

Langsøhus har et stort og veludstyret bibliotek med bøger, tidsskrifter & aviser. Der er trådløst netværk, og adgang til skolens PC'er, med fri netadgang.



Værelserne har eget TV, bad & toilet.

For de morgenfriske er der fri adgang i Nordvestbadet, så husk badetøj
Der er fine vandremuligheder ved skolen

Og Køkkenet – Det fås ikke bedre!



Langsøhus-personalet sender de bedste hilsener og håber, at vi ses i august.

Med Venlig Hilsen

Jan Aas Christensen, Forstander
Jørgen Hedegaard Kristensen, Bibliotekar

Prisen for kurset er kr. 3850,-
(+ enkeltværelsestillæg kr. 200,-)

- som dækker alt:

Dans, forplejning, morgensang, Heldagsudflugt (incl. guider) til Fængslet i Horsens og Jelling Monumenterne, musikaften med festlig nordjyde, spændende livsglæde-foredrag og Tema-festaften "Karneval" + Hyggeaften med "Scenen er din" mv.

Tilmelding

www.danseren.dk/EventManager/RegisterEvent/?eventid=27246

**Tilmelding fra Torsdag 1/2-24
Senest Onsdag 15/5-24**

**Yderligere informationer vedr.
Langsøhus og kurset kan ses på:**

www.langsohus.dk

www.langsohus.dk/forside/seniordans/seniordans-birte-og-astrid.aspx



3F Langsøhus • Vestre Ringvej 51
8600 Silkeborg • Tlf: 8680 4050
Mail: langsohus@3f.dk • www.langsohus.dk

Seniordansekurset

"Sol, Sommer, Silkeborg, & Dans"



**Søndag 11/8 - Fredag 16/8
2024**



**Birtes
& Astrids
Hold**



Sol, Sommer, Silkeborg & Dans

3F's Kursusejendom Langsøhus i Silkeborg indbyder hermed til et Seniordansekursus i den smukke sensommeruge:
Søndag 11/8 til Fredag 16/8.

Kurset henvender sig til alle aktive og interesserede seniordansere. Der er begrænset deltagerantal, da der i danselokalet kun vil være plads til maksimalt 32 dansere.

Alle dage begynder med fælles morgensang, som Langsøhus er vært for. Derefter skal der danses - men Langsøhus er sørger også for nogle spændende indslag i ugens løb.

Langsøhus er lige fyldt 50 år; og siden 2013, hvor skolens værelser fik en stor renovering, er både Spisesalen, Kælder, Biblioteket & Foredragssalen blevet renoveret, så Langsøhus fremstår lys, venlig og imødekommende.

I uge 33 er Langsøhus også vært for et sideløbende seniordansekursus.

For en god orden skyld skal vi minde om, at Langsøhus har en del trapper, og der er ingen elevatorer.

Danseinstruktører i uge 33 er:
Astrid Johansen
Birte Jakobsen

Søndag den 11. august

Kl. 16.00-17.00 Ankomst & indkvartering

**Kl. 17.00 Velkomst og kursusåbning
ved Jan Aas Christensen**

Kl. 19.00 Seniordans

Mandag den 12. august

Kl. 8.30 Morgensang

Kl. 9.30 Seniordans

Kl. 14.00 Rounddans

Kl. 15.30 Seniordans

Kl. 18.00 Hyggaften i Spisesalen, hvor vi bliver hele aftenen og får kaffe & kage + "Scenen er din" til festlig optræden.

Tirsdag den 13. august

Kl. 8.30 Morgensang

Kl. 9.30 Seniordans

**Kl. 14.00 "Livsglæde i med- og modgang"
Ved hospitalsklovner Trine Alvilda Jensen**

Kl. 16.00 Seniordans

Kl. 19.00 Seniordans

**Kl. 20.00 Koncert v. "Henrik Mølbjerg",
der får os i god stemning med
masser af syng med sange.**

Onsdag den 14. august

Kl. 8.30 Morgensang

**Kl. 9.30-17.15 Heldagsudflugt til Jelling
monumenterne (UNESCO).
Efterfølgende besøg på FÆNGSLET
i Horsens.
Begge steder får vi guidning.
Køkkenet klarer frugt, sandwich,
drikke, kaffe & kage undervejs.**

Kl. 19.00 Seniordans

Kl. 20.00 Rounddans

Torsdag den 15. august

Kl. 8.30 Morgensang

Kl. 9.30 Seniordans

Kl. 14.00 Rounddans

Kl. 15.30 Frieftermiddag

**Kl. 18.00 Tema-Festaften "Karneval"
med: Vin, øl, info & smil
(Kom gerne udklædt)**

Kl. 21.00 Seniordans

Fredag den 16. august

Kl. 8.30 Morgensang

Kl. 9.30 Seniordans

Kl. 11.30 Frokost, herefter afrejse

Dagsrytme:

Kl. 7.30-8.30 Morgenmad

Kl. 8.30 Morgensang

Kl. 10.30 Kaffe/Te

Kl. 12.00 Langsøhus Frokostbord

Kl. 15.00 Kaffe/Te & Hjemmebag

Kl. 18.00 Middag

Kl. 21.00 Kaffe/Te & Hjemmebag

