

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

Inspirationsoplæg: Kom i gang med at gå langt - RIGTIG langt!

En humoristisk introduktion til langtursvandring, en til fire uger, i eller udenfor Danmark. Hvad skal der egentlig til, for at man som ældre tør begive sig afsted til fods – SKAL man gå hele vejen?



Om Lis Brink

Lis Brink er født i 1954, og er én af dem, der har svært ved at finde balancen i pensionisttilværelsen. Hun har haft et spændende og meget aktivt arbejdsliv, og har elsket at rejse lige siden hendes første tur på Interrail i 1972

Som en slags forberedelse til pension og i øvrigt i håb om at blive fri af en meget hård landing med stress af ældre dato, kastede hun sig afsted på det værst tænkelige tidspunkt på den værst tænkelige rute, i juli 2019 på Camino del Norte eller Atlanterhavscaminoen, kendt som den hårdeste Camino af de utallige, der findes.

Det vidste hun ikke. Hun arbejdede rigtig meget og havde ikke tid til den store forberedelse. Det ville jo nok gå alligevel. Hun var vant til at gå lange ture, men vidste ikke ret meget om at vandre rigtig langt. Hendes erfaring daterede tilbage til hendes unge dage med en smule vandring i Norge og Grønland, altså noget *helt* andet. Det blev en stejl læringskurve ift både oppakning, tidspunkt på året, valg af rute, fodtøj, app/kort,

overnatning og meget andet. MEN trods verdens værste og største vabler, hun var solgt - helt og aldeles.

BA i idéhistorie, international handel m.fl.

Tidl. eksportchef og 30 år som offentlig virksomhedskonsulent.

5 års erfaring som tværfaglig underviser i interkulturel kommunikation på Alment Universitet samt utallige fagspecifikke foredrag.

Beskrivelse af Gruppetilbuddet

Du har sikkert lagt mærke til at folk vandrer. De sociale medier bugner af alskens succes historier om større og mindre vandreeventyr. Vandring er virkelig in. Så in, at det er blevet almindeligt at tale om, at "vandre", når man går en eftermiddagstur på 5 kilometer.

Bare så vi ikke går fejl af hinanden: Det er IKKE ture på 5 kilometer, vi skal tale om. Det er ture over flere dage eller uger afhængigt af tid til rådighed, form og temperament.

Måske har du gået og tænkt på, at det ville være dejligt at gå sådan en lang oplevelsestur, men du tør ikke rigtig, for der kan jo ske ALT muligt. Sikkert ubehageligt. Det er nok også dyrt, og hvad nu, hvis det slet ikke er mig alligevel? Undskyldningerne står hurtigt i kø.

Her får du et kursus, som er målrettet dig, der er ude over din ungdoms vår, men som stadig har lyst til at udfordre dig selv i en udstrækning, du selv bestemmer.

Inspirationskursus:

Du har altid gerne villet "gå en rigtig lang tur", men er det realistisk, når man ikke er helt ung længere? Hvordan kommer du i gang? Hvor god form skal du være i? Hvad er de største udfordringer eller risici?

Længerevarende kursus kan aftales ved interesse.

Foredrag:

Humoristisk fortælling om "ældre dame med rygsæk", primitiv vandring på flere caminoer i Spanien og Portugal, langs Vesterhavet og fra

	<p>Kyst til Kyst. Overnatning på hostels og albergues, i shelters og telt.</p> <p>Rigt illustreret med billeder og små videoer af fabelagtige landskaber og muntre møder med mennesker af alverdens nationaliteter.</p>
--	---

<p>Pris og varighed</p> <p>Pris skal være fast og inkl. moms.</p>	<p>INSPIRATIONSKURSUS</p> <p>Varighed: 1 mødegange 2 x 45 minutter</p> <p>Normal pris: 2.500 kr.</p> <p>Ældre Sagen pris: 1.800 kr.</p> <p>FOREDRAG:</p> <p>Varighed: 1,5 time</p> <p>Normal pris: 5.000 kr.</p> <p>Ældre Sagen pris: 3.500 kr.</p> <p>Transportafgift beregnes fra:</p> <p>8320 Mårslet</p>
--	---

<p>Kontaktinformation</p>	<p>Navn: Lis Brink</p> <p>Telefonnummer: 40 33 27 99</p> <p>E-mail: 1st.aarhus@gmail.com</p>
----------------------------------	---

<p>Praktiske oplysninger. Fx vedr. lyd- eller videoudstyr mm.</p>	<p>Behov for projektor og gerne elektronisk "pegepind"</p>
--	--