00 Middagsmad
13:00 Flaghejsning
13:20 Fotografering
14:00 Idrætslege v. Maja Tast
15:00 Kaffe/the/vand
15:30 Idræt – efter eget valg, vi præsenterer tilbuddene
18:00 Aftensmad
19:00 Nedtagning af flag
19:15 Sangaften v/ friskoleleder Morten Nebel
20:45 Aftenkaffe i spisesalen og hygge

IDRÆTSINSTRUKTØRER 2019

Gymnastik: Lene Holm Mortensen
Krocket: Hans Olesen
Badminton: Else Thorsund
Udeidræt: Astrid Horsholt og Jens Peder Poulsen

TIRSDAG 9. 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/ Christian Mejdahl. **“Fra bonde i Himmerland til Folketingets formandsstol”**. Christian er uddannet landmand, tidl. borgmester i Løgstør, MF 1987-2007, sidste 4 år som formand for folketinget.
12:00 Middagsmad
13:30 Udflugt til Vejle. Vi kører i privat biler.
Husk travesko
15:00 Nyder den medbragte kaffe
18:00 Aftensmad
19:00 Nedtagning af flag
19:15 Lejrball med sange og hygge
21.00 Aftenkaffe i spisesalen og hygge



ONSDAG 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/ Christian Balslev Olesen. **"Ikoner for frihed og forsoning". Mødet med Nelson Mandela.** Christian Balslev Olesen, generalsekretær i Folkekirkens nødhjælp var med til indsættelsen af Nelson Mandela, og har mødt ham flere gange.
- 12:00 Middagsmad
- 13:00 Musik og sang v/ Trio Juelsminde
- 15:00 Kaffe/the/vand
- 15:30 Fri
- 18:15 Nedtagning af flag
- 18:20 Dans i gymnastiksalen - Festaftenen starter
- 19:00 Festaften
Vi håber på festlige indslag fra deltagerne

TORSDAG 11. JULI

- 07:00 Mulighed for morgenbadning
- 07:55 Flaghejsning
- 08:00 Morgenmad
- 08:40 Morgensamling i foredragssalen
- 09:00 Gåtur til stranden
- 10:00 Værelserne skal være rømmet
- 10:30 Foredrag v/ Ruth Christoffersen. **"Armenien-verdens første kristne nation"**. I året 301 vedtog man at Armenien skulle have kristendommen som sin officielle religion. Fra hovedstaden Yerevan, er der udsigt til bjerget Ararat, hvor Noas Ark, ifølge myten, var stødt på grund.
- 12:00 Middagsmad
- 13:00 Nedtagning af flag
- 13:15 Evaluering og tak for denne gang

TILMELDING

VIA INTERNETTET:
[HTTPS://KFUMID.NEMTILMELD.DK/77/](https://kfumid.nemtilmeld.dk/77/)
(HER KAN OGSÅ SES EN VIDEO FRA SIDSTE ÅRS LEJR).

SENEST 10. MAJ 2019

FOREGÅR EFTER FØRST-TIL-MØLLE
PRINCIPPET

FAKTA

MANDAG 08. JULI - TORSDAG 11. JULI 2019

PRIS: KR. 1.900,- PR. DELTAGER
(Hellebjerg er blevet momsregistreret, vi skal derfor betale moms af vores aktiviteter, hvorfor denne prisstigning er en nødvendighed).

HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE
JENS ENGBERGS ALLE 4
7130 JUELSMINDE

PRAKTISKE OPLYSNINGER

DATO

Starttidspunktet for senioridrætslejr og højskole er mandag d. 08. juli med gudstjeneste i Juelsminde kirke kl. 10:30.

Lejren rundes af torsdag d. 11. 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. Pga. prisstigning på Hellebjerg, er der kommet et mindre gebyr på enkeltværelser.

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:

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:

Jens Peder Poulsen
20 12 64 24

Astrid Horsholt
21 46 42 15

Else Thorsund
21 22 01 60

Vagn Mattson
74 52 43 45

DELTAGERPRIS:

kr. 1.900,- pr. person (+100 kr. for enkeltværelse)
Prisen er inkl. ophold, måltider og aktiviteter.
Øl, vand og vin kan købes på skolen.

TILMELDING:

Senest d. 10. maj 2019, og foregår efter først-til-mølle princippet.

Tilmelding skal ske via internettet:

<https://kfumid.nemtilmeld.dk/77/>

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 foreningen kan læses her: <http://kfumid.dk/forbundets-venner/>



KFUMs
Idrætsforbund
- Idræt med mening