

DAGHØJSKOLEN

AKTIVITETSPROGRAM



2023/2024

LIVET ER
FULDT AF
MULIGHEDER



DAGHØJSKOLEN
FOR
SENIORER
I KØBENHAVNS
KOMMUNE
PÅ PEDER LYKKE
CENTRET



INDHOLD

DAGHØJSKOLEN	1
HVAD SIGER TIDLIGERE UNDERVISERE?	2
HVAD SIGER MEDLEMMERNE?	4
UGESKEMA	6
KULTURELLE FAG	8
KREATIVE/PRAKTISKE FAG	12
SPROG	14
KROP OG MOTION	15
ANDRE AKTIVITETER	20
PRAKTISK INFO.....	22
DAGHØJSKOLENS KALENDER 2023 – 2024	29

KÆRE KOMMENDE MEDLEM AF DAGHØJSKOLEN

Livet er fuldt af muligheder – og hér har du en af de rigtig gode:

Daghøjskolens program for sæsonen 2023/2024

Daghøjskolen tilbyder:

- Kvalificeret og aktuel undervisning
- Et miljø præget af åbenhed, konstruktivitet og tolerance
- Netværksdannelse med jævnaldrende
- Udfordringer for intellekt og kreativitet
- Træning og vedligeholdelse af kroppen

Daghøjskolens værdigrundlag er formuleret af medlemmer og medarbejdere.

Peder Lykke Centrets Daghsøjskole er for seniorer i Københavns Kommune. Grundlaget for al aktivitet er værdsættelse af og respekt for det enkelte menneske - under hensyntagen til fællesskabets interesser.

Gennem medlemmernes og medarbejders reelle demokratiske deltagelse skabes et sundhedsfremmende miljø med udfordringer, udviklings- og handlemuligheder for den enkelte og for fællesskabet.

Med inddragelse af medlemmernes livserfaring tilbydes alsidig, aktuel og kvalificeret undervisning. Herved får medlemmerne mulighed for at tilegne sig viden, nå frem til nye indfaldsvinkler samt styrke og vedligeholde de eksisterende færdigheder. Gennem den udviklende dialog om fælles interesser og i undervisningen skabes muligheder for udvikling for det enkelte menneske, i fællesskabet og i nye netværk.

Daghøjskolen skaber på denne måde et miljø, hvor

- Den enkelte får mulighed for at fortsætte som aktiv, ansvarstagerende samfundsborger
- Den enkelte kan finde plads til at udfordres og udvikle sig
- Alle er ligeværdige og værdsatte deltagere i et fællesskab
- Der er fokus på livskvalitet i ordets brede betydning: livsglæde, tryghed, fysisk og mental sundhed, handlekraft og kompetence

Daghøjskolen er partipolitisk og religiøst uafhængig.

Du bydes velkommen
til en ny og spændende
sæson på Daghsøjskolen!

HVAD SIGER TIDLIGERE UNDERVISERE?



Jeg har undervist på Daghøjskolen fra sommeren 2022 i fagene Gymnastik, Styrketræning ved egen kropsvægt og Gigtgymnastik. Her har jeg mødt en helt anden gruppe elever end jeg ellers har undervist. Energiske, åbne og lette at motivere. Jeg har uden at lyve kunne sige "jeg kender flere der er langt yngre, der ikke kan så meget som du".

Andre steder er det grupper jeg underviser, men her bliver der også fokus på det enkelte menneske. Det har lært mig at tilpasse undervisningen, så den bliver mere individuel, og kommer i øjenhøjde. Jeg har lært meget om at finde balancen mellem at tage hensyn og presse på, og om hvordan det sociale hjælper folk til at "løfte" hinanden. Jeg har været meget glad for at arbejde her, og jeg oplever arbejdsmiljøet som rigtig trygt og roligt. Der er fuld forståelse og tiltro til, at man har fuldstændig styr på sit område. Og man bliver altid mødt med et smil på gangene.

Vh.

Valdemar Michelsen



Som underviser på Daghøjskolen havde jeg holdene Styrketræning og Gymnastik. Det var fedt. Jeg valgte i sin tid at skifte karrierevej en lille smule, fra at undervise i de større kommercielle fitnesscentre i Danmark, til at kaste mig ud i opgaven som underviser og instruktør for medlemmerne på Daghøjskolen. Det betød, at jeg skulle undervise en helt anden målgruppe, hvor der var mere tid og fokus på tilhørsforhold, relationsdannelse, medmenneskelighed og glæde, end jeg var vant til.

Som instruktør på Daghøjskolen bliver man overrasket over, hvor dygtige, og ihærdige medlemmerne er, samt hvor gode de er til at sørge for trivsel. Når alt uden for holdene spiller som det gør, så er det fedt, at du som instruktør tilmed kan skræddersy din undervisning til din egen stil. Derfor har jeg glædeligt og lærerigt eksperimenteret med høj-puls træning, crossfit-lignende øvelser, konkurrencer og holdøvelser.

Efter mange gode år som fast underviser 5 timer i ugen er jeg hoppet ud i min egen virksomhed på www.hhmentality.com, og jeg bruger stadig nogle af de samme ryste-sammen-øvelser i mit daglige arbejde, som jeg lavede med medlemmerne på gymnastik og styrketræningsholdene.

De varmeste anbefalinger og samtidig tak for en god tid :)

Vh.

Henrik Hjarsbæk



Jeg har i min tid på Daghøjskolen undervist i fagene Gymnastik, Styrketræning og Styrketræning med egen kropsvægt.

Man skal ikke opholde sig særlig længe på Daghøjskolen, før man oplever et inkluderende miljø med et fællesskab både til undervisningen på tværs af fagene og på skolens gange. Jeg er i min tid på Daghøjskole blevet mødt med smil og stor imødekommenhed fra alle skolens medlemmer og ansatte, hvorfor jeg hurtigt følte mig

som en del af skolen.

Til de fysiske fag har både jeg og medlemmerne grint samtidig med, at vi har fået sved på panden, trænet hukommelse, koordinering og balance og brugt hele kroppen i forskellige styrkeøvelser.

Efter en god tid på Daghøjskolen skal jeg afprøve nye kræfter, dog stadig i undervisningsregi, hvorfor jeg er meget taknemmelig for de oplevelser og erfaringer, jeg har gjort mig som underviser på Daghøjskolen.

De varmeste anbefalinger og bedste hilsner herfra.

Isabelle Ottesen



Jeg har haft fornøjelsen af at undervise indtil flere hold på Daghøjskolen. Jeg har lært mange af højskolens medlemmer at kende, og håber på engang i fremtiden at kunne vende tilbage. Jeg håber på at have lært kursisterne noget i min undervisning eller endnu bedre, at jeg har givet dem stof til eftertanke.

Jeg selv har under alle omstændigheder lært utroligt meget af deres perspektiver på stof, jeg allerede kendte, og som de kunne se med nye øjne. Endelig vil jeg nævne mit gode samarbejde med både højskolelederen og de administrative medarbejdere.

Alle har de taget godt imod mig og altid været klar på en spændende snak. Ikke sjældent har jeg stået lænet op ad døren til Jeannes kontor i halve timer og vendt verdenssituationen med hende. Sådan er miljøet på Daghøjskolen på Peder Lykke Centret – man er generelt nysgerrig på verden. Og sådan skal en højskole være!

De bedste hilsener

Casper Thorhauge Mønsted

HVAD SIGER MEDLEMMERNE?



Grethe og Bjørn Vad

Hvordan opleves det at være ny på Daghøjskolen på Peder Lykke Centeret?

- Det var med spænding, vi første gang fandt højskolens lokaler. Vi startede med at gå efter lyden! Derfor var kaffestuen det første, vi besøgte godt ansporet af snakken og latteren.

Vi blev modtaget med et: er I ny her? Det var vi jo, faktisk ikke begyndt endnu!

Senere talte vi med en meget imødekommende Jeanne og Jørgen, og vi var meldt ind i Daghøjskolen og fagene var valgt, inden vi tog hjem.

Det har vi ikke fortrudt! Der er en dejlig varm og imødekommende stemning. Fagligt er der et højt niveau med kompetente undervisere.



Jonna Eriksson

Hvor mange år har du gået her?

- Jeg har gået her siden 2005, 18 år i alt.

Hvad synes du der er godt ved Daghøjskolen?

- Her møder man nogle gode, spændende og rare mennesker. Her kan man få gode tilbud til forskellig undervisning, der interesserer én.

Det er inspirerende at komme på Daghøjskolen, og det er virkelig godt.

Éns sociale behov bliver også dækket, ved mødet med de mange inspirerende mennesker.



Lars Pedersen-Bjerggaard

Hvor mange år har du gået her?

- 12 år i alt.

Hvad synes du der er godt ved Daghøjskolen?

- Det sociale samvær er fantastisk. Man kommer hinanden ved, uafhængig af baggrund og interesseområder.

Fantastiske lærere og et kontorphersonale, der er fantastisk gode til at hjælpe os til rette.

Det var min ven, der i sin tid fik mig til at melde mig ind på Daghøjskolen. Det var en rigtig god beslutning. Det hele var lidt tomt, efter at jeg var gået på pension, men nu er der så ingen grund til at gå og kede sig derhjemme, fordi der sker så meget på Daghøjskolen.

Supersted, som varmt kan anbefales.



Ruth Nielsen

Hvor mange år har du gået her?

- Jeg har gået her i ca. 5 år.

Hvad synes du der er godt ved Daghøjskolen?

- Der er mange gode fag og dygtige lærere på Daghøjskolen. Der er en god stemning. Medlemmerne har omsorg for hinanden. Vi hjælper hinanden ved at åbne døren, give en kop kaffe, og det er de små ting, der betyder. Det er dejligt!

Det bedste er også at komme ud af huset. Her kan man træffe nogle andre mennesker og have nogle aftaler.

Sommerrejsen er for mig et af de højdepunkter på Daghøjskolen. På sommerrejsen snakker vi mere med hinanden og kender hinanden bedre. Det var meget hyggeligt, vældigt godt.

UGESKEMA

SÆSON 2023 – 2024

Bemærk! Hold mærkede med * undervises af frivillige undervisere. Derfor kan du tilmelde dig et ubegrænset antal af disse hold.

DAG/TIDSPUNKT	HOLD	LOKALE
MANDAGE		
09.00 – 09.45	Gymnastik	Gymnastiksalen, kld.
09.00 – 09.45	*Styrketræning, øvede	Motionslokalet, kld.
09.55 – 10.40	Styrketræning/egen kropsvægt	Gymnastiksalen, kld.
10.00 – 10.45	*Styrketræning, øvede	Motionslokalet, kld.
10.00 – 11.40	Københavns lokalhistorie	Foredragssalen
10.00 – 12.00	*Billard	Billardlokalet, kld.
10.50 – 11.35	Styrketræning/egen kropsvægt	Gymnastiksalen, kld.
11.00 – 11.45	*Styrketræning, øvede	Motionslokalet, kld.
11.00 – 12.40	*Spansk for øvede	Lokale 5/6
12.00 – 12.45	Gigtgymnastik	Gymnastiksalen, kld.
12.25 – 14.05	Samfundsfag	Foredragssalen
12.30 – 14.05	*Læsestudiegruppe/ 1. man. hver måned	Lokale 7-8
12.55 – 13.40	Styrketræning	Motionslokalet, kld.
13.00 – 14.30	*Bordtennis	Gymnastiksalen, kld.
Efter aftale	*Gør-det-selv	Værkstedet, kld.
TIRSDAGE		
10.00 – 11.40	*Slægtsforskning, øvede	IT Caféen
10.00 – 11.40	*Billedværksted	Lokale 9
10.00 – 11.40	*Basis engelsk	Lokale 7/8
10.00 – 10.45	Pilates, begyndere og let øvede	Gymnastiksalen, kld.
11.00 - 11.45	Pilates, begyndere og let øvede	Gymnastiksalen, kld.
10.00 – 12.00	*Billard	Billardlokalet, kld.
12.00 – 12.45	Senioraerobic	Gymnastiksalen, kld.
12.25 – 14.05	Korsang	Foredragssalen
12.25 – 14.05	*Mental styrketræning (i ulige uger)	Lokale 9
13.00 – 15.00	*Linedance	Gymnastiksalen, kld.
Efter aftale	*Gør-det-selv	Værkstedet, kld.

DAG/TIDSPUNKT**HOLD****LOKALE****ONSDAGE**

09.00 – 09.45	Styrketræning	Motionslokalet, kld.
09.00 – 10.00	Tai Chi & Qi Gong	Gymnastiksalen, kld.
10.00 – 10.45	Styrketræning	Motionslokalet, kld.
10.00 – 11.40	Kunst og kultur	Foredragssalen
10.00 – 12.00	*Billard	Billardlokalet, kld.
11.00 – 11.45	Styrketræning	Motionslokalet, kld.
12.15 – 13.45	Yoga	Gymnastiksalen, kld.
12.25 – 14.05	*Fransk, øvede	Lokale 5/6
12.25 – 14.05	*IT-Café	IT Caféen
Efter aftale	*Gør-det-selv	Værkstedet, kld.

TORSDAGE

09.00 – 09.45	*Styrketræning	Motionslokalet, kld.
09.15 – 10.45	Yoga (Hatha)	Gymnastiksalen, kld.
10.00 – 11.40	Opera, Livets spejl	Foredragssalen
10.00 – 13.00	*Kreativt værksted	Lokale 7/8
10.00 – 13.00	God og sund hverdagsmad	Skolekøkkenet
10.00 – 12.00	*Slægtsforskning, øvede	IT Caféen
11.00 – 12.30	Yoga (Hatha)	Gymnastiksalen, kld.
12.25 – 14.05	Kunsthistorie	Foredragssalen
13.00 – 14.00	*Bækkenbundstræning	Gymnastiksalen, kld.
Efter aftale	*Gør-det-selv	Værkstedet, kld.

FREDAGE

09.10 – 09.50	*Svømning og vandgymnastik	Sundbybadet
10.00 – 12.00	*Billard	Billardlokalet, kld.
10.00 – 13.00	Herremad og historier	Skolekøkkenet
11.00 – 14.45	*UrbanArt	Lokale 9
12.00 – 14.00	*Bordtennis	Gymnastiksalen, kld.

KULTURELLE FAG



KØBENHAVNS LOKALHISTORIE

v/ Anders Bjørn,
cand.mag i historie
og religion.

Mandage
kl. 10.00 – 11.40

Dette hold fortsætter den flerårige tradition med at få indblik i forskellige sider af København-området historie og udvikling gennem foredrag, byvandring og film. Igen i år vil der være særligt fokus på Christianshavn, bl.a. på bydelens kirke-, skole- og kulturliv, arkitektur og malerkunst, indvandring før og nu, militærets tilstedeværelse og kendte personligheder. Senere på året inddrages Holmen og andre byområder i det storkøbenhavnske område.

Udgifter til kopier må påregnes.



SAMFUNDSFAG – NYE POLITISKE SKILLELINJER

v/ Bendt Ulrich
Sørensen,
cand.mag.-filosofi,
kunsthistorie og
samfundsfag

Mandage
kl. 12.25 – 14.05

Det politiske system handler om fordeling af værdier i samfundet. Tidligere skete fordelingen ud fra forskellige klassers økonomiske interesser. Partierne var på en fordelingspolitisk akse, placeret efter deres politisk-ideologiske holdninger til fordelingen af samfundets økonomiske værdier. Traditionelt var partierne delt i en 'blå' højrefløj og en 'rød' venstrefløj, ud fra deres holdning til statslig omfordeling af samfundets

materielle værdier gennem skattesystemet. Partierne placerer sig også på en værdipolitisk akse, hvor de politiske modsætninger mellem højrefløj og venstrefløj, mere handler om ikke-materielle værdier, og hvordan de skal prioriteres. På denne skala har højrefløjen traditionelle værdier, som national identitet og indvandring, mens venstrefløjen har globale værdier, som Jordens miljø og mangfoldighed.

Vi vil diskutere, hvilken betydning nye politiske skillelinjer kan få for det politiske system. Vil der med en regering 'hen over midten' ske ændringer i forhold til de hidtidige politiske modsætninger mellem blokkene? Måske bør vi i lyset af de globale udfordringer, også for vores børn og børnebørns skyld, gøre op med de hidtidige forestillinger om partier og ideologi?

Udgifter til kopier må påregnes.

*SLÆGTSFORSKNING FOR ØVEDE

Selvstudiegruppe
v/ tovholder Jane
Meisel

Tirsdage
kl. 10.00 - 11.40

Dette kursus vil få dig videre med din slægtsforskning. Få inspiration til at finde din egen historie i en studiekreds, hvor vi kan lære af hinandens erfaringer. Det forudsætter, at du har benyttet kirkebøger og folketællinger en hel del, samt at du har et godt kendskab til internettet.

Du opfordres til at medbringe egen PC eller en USB-nøgle til at gemme de fundne optegnelser på.

* SLÆGTSFORSKNING FOR ØVEDE

Selvstudiegruppe
v/ tovholder Jan
Mosegård

Torsdage
kl. 10.00 – 12.00

Som øvede slægtsforskere er der næsten uanede muligheder for at finde sine aner.

Statens Arkivalier arbejder på højtryk, så vi kan dykke ned i millioner af sider på vores pc'er.

Vi arbejder som en studiekreds, hvor vi også lærer af hinandens erfaringer. Du opfordres til at medbringe egen PC eller en USB-nøgle til at gemme de fundne optegnelser på.



OPERA – LIVETS SPEJL

v/ Lilo Sørensen,
cand.mag. i musik-
og teatervidenskab

Torsdage
kl. 10.00 – 11.40

Opera spejler virkeligheden og lukker vores sind op uanset, om handlingen er tragisk eller komisk. Vores drømme intensiveres, fantasien blomstrer, og vores følelser forstærkes.

Opera spejler samfundet, inddrager litteratur, skuespil, kunst, og ballet.

Vi sætter fokus på forskellige operatraditioner, som er blevet udviklet, siden den første opera gik over scenen i begyndelsen af 1600-tallet.

Der er opera til tårer og latter. Kom og vær med, opera er for alle!

*LÆSESTUDIEGRUPPE

Studiekreds

Første mandag i
hver måned
kl. 12.30 – 14.05

Kan du lide at læse bøger? Vil du dele din glæde for bøger med andre? Så er en læseklub måske noget for dig. Vi mødes og taler om den bog, vi i fællesskab har valgt som emne den første mandag i hver måned.

KUNST OG KULTUR – 1900-TALLET



v/ Lilo Sørensen,
cand.mag. i musik-
og teatervidenskab

Onsdage
kl. 10.00 – 11.40



v/ Anne Dam,
Kunsthistoriker

Onsdage
kl. 10.00 – 11.40

Modernisme er en overordnet betegnelse for de revolutionære kunstretninger, der dukker op i første halvdel af 1900-tallet: kubisme, futurisme, ekspressionisme, dadaisme, surrealisme og andre abstraktioner, der har det fælles mål at forkaste kulturelle værdier og traditioner. Modernisterne opfattede sig selv som avantgarde i front mod borgerskabet og dets idealer.

De udtrykte deres kunst i forvrængninger, atonalitet og det non-figurative, fordi samtiden oplevedes som kaos og fremmedgørelse. 1900-tallet er hårdt prøvet med to verdenskrige, og de politiske tilstande spejles som altid i både malerkunst, litteratur, teater og musik.

Vi sætter fokus på 1900-tallets mange spændende tiltag og stifter bekendtskab med malere som Marcel Duchamp, Jackson Pollock, Mark Rothko, Francis Bacon, forfatterne Emil Bønnelycke, den russiske Vesvolod Meyerhold, komponisterne Richard Strauss, Alban Berg, Sergei Prokofiev.



KUNSTHISTORIE

v/ Anne Dam,
Kunsthistoriker

Torsdage
kl. 12.25 – 14.05

Vi beskæftiger os med kunsthistorien og dens forskellige perioder - ismer og bevægelser - og diskuterer vores oplevelser af de viste værker.

På dette kursus ser vi på hele kunsthistorien og undersøger sammen, hvad der er karakteristisk for en periodes billeder. Vi vil også se på de nyere kunstretninger eller -ismer, der opstår i det 20. århundrede. Et århundrede, der på baggrund af det 19. århundredes industrialisering udvikler en række nye medier at udtrykke kunsten igennem. 1. Verdenskrig og dens følger, mellemkrigsårene med opsving og depression og 2. Verdenskrig bliver afgørende for den retning, kunsten tager både i Europa og USA. Det betyder, at vi både kommer igennem -ismerne og post -ismerne.

Værkbegrebet bliver også en central del af kunsten efter 2. Verdenskrig.

Det får stor indflydelse på, hvor samtidskunsten bevæger sig hen, og vi vil blandt andet se på Konceptkunst, Pop-art, Body-Art og Land-Art. Og med ny digital teknologi kigger vi ind i en fremtid for kunsten, der giver endnu flere nye muligheder, nemlig Video- og Installations-Art samt Light/Space- Art.

Vi vil også beskæftige os med den arkitektur, der bliver kendetegnende for det 20. Århundrede. Med betonens fremkomst giver det nye muligheder blandt andet muligheden for at masseproducere elementbyggeri.

Vi vil gennemgå værker af både kendte og mindre kendte kunstnere, og frem for alt vil vi diskutere vores oplevelser af de viste værker.

*MENTAL STYRKETRÆNING

v/ Jeanne
Christoffersen

Tirsdage
kl. 12.25 – 14.05
(1 ulige uger)

På dette hold ”styrketræner” vi med hjernen og arbejder med mestring af eget liv. Vi kender allesammen til, at dét, som vi fokuserer på, kommer til at fylde mere.

Det er desværre ofte sådan, at dét, der kommer til at fylde, er dét, der stresser os.

Til mental styrketræning prøver vi at fokusere på det, der kan styrke og hjælpe os, herunder ro og en god attitude over for udfordringer. Vi arbejder på holdet med metoder fra mindfulness og mestringsstrategi.

På kurset vil vi bruge øvelser som bodyscan og åndedrætsøvelser.

Derudover arbejder vi med at sætte ord på de ting, der frustrerer os. Vi forsøger at belyse vores udfordringer fra et konstruktivt perspektiv, så de ikke tager magten fra os. Målet med kurset er at få nogle gode redskaber til at håndtere hverdagen i en omskiftelig tid.

KREATIVE/PRAKTISKE FAG

KORSANG



v/ Christoffer Ohrt
Sørensen,
cand.mag.
musikvidenskab og
historie

Tirsdage
kl. 12.25 – 14.05

Sang giver livsglæde og livskvalitet. At synge i kor giver yderligere mulighed for at blive en del af et socialt fællesskab. Peder Lykkekoret består af sangglade seniorer, der musicerer, griner og hygger sig sammen i en tryk, åben og respektfuld atmosfære. Vores repertoire består for det meste af trestemmige danske sange og viser. Vi er altid glade for nye deltagere, og herrer er ekstra velkomne. Udgifter til kopier må påregnes.

*BILLEDEVÆRKSTED



Selvstudiegruppe

Tirsdage
kl. 10.00 – 11.40

Her kan du få rum til at finde dit eget kunstneriske udtryk. Du medbringer selv pensler og malergrund.

Udgifter til materialer må påregnes.

*KREATIVT VÆRKSTED

Selvstudiegruppe

Torsdage
kl. 10.00 – 13.00

På dette hold kan du i samvær med andre fremstille alt i patchwork lige fra dækkeservietter til slumretæpper og sengetæpper. Også andre former for håndarbejde er velkomne på holdet: broderi, strik, syning mv.

*IT-CAFÉ – DIT DIGITALE LIV

v/Anja Møller
Rasmussen

Onsdage
kl. 12.25 – 14.05

I lige uger:
Drop in
problemløsning.
I ulige uger:
Undervisning i et
tema.

Kom godt i gang med, eller bliv mere fortrolig med, din telefon, tablet, iPad og computer og internettet.

Vi vil gennemgå de mange muligheder IT rummer, og se på, hvad de nye services som MitID og digitalpost har af betydning for os. Snakke om bl.a. Facebook, køb på nettet, netbank, sikkerhed og passwords.

Der vil også være plads til praktiske forhold.



GOD OG SUND HVERDAGSMAD



v/ Paw Peter
Overgaard Nielsen

Fredage
kl. 10.00 – 13.00

v/ Christoffer Ohrt
Sørensen,
cand.mag.
musikvidenskab og
historie

Torsdage
kl. 10.00 – 13.00

På dette hold laver vi interessant og lækker mad fra alle kroge af verden. Her kan du få inspiration til madlavning i dagligdagen og opnå et repertoire af opskrifter, der vil imponere dine gæster. Undervisningen vil være tilpasset deltagernes ønsker og interesser. Vi starter altid dagen med en kop kaffe og et rundstykke, og da fællesskabet er i fokus, vil vi altid spise maden samlet, mens vi hyggesnakker. Der påregnes 60 kr. pr. gang til råvarer.



HERREMAD OG HISTORIER

På dette hold har mændene indtaget køkkenet, og mandesnak er derfor et stort fokuspunkt på dette hold. Der er herudover fokus på, at der bliver introduceret nye råvarer og eksotiske retter, men der er også plads til et klassisk dansk måltid en gang i mellem. Fællesskabet og stemningen på dette hold er i top, og vi spiser altid sammen. Der påregnes 50 kr. pr. gang til råvarer.

*GØR DET SELV- VÆRKSTED

Tovholder:
Erik Sørensen &
Kurt Holst

Mandage-Torsdage
(Efter aftale)

Har du lyst til at prøve at arbejde med metal, så kom ned i "pudsekælderen". Vi er behjælpelige med at vise dig, hvordan maskinerne virker, så du selv kan arbejde videre. Vi kan slibe dine bor, stemmejern, hækkesakse, knive og dit håndværktøj.

Vi pudser sølvtøj, messing og kobber og laver tinlodning på smykker, fremstillet af messing eller kobber.

*BILLARD

Mandage
kl. 10.00 – 12.00
v/ Preben Erlangsen

Tirsdage
kl. 10.00 – 12.00
v/ Verner Sørensen

Onsdage
kl. 10.00 – 12.00
v/Leila Götterup

Fredage
kl. 10.00 – 12.00
v/Verner Sørensen

Højskolen har et hyggeligt billardlokale med 3 borde. Kom og vær med til nogle hyggelige stunder. Vi spiller på ¼-borde. Udgifter til materialer må påregnes.



SPROG

*FRANSK FOR ØVEDE

v/Helga Møller
Christiansen

Onsdage
kl. 12.25 – 14.05

Dette hold henvender sig til folk, som allerede har et vist kendskab til fransk, og som ønsker at blive bedre til at tale og forstå sproget og kulturen. Vi skal læse lettere fransk litteratur, konversere, gennemgå små skriftlige øvelser i grammatik og se franske film for derigennem at få et bedre kendskab til Frankrig og det franske folk.

Udgifter til undervisningsmaterialer må påregnes.

*BASIS ENGELSK

Selvstudiegruppe

Tirsdage
kl. 10-11.40.

Obs. Ingen
undervisning den
2. tirsdag i md.

Med vægt på samtaler om både hverdags- og andre situationer trænes konversation og uddybes ordforråd. Vi kommer også rundt om traditioner og lidt historie. Der suppleres med små tekster og evt. med filmklip.

Der må påregnes udgifter til kopier. Uddelte kopier skal afregnes med kontoret efter undervisningen. Evt. indkøb af bøger aftales med kursisterne.

*SPANSK FOR ØVEDE

Selvstudiegruppe

Mandage
kl. 11.00 – 12.40

Vi fortsætter med at læse lettere spansk litteratur og dygtiggør os stadig i den spanske grammatik. Vi terper bl.a. verber i "Eso Si-2".

Vi er en selvstyrende gruppe uden underviser. Udgifter til undervisningsmaterialer må påregnes.

KROP OG MOTION



GYMNASTIK

v/ Josephine
Lydolph, Personlig
træner

Mandage
kl. 09.00 – 09.45

Frisk gymnastik mandag morgen i en kombination af både kondition, styrke, smidighed, balance, koordination og samarbejdsøvelser. Træningen er tilrettelagt, så der er plads til alle niveauer, og kan justeres til den enkeltes behov. Vi stiler efter, at det skal være sjovt at træne. Derfor træner vi sammen kroppen igennem fra top til tå og går fra gymnastiksalen med et smil på læben.

GIGTGYMNASTIK

v/ Josephine
Lydolph, Personlig
træner

Mandage
kl. 12.00 – 12.45

”Glad gymnastik for dig, der har gigt”
Hensyntagende styrketræning, der er særligt henvendt til personer med (slid)gigt.

Vi fokuserer især på at styrke vores muskler i ben, baller og core (den muskulatur, som spænder omkring maven, hæfter i taljen og fortsætter omkring på ryggen), således at vores led belastes mindre i dagligdagen.

Vi træner i et roligt tempo og bruger eksempelvis stole til at støtte os til i mange af de øvelser, vi laver.

STYRKETRÆNING MED EGEN KROPSVÆGT

v/ Josephine
Lydolph, Personlig
træner

Mandage
kl. 09.55 – 10.40
kl. 10.50 – 11.35

Styrketræning med egen kropsvægt tager udgangspunkt i alsidige øvelser, der træner hele kroppen helt uden brug af vægte. I stedet for at bruge vægte bruger vi vores kroppe som belastning og træner derved både vores muskler, balance og koordinationsevner. Der er plads til alle niveauer, og øvelserne kan justeres til den enkeltes behov. Der er også fokus på, at det skal være sjovt og hyggeligt at træne, så udover stærkere muskler og bedre balance satser vi også på, at du går herfra med et smil på læben.

Du mister væske under træningen, så husk en vanddunk (og godt humør).



STYRKETRÆNING

v/ Lene Vosbein
Jensen, Pilates og
Yoga lærer,
Personlig træner
og Zoneterapeut

Onsdage
Kl. 09.00 – 09.45
Kl. 10.00 – 10.45
Kl. 11.00 - 11.45

Til styrketræning begynder vi med en fælles opvarmning med fokus på kroppens led, knogler og muskler. Hvis du har særlige behov for fokus på dine individuelle færdigheder, gener og behov, kan din underviser hjælpe og støtte dig. Uanset om du vil træne i maskiner, lave frivægtsøvelser, elastikøvelser, balance, koordination eller andet, så har vi noget for dig.



Alle er velkomne, nybegynder såvel som garvet. Vi afslutter styrketræningen med fælles udstrækning.

Tag gerne behageligt tøj på, som du kan røre dig i. Da du mister væske under træningen, er det vigtigt, at du medbringer en flaske vand.

PILATES FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE

v/ Lene Vosbein
Jensen, Pilates og
Yoga lærer,
Personlig træner
og Zoneterapeut

Tirsdage kl. 10.00 –
10.45
Tirsdage kl. 11.00 –
11.45

Få en bedre kropsholdning og en stærk og smidig krop med Pilates, hvor du især træner de små stabiliserende muskler omkring din ryg og dine led. Pilates er skånsom træning, hvor du styrker din kropsbevidsthed og forbedrer din kropsholdning. Alle er velkomne, også dig der ikke har prøvet Pilates før. Tag behageligt tøj på, du kan bevæge dig i, et tæppe at ligge på og en flaske vand.

Medbring egen måtte.
MÅLGRUPPE: Holdet er for
begyndere og let øvede.

SENIORAEROBIC

v/ Lene Vosbein
Jensen, Pilates og
Yoga lærer,
Personlig træner
og Zoneterapeut

Tirsdage kl. 12.00 –
12.45



Kan du lide at bevæge dig til de gode gamle disko og pop rytmer og er du ikke bange for at få sved på panden og et smil på læben? Så kom og vær med til Senior Aerobic. Vi laver enkle genkendelige serier fra gang til gang. Træningen foregår uden hop og vrid. Kom i tøj du kan bevæge dig i og indendørs træningssko. MÅLGRUPPE: Holdet er for alle, der vil bevæge sig.



STYRKETRÆNING

v/ Josephine Lydolph,
Personlig træner

**Startdato: 9. oktober
2023**

Mandage
kl. 12.55 – 13.40

**Startdato: 5. februar
2024**

Mandage
kl. 10.00 - 10.45
kl. 11.00 – 11.45

Træningen består af funktionel styrketræning og mobilitetstræning. Vi gennemgår hele kroppen med en helkropstræning, der styrker både de store muskler og de små stabiliserende muskler.

Du vil med træningen øge din kondition, muskelstyrke, balance, koordination og mobilitet. Alle øvelser gennemgås teknisk til hver træning og uanset niveau, skader, alder og køn, garanterer jeg, at du sagtens kan være med.

Programmet skaleres altid til lige netop dig og dit niveau.

*STYRKETRÆNING

Min. 3 deltagere

Mandage
kl. 09.00 - 09.45
Torsdage
kl. 09.00 – 09.45

Du kan deltage på dette hold, hvis du har gået minimum 2 sæsoner på Højskolens hold med instruktører og fået udarbejdet et personligt træningsprogram på et af disse hold.

Da du mister væske under træningen, er det vigtigt, at du medbringer en flaske vand.



YOGA (Hatha)

v/ Jonas Dulkan,
Yogalærer

Onsdage
kl. 12.15-13.45

Kom til Hatha Yoga for alle. Vi laver Hatha Yoga, der til tider kan være kraftfuld, og du er velkommen, om du er begynder eller erfaren. Denne yogaklasse er for dig, der har lyst til at opnå mere ro og få afstresset sindet eller måske bare opnå gode stræk af kroppen. I løbet af timen laver vi klassiske hatha-yogastillinger, løsnende småøvelser, siddende meditationer, åndedrætsøvelser og vi slutter altid af med en lang afspænding. Yogaøvelserne foregår med ekstra opmærksomhed på at mærke din krop, mærke hvad stillingerne tilfører krop og sind, og kan have korte pauser med små meditationer mellem stillingerne for at mærke virkningerne af yogaen. Denne yogaklasse bringer krop og sind tilbage i balance og er dybt afstressende for hele nervesystemet.



YOGA (Hatha)

v/ Christin
Callesen,
Yogalærer

Torsdage
kl. 09.15 – 10. 45

Torsdage
kl. 11.00 – 12.30

Yoga betyder "at forene". Vi arbejder med at forene og skabe balance mellem krop og sind. Hathayoga gør brug af en kombination af fysiske stillinger og åndedræt. Hathayoga er praktisk yoga, der skaber balance mellem styrke og smidighed. I klassen arbejder vi med at bevare smidighed og forbedre åndedrættet. Vi tager hensyn til kroppen, som den har det den givne dag. Klassen afsættes med dybdeafspændingen Yoga Nidra (ca. 20 min.). Medbring egen yogamåtte, et tæppe og en flaske vand.



*SVØMNING OG VANDGYMNASTIK

v/Lykke Nielsen

Fredage
kl. 09.10 – 09.50

På dette hold får du pulsen op ved vandgymnastik og svømning. Træningen foregår i en varm og humoristisk atmosfære. Undervisningen foregår i Sundbybadet, og svømmekort/entré til Sundbybadet må påregnes.



TAI CHI OG QI GONG

v/Lis Værgman

Onsdage
kl. 9.00 – 10.00

Tai Chi og Qi Gong stammer begge fra det gamle Kina og bygger begge på det samme princip om balance og helhed i krop og sind. Qi Gong er bevægelser, som gavner helbredet og giver mental ro og klarhed.

Det gør Tai Chi til dels også, men da Tai Chi oprindeligt er en kampkunst, giver disse bevægelser yderligere fysisk styrke, smidighed og energi. På dette hold får vi trænet og styrket balancen i både sind og krop. Vi får styrket helbredet så som hjerte, kredsløb, kognitive funktioner, immunforsvar, fordøjelse, vejrtrækning og meget mere. Medbring løstsiddende tøj, flade (indendørs) sko eller tykke sokker og en flaske vand.

*BORDTENNIS

v/ Jytte Hansen

Mandage
kl. 13.00 – 14.30
Fredage
kl. 12.00 – 14.00

Højskolen råder over fire bordtennisborde, samt en bordtennisrobot til træning.

Vi tager godt mod nye spillere – kom og vær med!



*BÆKKENBUNDSTRÆNING - ALLE KNIB GÆLDER!

v/Hanne Hansen

Startdato: 5. oktober
2023
Torsdage
kl. 13.00 – 14.00

Hold for kvinder.

Kurset foregår i afslappet atmosfære med flittig brug af lattermusklerne. Formålet er at styrke bækkenbundsmusklerne, at sikre bedre søvn, at slå dårlige vaner ihjel og muliggøre nye gode vaner.

Når bunden er god, er alting godt.

Kurset strækker sig over 10 lektioner og vi har selvfølgelig tavshedspligt.

ANDRE AKTIVITETER

FOREDRAG OG "SANGCAFÉ"

Daghøjskolen tilbyder foredrag og "Sangcafé" ca. to gange om måneden i sæsonen, primært på mandage og torsdage. Du behøver ikke at være medlem af Højskolen for at deltage. Alle er velkomne.

Køb foredragsprogrammet på kontoret eller se det på Daghsøjskolens site: www.daghøjskolen-plc.dk

SOCIALT SAMVÆR I KAFFESTUEN – "MØD DIT HR-MEDLEM"

- Mandag – kl. 11.00 - 12.00 *Henrik Böcher, Birgit Kloppenborg Madsen & Bjørn Vad*
- Onsdag – kl. 11.30 – 12.30 *Hildur Bengtsson & Poul Erik Nielsen*

LINEDANCE FOR LET ØVEDE

v/Helle Jensen

Tirsdage kl. 13-15 i Gymnastiksalen.

Sæson start: Tirsdag d. 5. September 2023

Sæson slut: Tirsdag d. 12. December 2023

Pris: 30 kr. pr. gang. Betales kontant eller via MobilePay til Helle Jensen.

Tilmelding pr. mail: hellejensen484@hotmail.com

BEDRE PSYKIATRI AMAGER

Bedre Psykiatri Amager har mødelokaler på Daghsøjskolen og inviterer dig/jer til at deltage i café-møder for pårørende til psykisk syge. Her kan du i et uformelt og fortroligt rum mødes og snakke med andre pårørende, der har de samme følelser og tanker omkring det at være pårørende. Derudover kan du

- Få inspiration og redskaber til at håndtere de udfordringer, du oplever som pårørende.
- Få ny viden omkring forskellige temaer, som kan være til gavn for dig i din hverdag som pårørende.
- Få viden om, hvor du finder mere støtte og hjælp.

Spørg efter en oversigt over vores mødedatoer på Daghsøjskolens kontor eller søg på sitet:

www.daghøjskolen-plc.dk eller www.bedrepsykiatri.dk/amager

SYKLUBBEN

Mandage – Torsdag kl. 18.00 – ca. 22.00, samt lørdag formiddag.

Syklubben er oprindeligt startet af en gruppe kvinder, som ønskede at sy én gang om ugen. Nu omfatter aktiviteterne undervisning i dansk og arabisk, motion, fester og lejlighedsvis madlavning i skolekøkkenet. Alle er velkomne – ring til kontoret for yderligere oplysninger.

URBANART

Fredage kl. 11.00 – 14.45.

Formen er workshop eller åbent værksted.

UrbanArt er en malergruppe med fælles passion for at male. Vi mødes på Daghøjskolen hver fredag, hvor alle er velkomne. Den kreative legeplads, hvor der eksperimenteres med mulighederne. Der arbejdes med akryl på lærred og papir, med skabeloner, tape, isopropylalkohol. Vi afprøver voksfarvernes muligheder og lim med pigment. Mange af resultaterne udstilles forskellige steder, primært på Amager. Der er plads til et par mere, så hvis dette er noget for dig, så kom forbi en fredag og se, hvem vi er!!

I Daghøjskolens sommerferie arbejdes der videre med undtagelse af 3 uger i juli.

FESTER

Alle seniorer bosiddende i Københavns Kommune er velkomne til Daghøjskolens fester. Datoer for jule- og sommerfester kan ses på siden med "Daghøjskolens kalender".

KORKONCERTER

Datoer kan findes på Daghøjskolens opslagstavle.

SOMMERREJSE

Daghøjskolen arrangerer en årlig rejse for medlemmer i uge 32/33 med plads til ca.35 rejsedeltagere.

Nærmere oplysning kan fås ved indmeldelsen.

HUS-MØDER

(Meddeles via mail og på opslagstavlerne)

HUS-mødet er for Daghøjskolens medlemmer. På husmødet informerer Højskolerådet og Daghøjskolens leder om Højskolens drift, herunder Højskolens økonomi og udvikling af nye projekter. Repræsentanterne fra diverse udvalg, oprettet af Højskolerådet, giver en orientering fra udvalgene.

Lærere, medarbejdere og støttemedlemmer er velkomne til at overvære HUS-møderne. Bemærk! Kun medlemmer, som har betalt det ordinære månedskontingent, har stemmeret på husmøderne og opstillingsret til Højskolerådet.

På HUS-møderne kan medlemmerne gøre deres indflydelse gældende på mange og væsentlige områder; det kan ske ved at opstille til Højskolerådet, stille forslag om nye holdaktiviteter, planlægning af sommeraktiviteter og ferierejser, tilrettelæggelse af udflugter og fester mm.

KOMMENDE HOLDAKTIVITETER

Daghøjskolen udvikler løbende nye aktiviteter og tilbyder i løbet af sæsonen nye hold. Tjek opslagstavlerne og hjemmesiden for seneste nyt!

ANDRE MULIGHEDER

Ud over de beskrevne undervisnings- og aktivitetstilbud tilbyder Daghøjskolen:

- Udflugter, skovture og ekskursioner til udstillinger, museer etc.
- Indlandsrejser med rejsemål efter medlemmernes ønske
- Vekslede udstillinger af medlemmernes arbejder
- Foredrag og debatmøder
- Fester
- Et omfattende sommerprogram fra slutningen af maj til starten af september med mange varierede aktiviteter

PRAKTISK INFO

Daghøjskolen er for Seniorer

Førtids- og folkepensionister samt efterlønnere, fortrinsvis med bopæl i Københavns Kommune. Indmeldelse og tilmelding på hold foregår på Højskolens kontor, hvor der skal vises dokumentation for pensionsforhold. Daghøjskolen er en del af den selvejende institution Peder Lykke Centret.

REGLER FOR MEDLEMSKAB VEDTAGET PR. 1. JUNI 2009

Ved tilmelding binder man sig for en sæson ad gangen. Efterårssæsonen er fra september til december (begge måneder inklusive). Forårssæsonen er fra januar til maj (begge måneder inklusive).

Hvis man ikke har opsagt sit medlemskab inden 5. december, har man automatisk tilmeldt sig til forårssæsonen. Udmelding kan kun ske skriftligt senest 5. december og skal ske til kontoret. Kontingentet skal betales senest d. 5. i indeværende måned. Ved tilmelding i juni betales for september. Materialer/råvarer til undervisningen betaler deltagerne forud for indkøbet.

Man kan tilmelde sig 3 lærerstyrede hold, som ikke har samme indhold + Peder Lykke Koret + et ubegrænset antal brugerstyrede hold. Til styrketræning, kan man tilmelde sig 2 hold. Hvis man kun har tilmeldt sig ét hold, og holdet ikke oprettes, tilbagebetales kontingentet. Holdene oprettes, dersom der er mindst 16 tilmeldte ved sæsonstart i september.

BEMÆRK! Indmeldelser modtages hele året.

Du er altid velkommen til at komme og besøge os og få en prøvetime, inden du melder dig ind. Info om betaling og tilmelding samt medlemsregler udleveres ved din indmeldelse.

Beliggenhed

Daghøjskolen ligger på Peder Lykkes vej 63 på Amager.

Daghøjskolens lokaler er handicapvenlige, og der er mulighed for parkering af din elscooter i forhallen. Desuden er der god mulighed for at parkere tæt ved Daghsøjskolen på parkeringspladserne ved Lille Tingvej/Peder Lykkes vej. Foran Peder Lykke Centret er der betalt parkering (Parkzone). Se parkeringsbestemmelserne på skiltene.

Trafikforbindelser

- Buslinjerne 33 og 78 har stoppested ved Peder Lykke Centret.
- Metrostation "DR-byen" ligger ca. 10 minutters gang fra Daghsøjskolen.

Kontakt til Daghsøjskolen

Telefonnr.: 3234 4330 eller 3234 4332

Mail: qi06@kk.dk

Daghsøjskolens site

www.daghsøjskolen-plc.dk

Besøg Daghsøjskolens site, hvor du kan finde en opdateret oversigt over holdaktiviteterne og informationer om arrangementer mm.

Kontorets åbningstider

Tirsdag – torsdag kl. 09.00 – 15.00

Frokostpause mellem. kl. 12.30 – 13.00

MEDLEMSKONTINGENT

Pr. 01.09.2023 er kontingent for medlemskab 275 kr. pr. måned i sæsonen september – maj, begge måneder inklusive. Når du er medlem af Daghøjskolen, betaler du ikke gebyr for at deltage i undervisningen.

Juni, juli og august er kontingentfrie.

Kontingentet betales første gang ved din indmeldelse. Herefter betaler du dit kontingent senest d. 5. i hver måned. Eksempel: senest 5. oktober betales kontingent for oktober.

Dit kontingent som medlem kan:

1. Indbetales via netbank.: **Reg.nr. 4180, konto 10871190**. Hvis du betaler kontingent på denne måde, vil vi bede dig om at tilføje dit medlemsnummer samt perioden, du betaler for, ex.: "medl. 007, maj 2023".
2. Indbetales på kontoret med kort eller kontanter, hvor du modtager et medlemsbevis.

Kontingentet dækker dit medlemskab af Daghøjskolen. Højskolerådet og husmødet har besluttet, at man betaler solidarisk på Højskolen, uanset hvor mange hold eller aktiviteter man deltager i. Ud over dit medlemskab betaler du for evt. forbrug af materialer og råvarer på de enkelte hold.

Ret til nødvendige ændringer i kontingent og udbud af holdaktiviteter forbeholdes.

STØTTEMEDLEMSKAB

Hvis du vil støtte Daghøjskolen, kan du blive støttemedlem.

Et støttemedlemskab koster pr. 01. 01. 2023 kr. 120,- pr. ½ år. Hvis støttemedlemskabet omfatter en klub eller en organisation, har du mulighed for at låne lokaler på Daghøjskolen efter kl. 14.30. Klubbens aktiviteter kan desuden få omtale i årsprogrammet og på Daghøjskolens site.

Du har også mulighed for at overvære Daghøjskolens månedlige husmøder. Stemmeret til husmøderne fordrer et aktivt medlemskab af Daghøjskolen (kr. 275,- om måneden). Hvis du angiver din e-mail, kan du få dagsordener og referater fra husmøderne, da vi gerne sender oplysninger fra Daghøjskolen til støttemedlemmer.

Dit kontingent som støttemedlem kan:

1. Indbetales via netbank.: **Reg.nr. 4180, konto 10871190** - mærket: "**Støttemedlem**". Hvis du betaler støttekontingent på denne måde, vil vi bede dig om at tilføje dit medlemsnummer samt perioden, du betaler for, ex.: "medl. 008, første ½år 2023".
eller
2. Indbetales på kontoret, hvor du modtager et medlemsbevis

Vi takker dig, som med dit Støttemedlemskab bakker op om medlemmernes og Daghøjskolens aktiviteter.

Har du ressourcer og lyst til at være frivillig?

Daghøjskolen har et stort og velfungerende frivilligkorps, der varetager over 70 aktiviteter.

De frivillige underviser, hjælper på kontoret, styrer Kaffestuen, sælger tøj i "Genbrugsen" og meget, meget mere. Hvis du har overskud og kompetencer og vil være frivillig på Daghøjskolen, er du meget velkommen til at kontakte højskoleleder Jeanne Christoffersen på telefon: 3234 4330, så holder vi et møde, hvor du får info om værdigrundlag og praksis som frivillig på Daghøjskolen.

Peder Lykke Centret inviterer hvert år alle frivillige til en fest for at anerkende de frivillige og takke for indsatsen.

Materiale- og råvareudgifter

Afholdes af deltagerne på holdene.

Afviselser fra skemaet

I tilfælde af særarrangementer forbeholder Højskolen sig ret til at aflyse almindelig undervisning.

Afbud til holdaktiviteter

Meddeles så vidt muligt direkte til din lærer/instruktør.

Ved ikke planlagt fravær eller sygdom meddeles afbud til kontoret.

Baggrunden for, at vi beder dig melde afbud, når du ikke kommer på Daghøjskolen, er ordningen:

"Tryghedsopkald"

Det betyder, at vi med din tilladelse kontakter dig, dersom du uden afbud udebliver fra dine aktiviteter på Daghøjskolen.

Hjertestarter



I forbindelse med Hjerteforeningens indsamling 2019, stillede så mange frivillige fra Daghøjskolen op som indsamlere, at de "gik sig til en hjertestarter".

Den er nu sat op udenfor Daghøjskolen til gavn og tryghed for lokalområdet.

Sommeraktiviteter

Sommermånederne juni, juli og august er kontingentfri. Har du betalt kontingent for maj og september måned, er du velkommen til at deltage i vores spændende sommeraktivitetsprogram.

Daghøjskolen råder over følgende lokaler:

- En foredragssal med plads til 70 personer med dialogteleslyngesystem og projektor
- Tre undervisningslokaler
- Et it-lokale (IT Café) med projektor
- Et skolekøkken
- Et styrketræningsrum
- Et omklædningsrum med badefaciliteter til mænd
- Et omklædningsrum med badefaciliteter til kvinder
- Et billardlokale
- En stor gymnastiksal
- En hyggelig kaffestue med en "Bog-bytte-central"
- Et hvilerum med massagestol
- Et "Gør-det-selv"-værksted
- "Genbrugsen" – Peder Lykke Centrets genbrugsbutik med vintagetøj
- To kontorer og en reception

Daghøjskolens medarbejdere

Højskoleleder, kontomedarbejdere, rengøringsmedarbejder og timelærere.

Peder Lykke Centrets bestyrelse

Daghøjskolen er repræsenteret i bestyrelsen ved to medlemmer, valgt af og blandt Daghighøjskolens medlemmer.

PLC-avisen

Udkommer månedligt året rundt med informationer og nyheder af interesse for samtlige Peder Lykke Centrets enheder.

Café Peder Lykke

Peder Lykke Centret har en hyggelig café med et varieret udvalg af mad og drikke til rimelige priser. Om sommeren står Café Peder Lykke og frivillige fra bl.a. Daghighøjskolen for grillarrangementer i Peder Lykke Centrets store smukke have.

Højskoleråd – HR

Daghøjskolens medlemmer vælger fra egne rækker 5 repræsentanter og 2 suppleanter til Højskolerådet (HR). HR's opgave er at fremme medlemmernes interesser gennem demokratisk indflydelse på Daghighøjskolens aktiviteter og drift samt at medvirke til godt samarbejde med medarbejdere og de øvrige råd på Peder Lykke Centret.

Der er valg til HR hver år i begyndelsen af marts, og sammensætningen af HR fremgår af opslag med foto på Daghighøjskolens gang.

Højskolerådsmøde 2023/2024

2023

Torsdag d. 24. august	kl. 13.15 – 16.15
Torsdag d. 21. september	kl. 14.00 – 16.15
Torsdag d. 12. oktober	kl. 13.15 – 16.15
Torsdag d. 23. november	kl. 13.15 – 16.15
Tirsdag d. 19. december	kl. 13.15 – 16.15

2024

Torsdag d. 25. januar	kl. 13.15 – 16.15
Torsdag d. 22. februar	kl. 14.00 – 16.15
Torsdag d. 14. marts	kl. 13.15 – 16.15
Torsdag d. 18. april	kl. 13.15 – 16.15
Torsdag d. 16. maj	kl. 13.15 – 16.15
Fredag d. 31. maj	kl. 13.15 – 16.15

***Forslag til HR kan afleveres skriftligt til formanden for HR
senest 3 dage inden hvert HR-møde.***

Daghøjskolens kaffestue



Kaffestuen er Daghøjskolens sociale omdrejningspunkt for hygge og samvær.



Kaffe, te, varm chokolade og brød kan købes til rimelige priser.

For at undgå rede penge i Kaffestuen er der indført enhedspris og klippekort til kaffe, te m.m. Klippekortet købes på kontoret.

Enkeltbilletter til kaffe kan også købes på kontoret.



Kaffestuen har desuden køleskab og mikroovn, så du kan medbringe din egen frokost og indtage den i kaffestuen.

Genbrugsen

En gruppe frivillige fra Daghøjskolen driver "Genbrugsen", en butik med salg af vintagetøj, sko, tasker mv. Udsalg to gange årligt.

Åbningstider:

Mandag 11.00 - 13.00

Onsdag 10.30 - 13.30

Minimarked, frisør og fodterapeut

Peder Lykke Centret har tilknyttet et velforsynet Minimarked, en frisør og en fodterapeut, som alle kan benytte. Disse er beliggende i nr. 63, samme adresse som Daghøjskolen.

Tlf.nr.

Minimarked: 3258 4646

Frisør: 3234 4319/2536 2930 (tirsdage, onsdage og torsdage)

Fodterapeut: 3234 4317/2128 3165

DAGHØJSKOLENS KALENDER 2023 – 2024

2023	
Skolestart	Mandag d. 4. september
Asfaltbal	Mandag d. 11. september
Åbent Hus for nye medlemmer	Torsdag d. 21. september kl. 10.00-14.00
Åbent Hus for nye medlemmer	Torsdag d. 5. oktober kl. 10.00 – 14.00
Efterårsferie i uge 42	Mandag d. 16. okt. – fredag d. 20. oktober
Juleafslutning for elever, lærere og personale NB! Ingen undervisning denne dag	Torsdag d. 14. december kl. 12.00 – 17.00
Sidste undervisningsdag før jul	Mandag d. 18. december
2024	
Første undervisningsdag efter juleferien	Mandag d. 8. januar
Vinterferie uge 7	Mandag d. 12. til fredag d. 16. februar
Åbent Hus for nye medlemmer	Torsdag d. 22. februar kl. 10.00-14.00
Påskelukket	Mandag d. 25. marts – mandag d. 1. april
Skolen lukket 1. maj	Onsdag d. 1. maj
Skolen lukket Kristi Himmelfart	Torsdag d. 9. maj og fredag d. 10. maj
Sidste undervisningsdag før sommerferien	Onsdag d. 22. maj
Sommerafslutning for elever, lærere og personale	Torsdag d. 23. maj
”Store tilmeldingsdag” 2024	Onsdag d. 12. juni kl. 10.00
Sommerferielukket for hovedrengøring	Mandag d. 1. juli – fredag d. 19. juli
Sommerrejse	Mandag d. 12. august – fredag d. 16. august (Uge 33)

DAGHØJSKOLEN

Peder Lykkes vej 63,
2300 København S

www.daghøjskolen-plc.dk

Tlf. 32344331 / 32344332

