

SKAB RESTEN AF DIT LIV

HAR DU TÆNKT PÅ DIT NÆSTE LIV?

Er du på vej mod den tredje alder, så er det måske på tide... Nogle glæder sig, andre frygter alderen og endnu andre har måske slet ikke tænkt tanken endnu.

Kurset handler om at skabe overblik, få viden, blive udfordret en smule, se muligheder og blive afklaret. Det hele bliver krydret med hygge og samvær i et afslappet højskolemiljø.

Ud over den daglige undervisning vil der være traditionelle højskoleindslag. Et foredrag, måske en koncert og en tur til et udflugtsmål i nærområdet. Der bliver også mulighed for at være lidt mere fysisk aktiv, f.eks. ved et motionsarrangement i hallen og en vandretur i Brandbjerg Sønderkov.

Ingen højskole uden sang. Vi synger naturligvis til morgensamlingerne, og højskolens musiklærer byder op til aftensang med velkendte melodier fra Højskolesangbogen.

UNDERVISERE

Anna Grete Møberg
NLP-konsulent og underviser. Hun har arbejdet som coach og med supervision siden 1998. På kurset skal hun undervise i "Mental sundhed", i "Vejen til at nå sine mål i senkarrieren" og i "Netværk, kompetencer og mødet med frivilligorganisationer". Læs mere på www.marcado.dk

Bente Brudsgård
Tidligere højskolelærer. Hun underviser i et fag om fysisk sundhed i den tredje alder bl.a. med fokus på kost og motion.

Peter Bornø
Pensionsrådgiver ved Den Jyske Sparekasse. På kurset underviser han i, hvordan man får mest ud af sin økonomi og sine pensionsforhold, når man trækker sig tilbage fra arbejdsmarkedet.

Aktiv pensionist
En inspirerende fortæller, der har prøvet overgangen til den tredje alder på egen krop, og som vil berette om sine overvejelser inden pensionen, og om hvordan den første tid var.



PROGRAM

Daglige måltider og aktiviteter

- 07.45 Morgenmad
- 08.30 Morgensamling
- 12.00 Frokost
- 18.00 Aftensmad
- 22.00 Natmad

Kaffe 3 gange dagligt
Frisk frugt hver formiddag
Hjemmebagt kage hver eftermiddag

DAG 1

- 11.00 Ankomst og indkvartering
- 13.00 Velkomst og rundvisning på skolen
- 15.00 Hvem er vi?
- 19.00 Sangaften og hygge

DAG 2

- 09.15 Tid til sundhed/Sundhed til tiden
- 14.00 Mental sundhed
- 19.30 Højskoleaften (foredrag, film, musik)

DAG 3

- 09.15 Undervisning
- 13.00 Udflugt
- 19.30 Aktiv onsdag i hallen/Spilleaften

DAG 4

- 09.15 Vejen til at nå sine mål i senkarrieren
- 13.00 Netværk, kompetencer og mødet med frivilligorganisationer
- 20.30 Hyggeaften

DAG 5

- 09.15 Økonomi og pensionsforhold
- 11.30 Evaluering
- 13.00 Afrejse

Ret til ændringer forbeholdes.
Programmet udsendes ca. 3 uger før kursusstart.

KURSUSINFO

Datoer

- 18. – 22. juni 2012
- 1. – 5. oktober 2012

Pris

- Dobbeltværelse: kr. 4.850,-
- Enkeltværelse: kr. 5.250,-

Inkl. ophold, forplejning, undervisning og udflugter. Øl, vand og vin købes på skolen.

For 150 kr. pr. person kan der bestilles afhentning/bringning ved Vejle Station. Skolens egen bus henter på ankomstdagen kl. 11 og bringer på afrejsedagen kl. 13.

Tilmeld dig på:

www.brandbjerg.dk/korte-kurser