

Daghøjskolen

Sommeraktiviteter

2020

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Højskolens kontor har tlf.: 32 34 43 30 / 32 34 43 32
kontorets åbningstider i sommermånederne:

Tirsdage - torsdage kl. 9.00 - 12.30, 13.00 - 15.00

Aktiviteter på Daghøjskolen skal foregå indenfor nævnte åbningstider.

Skolen har sommerlukket uge 27, 28 og 29, dvs. fra mandag den 29. juni til fredag d. 17. juli begge dage inkl.

Tilmeldinger/afbestillinger til ture i nævnte periode skal derfor ske til en af arrangørerne.

OBS! For at tilmelde sig til ture og øvrige aktiviteter må man ikke have restancer.

HUSK!

Første skoledag: **Mandag d. 7. september**

AKTIVITETER på DAGHØJSKOLEN

Invitation til Genforeningskaffe

Arrangør: Daghøjskolen og frivillige

Der er nu mulighed for at afholde *udendørs arrangementer* for *max. 10 personer*, dersom hygiejnekrav og regler om afstand overholdes.

Derfor kan Daghøjskolen invitere til udendørs "Genforeningskaffe" på den lille plads foran Foredragssalen.

Du skal tilmelde dig på kontoret (tlf. 3234 4330/32), hvis du gerne vil komme til "Genforeningskaffe". Der er åbent for telefonisk tidsbestilling.

Du kan tilmelde dig på flg. ugedage og tidspunkter:

Juni:

Dato	Tid
Tirsdag d. 16. juni	13.00 – 14.30
Torsdag d. 18. juni	13.00 – 14.30
Mandag d. 22. juni	13.00 – 14.30
Tirsdag d. 23. juni	13.00 – 14.30

Juli:

Dato	Tid
Mandag d. 27. juli	13.00 – 14.30
Tirsdag d. 28. juli	13.00 – 14.30

August:

Dato	Tid
Mandag d. 3. august	13.00 – 14.30
Tirsdag d. 4. august	13.00 – 14.30
Mandag d. 10. august	13.00 – 14.30
Tirsdag d. 11. august	13.00 – 14.30

Billard

Arrangør: Leila Gøtterup og Verner Sørensen

Vi spiller billard i billardlokalet tirsdage og torsdage kl. 10.00 til 12.00.

Tilmelding til Daghøjskolen

Max. 10 deltagere

Bordtennis

Arrangør: Leila Gøtterup og Henrik Harvid

Vi spiller billard i billardlokalet torsdage kl. 12.30 til 14.00.

Tilmelding til Daghøjskolen

Max. 8 deltagere

GLAD SOMMER 😊

Udendørs træning for dig med slidgigt

- Onsdag d. 29. juli kl. 11.00 – 11.45
- Onsdag d. 12. august kl. 11.00 – 11.45
- Onsdag d. 26. august kl. 11.00 – 11.45

NB! Tilmelding på kontoret senest onsdagen inden ovennævnte datoer

Disse øvelser gør dig bedre til at klare almindelige handlinger i hverdagen, som at rejse og sætte dig og gå på trapper. Øvelserne er udarbejdet af Gigtforeningen med inspiration fra træningsprogrammet GLA:D, som er et program for dig med slidgigt (artrose) i hofte eller knæ.

På holdet trænes:

- Træning af hofte-, knæ og fodstilliling
- Træning af trappegang og rejse-sætte sig
- Nedvarmning og udstrækning

Undervisningen oprettes ved min: 5 deltagere

Max: 8 deltagere

ØVRIGE ARRANGEMENTER

"Fortovssouvenirs" tur

Arrangør: Bjørka Schandorff

Onsdag d. 22. juli kl. 10

Bjørka har tidligere holdt foredrag på Daghøjskolen om kunstværket "Fortovssouvenirs", de 21 udsmykkede chaussésten, brosten og fliser, der er fordelt i Sundholmskvarteret på Amager.

Onsdag d. 22. juli kl. 10, og med mødested ved Daghøjskolen, er du inviteret med på en tur rundt for at se kunstværket. Kunstværket af den art, der er placeret i byrummet (og bliver trådt på hver dag), bliver hurtigt slidt eller ofre for byplanlægningen. Det er derfor en enestående chance for både at se kunstværket og få en spændende indføring i de enkelte deles baggrund og historie.

Tilmelding til Bjørka Schandorff på telefon 2741 3563 eller som sms.

Ud og se: Naturpark Amager, Amager Fælled

Turleder: Jeanne Christoffersen

Torsdag d. 30. juli

Travetur med naturoplevelser for godt gående.

"På Amager Fælled turen kan du, ud over godt selskab 😊, opleve "Den hemmelige bro" i Grønjordssøen og de tre "bjerge", hvor der er udsyn over hele Naturpark Amager.

Turen afsluttes kl. 13.30 – 14.00 med kaffe på Daghøjskolen.

Max. 8 deltagere

Sidste frist for tilmelding: tirsdag d. 28. juli kl. 12.00

Mødested: Trappen ved DR-Byens metrostation, kl. 12.15

Havetur

Arrangør: John og Lone Hockenhull

På denne tid af året er haven en fest af planter i forskellige former og farver. Og der er plads på stierne og græsplænen til at overholde 2 m reglen.

Mandag d. 3. august

Max. 8 deltager

Deltagelse er gratis

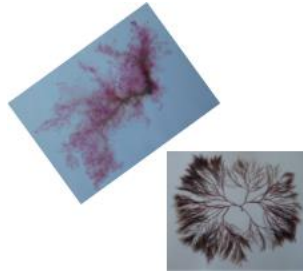
Tilmeldingsfrist:

Mødestedet: Peder Lykkes Vej 39 kl. 14:30

tlf. 30263202

Havalger

Arrangør: Ruth Nielsen



Har du lyst at kigge på algerne ved Havnebadet, Københavns havn, og lære at dekorere postkort med de smukke alger?

Mødested: Havnebadet Københavns havn, **onsdag d. 1. juli, onsdag d. 8. juli, onsdag d. 29. juli og onsdag d. 19. august, alle dage kl. 10.**

Program:

- Vi kigger på algerne og Ruth fortæller om betingelser for alge-vækst.
- Vi indsamler så mange forskellige arter, som vi kan finde.
- Tager til Ruth's carport med dagens udbytte.
- Efter frokostpause med medbragt madpakke, er der mulighed for at presse de indsamlede alger.
- Ting som skal anvendes til presningen, vil være på stedet. (Kraftigt papir eller kort som er vandfast, plastic balje, og lave plastic bakker (fotobakker), gamle aviser, tynde klude, evt. pincet).

Medbring: Gummistøvler, en lille spand eller plastpose til de indsamlede alger, madpakke

NB!!!!!!!

Maximalt deltagerantal 9, på grund af Corona-tiden.

Ved overbooking vil vi arrangere endnu en algetur, en dag efter aftale.

I tilfælde af blæsevejr aflyses / udsættes turen.

Tilmelding til Ruth, 2960 0162

Tilmeldingsfrist senest 2 dage før.

Grillaften i Peder Lykke Centrets have.

Arrangør: Aktivitetscentret og Daghøjskolen

Onsdag d. 12. august kl. 17.00 til ca. 19.30

Der har i snart 30 år været tradition for grillaftener om onsdagen i Peder Lykke Centrets have. På trods af Covid-19, håber vi at kunne holde denne hyggelige aften. Flere oplysninger kommer på opslag, når vi kommer nærmere på datoen.

Peder Lykke Centrets 50-års fødselsdag.

Mandag d. 24. august har Peder Lykke Centret 50-års fødselsdag.

Det skal naturligvis fejres, men hvordan ved vi endnu ikke. Derfor, hold øje med opslag.

TELEFONNUMRE PÅ TURARRANGØRERNE 2020

(kun til brug, hvis kontoret er lukket!!!)

Ruth Nielsen	2960 0162
Bjørka Schandorff	2741 3563

NB! kontaktes direkte i tilfælde af afbud.

