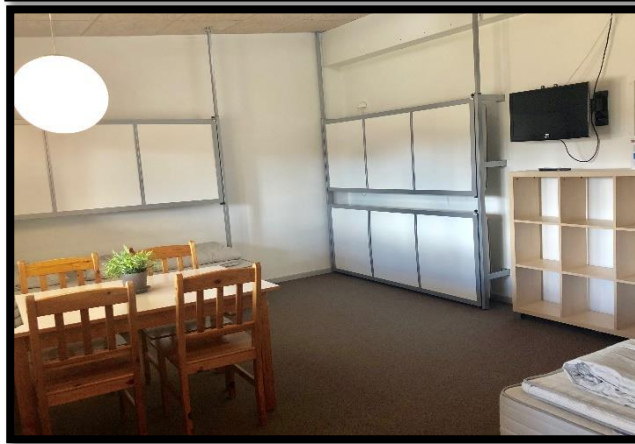


Danhostel Ishøj Strand

Informationsmappe til lejrskoler 2019/20



**VI SKAL PASSE PÅ VORES PLANET
OG PÅ HINANDEN**
Derfor arbejder vi hver dag med FN's Verdensmål.
Vil du være med?



FORORD

Danhostel kæden har som den første danske hostel kæde tilsluttet sig FN's 17 Verdensmål. Det betyder bl.a. at vi har særlig fokus på uddannelse, ulighed, madspild, klimaindsats, fred og retfærdighed. Du kan læse mere om vores arbejde med FN's verdensmål, i forbindelse med hostel drift [her](#)

For at sikre os, at I får den bedst mulige oplevelse under Jeres lejrskoleophold, kan I læse lidt om os, aktivitetsmulighederne og faciliteterne, i ro og mag inden I ankommer. Desuden kan I finde svar på en masse spørgsmål om stedet her.

Her på Danhostel Ishøj Strand, er vi glade for at kunne byde Jer velkommen til vores hostel, der har en unik beliggenhed midt i naturen og tæt på storbyen. Det naturskønne område omkring os, er som skabt til Jeres elever, når de har brug for et pusterum, efter en lang dag med museer, sightseeing og storbyoplevelser.

VED ANKOMST

Efter Jeres ankomst, må eleverne gerne vente i hallen ved receptionen, indtil vi kommer ud og byder Jer velkommen og fortæller Jer lidt om Ishøj Strand. Er der spørgsmål fra eleverne, tager vi dem med det samme. Herefter bliver I indkvarteret.

Kommer I til Danhostel Ishøj Strand før kl. 14.00, vil I kunne få opbevaret jeres bagage i et aflåst rum og I kan herefter disponere dagen uden at skulle tænke på Jeres bagage. Så snart værelserne er klar til indkvartering, efter kl. 14.00, får I udleveret nøglekort til jeres værelser. Pas godt på nøglekortene. Bliver de væk koster et nyt kort 50 kr.

DAGLIGDAGEN PÅ VANDREHJEMMET

Morgenmadsbuffeten serveres kl. 7.30-9.00 – eller efter forudgående aftale.

I forbindelse med morgenmaden, udleverer vi sunde madpakker, som I kan tage med på tur.

Frokostmadpakkerne er færdigsmurt og består af:

- En fuldkornstortilla wrap, med valg mellem kylling eller tun, *eller*
 - To halve sandwich med enten kalkun, æg/tomat, tun eller skinke/ost. (alternativ til wrap)
- En bakke mættende fuldkornspastasalat med pesto, *eller*
 - En pose agurke-/gulerodsstave
- Et stykke frisk frugt.
- Rent, koldt postevand i din drikkedunk

Som en del af vores engagement i FN's verdensmål, er vi gået væk fra tidligere tiders smør-selv madpakker, da vi erfarede at madspildet var meget stort, når skoleeleverne selv smurte madpakker i buffeten. Vi arbejder p.t. hen imod ikke-plastbaseret emballage, men må desværre ty til plast lidt endnu, af fødevarehygiejniske årsager.



Vi anvender så vidt muligt lokalproducerede og økologiske råvarer i vores fødevarer tilberedning og vores køkken er altid leveringsdygtigt i laktose-, glutenfri og halal produkter (Her er forudbestilling at foretrække – ellers prøver vi at imødekomme dine ønsker på dagen).

For at spare på de globale ressourcer og mindske CO2- og plastforurening, er vi gået bort fra at udlevere kildevand på plastikflasker. I stedet får jeres lejrskoleejer udleveret bio-drikkedunke med FN-verdensmål logo. Postevandet I fylder i jeres dunke, kommer fra det lokale Thorsbro vandværk, der leverer rent og meget velsmagende drikkevand.

Aftensmaden serveres kl. 18.00 og vil være en af nedenstående listede madretter. En af disse middagsretter vil, som et led i FN verdensmålsmanifestet, være en kødløs ret.

Vores herlige aftensmåltider til jeres lejrskoleophold ser således ud: (hvilken ret der serveres vides ikke på forhånd)

- Pitabrød med falafel, salat tomat og agurk
- Wok ret med kylling, grøntsager og ris.
- Helstegt kylling med kartofler, salat og sovs
- Indisk karrygyde med brune ris og grøntsagsstave (vegetarisk ret)
- Lasagne med salat og hjemmebagt brød
- Paprikagryde med cocktailpølser og kartoffelmos (alternativ kalkun til dem der ikke spiser svinekød)

Alle måltider indtages som udgangspunkt i hovedbygningen og serveres på de angivne tidspunkter. Skulle I ønske ændringer af serveringstidspunkter, bør det af hensyn til vores køkken, aftales inden I ankommer.

Hvorfor er der nu mindre kød på lejrskolemenuerne?

For klimaets skyld er der behov for, at vi inden 2050 har ændret vores kostvaner markant.

Det globale forbrug af frugt, grøntsager, nødder og bælgfrugter skal fordobles, mens fødevarer som rødt kød skal reduceres med mere end 50%. En kost, som er rig på plantebaserede fødevarer og få animalske produkter, har enorme miljømæssige fordele.



Vores kødløse (og i øvrigt superlækre) middagsmåltider er således et lille, men nødvendigt, skridt i den rigtige retning mod bæredygtighed og CO2-reduktioner. Det er vi sikre både I og jeres elever bakker op om.

ER I KLAR TIL EN FN VERDENSMÅL UDFORDRING?

Med afsæt i Danhostels Verdensmål Manifest vil vi opfordre Jer til at tage vores "Verdensmåls Challenge".

I receptionen kan I få et ark med "ni små klimaudfordringer", der let og elegant forklarer FN's Verdensmål.



HUSKELISTE

Når I skal på lejrskole, er der ting, der gør turen bedre. Tjek vores nice-to-have / need-to-have huskeliste:

- Skiftetøj og en varmtrøje (vi ligger herligt tæt på vandet)
- Sutsko/ indendørssko (lidt federe end sportssko med græs på, i dit rene værelse ikk'?)
- Regntøj og gummistøvler (når der f.eks. skal soppes eller kigges på vadefugle på strandengen)
- Sengelinned (soveposer er no-go på et vandrehjem, men I kan leje lækkert sengelinned for 65,-)
- Drikkedunk (vi har noget af Danmarks bedste postevand i Ishøj. Det skal du have i din drikkedunk!)
- Badetøj (med [blåt flag](#) på stranden og en 50 m svømmehal lige i nærheden, er en dukkert et must!)
- Turtaske
- Tandbørste, sæbe, håndklæder
- Nattøj
- Evt. sovedyr (nice)
- Evt. en jumbo- eller Harry Potter bog at læse i om aftenen (very nice)

GENERELLE REGLER

- Der må rigtig gerne være ro i fælleslokalerne og på udearealerne senest klokken 22.00
- Vær søde og stil jeres udendørs sko i indgangen til jeres værelser, så I ikke slæber en masse græs med ind.
- Det er sund fornuft at vaske hænder inden I kommer i restauranten. Husk at I alle spiser fra den samme buffet, og det er vigtigt at maden er ren, sund og lækker til alle gæster.
- Bare tæer er OK udendørs, men ikke i hovedbygningen og i restauranten.
- Smid jeres affald i skraldespandene og aflever gerne de bolde og spil I har lånt efter brug i receptionen. Fortæl vores søde receptionister, hvis noget mangler eller er gået i stykker. Så fixer vi det til de næste.
- Brug døren, når I skal ind på værelset. (det er kun Spiderman, der bruger vinduet som indgang)
- Som en del af FN's verdensmål, sparer vi på energien. Hjælp os med at slukke lyset på værelserne, når I går.
- Lås døren og luk vinduerne til værelset, når I går. Det er nederen at komme hjem til et tømt værelse!

OFFENTLIG TRANSPORT OG RUTEVEJLEDNING

Danhostel Ishøj Strand ligger trygt og flot placeret i grønne omgivelser tæt ved strand og vand, og alligevel er der kun 750 meter til stationen og bare 20 minutter i S-tog til København. Der kører busser til Ishøj station, til stranden og Vallensbæk station, med stop lige uden for vandrehjemmet. I dagtimerne kører der S-tog til City, hvert tiende minut.

I kan via DSB skolerejser søge om frirejse for elever og lærere på lejrskoleophold. Der ligger en ansøgningsblanket som I kan udfylde via deres hjemmeside www.dsb.dk.

Copenhagen Card inkluderet offentlig transport og museumsbesøg

Skal I til København på sightseeing i løbet af Jeres lejrskoleophold er et Copenhagen Card muligvis en ide?

Med et Copenhagen Card i hånden skal du ikke bekymre dig om zoner og billetpriser, da du får ubegrænset offentlig transport med tog, bus, metro og havnebus i hele hovedstadsområdet.

Rejs ubesværet rundt og tag en sejltur i de smukke kanaler, besøg spektakulære museer og overdådige slotte i og uden for København. Alt er inkluderet med et Copenhagen Card. Se mere om priser og omfang [her](#)

NÅR LEJRSKOLEN ER SLUT

Ved afrejse efterlades værelserne i pæn stand. Det vil sige, at skraldespandene skal tømmes og sengetøj skal tages af dyner og puder. Dyner og puder lægges sammen på sengene og døre og vinduer lukkes og låses.

Hjælp os med at holde vandrehjemmet pænt. Ligesom derhjemme er tags, graffiti og tegninger no-go på vægge, senge eller andre steder i huset. Hvis vi opdager ødelagte vægge eller inventar, er der desværre kun én til at betale!

Værelserne skal senest forlades kl. 10.00 på afrejsedagen. Nøglekort må gerne afleveres retur i receptionen, hvorefter vi siger vi pænt tak for besøget og på snarligt gensyn.

ET PAR ORD OM FACILITETERNE PÅ ISHØJ STRAND

Sjovt og Socialt

På det 5 ha store areal der omgiver vandrehjemmet, er der masser af muligheder for spil, bål, hygge samt Leg & Lærings-aktiviteter.

Til eftermiddags- eller aftenhygge har vi en stor bålplads med Tipi som kan bookes til f.eks. snobrødsbagning. I kan bestille [bålpakker](#) og snobrødsdej i receptionen, senest dagen før jeres bålarrangement.

Indendørs har vi en hyggelig opholdsstue med tv, bordfodbold og udlån af diverse div. Brætspil.

Udendørs har vi en stor hoppepude, legeplads, fodboldbane, bordtennisborde, petanquebane og udendørsskak. Redskaber til kongespil, rundbold, kroket, kæmpeludo og kæmpemikado kan lånes i receptionen

Overalt på vores område findes der trådløst Wi-Fi. Dét er i øvrigt også en del af FN's verdensmål at kunne give fri og uhindret internetadgang til flest muligt, så netbaseret undervisning bliver muligt for alle, uanset status og bopæl.

I hovedbygningen med den store lyse hall er der siddegrupper, hvor lærerne kan drikke deres aftenkaffe i fred og ro. Kaffe og te ad libitum, er i øvrigt en del af lærernes små privilegier på Danhostel Ishøj Strand.

AKTIVITETER OG TURFORSLAG I LOKALOMRÅDET, MED AFSÆT I LÆRINGSMÅL

Natur og Teknik

Man kan ikke sige Danhostel Ishøj, uden samtidig at sige [Ishøj Naturcenter](#). Institutionen er en etableret del af de undervisnings- og oplevelsestilbud, der er i Ishøj Kommune og danner ramme for læring, forståelse og begejstring for naturen i Ishøj. Naturcentret har tre formidlingssteder i Tranegilde og marineafdelingen "[Havhytten](#)", på Ishøj Tange. Natur-centret tilbyder både skole-



og offentlige formidlinger hele året. Hvis I ønsker at bruge deres skoletjeneste-tilbud, skal de bookes og bekræftes inden I ankommer. De offentlige naturevents kræver ikke forhåndsbookning.

Krop og Bevægelse

[Gratis adgang til Ishøj Svømmehal](#) – vi har lavet en aftale med Ishøj svømmehal, at I har mulighed for at benytte den gratis i forbindelse med jeres lejrskole. Husk at kontakte os seneste 14 dage før jeres ankomst, så kontakter vi svømmehallen for fribilletter. Lækker nyrenoveret 50 meters svømmebassin og morskabsbassin med rutsjebane.



Umiddelbart uden for Danhostel Ishøj fører [hjerter- og kløverstien](#) til stranden. Her kan I gå, løbe eller cykle en 5,5 km rute langs de smukke strandenge, hvor langhornskvæg græsser side om side med snadrende gæs. Ruten, der undervejs passerer både Store Vejleå, Arken og [kæmpen Oskar](#) ved Jægersøen, er handicapvenlig og kan anvendes af kørestolsbrugere. Der er adgang til offentligt toilet halvvejs på ruten, ved strandcafeen Ka' nalu.



Kløverstierne rundt om Danhostel Ishøj er forbundet med et omfattende net af gang- og cykelstier, der bl.a. fører til det moderne [idrætscenter](#) og [svømmehallen](#) samt [Bredkærgård](#) og [Ishøj Dyrepark](#).

Strandparken ligger næsten i baghaven på Danhostel Ishøj og er et mere end 7 kilometer langt sammenhængende natur- og friluftsområde med hvide sandstrande, klitter, søer, enge, overdrev og skov bevoksninger med plads til både bevægelse og fordybelse i det fri. Se Strandparkens [interessante arrangementer](#).

Ishøj Strand har det blå flag, der er din garanti for en høj standard indenfor bl.a. vandkvalitet og sikkerhed. Flaget sikrer at Ishøj Strand har rent badevand, rene toiletfaciliteter og livredderbemanding i sommerferien.

Beskyttelse af det sårbare havmiljø er også en del af Danhostels FN Verdensmål Manifest. Og som nabo til stranden og Køge Bugt er Danhostel Ishøj en del [Havmiljøvogterne](#), der passer på vores farvande. I kan selv være med til at gøre en forskel for miljøet. Få udleveret gratis "Havfaldsposer" i receptionen. Lav en konkurrence om hvem der kan samle med havfald på stranden. Vi har selvfølgelig en lille præmie til den elev, der fylder mest skidt i havfaldsposen.



Kunst og Kultur

ARKEN museum for moderne kunst ligger mindre end 2 km fra Danhostel Ishøj og rummer en af Skandinaviens fineste samlinger af dansk, nordisk og international samtidskunst fra perioden efter 1990.

Ved siden af de permanente og skiftende udstillinger er der hver søndag kreative aktiviteter for børn og voksne samt den udendørs udstilling *Kroppens Arena*, der kan opleves helt gratis frem til den 1. september.

Arkens skoletjeneste er kendt for et omfattende og aldersdifferentieret undervisningsprogram. [Læs her](#).

Dansk og Historie

Kroppedal Museum/Vikingelandsbyen ligger midt i Vestskoven, 10 minutter fra Ishøj. Museet fortæller om både oldtiden og nyere tids historie og er også museum for dansk astronomihistorie. Stedet er omdrejningspunkt for bygning af verdens længste vikingebro. Se mere om skoletjenesten og vikingebrobygningen [her](#)

Mosedede Batteri, i daglig tale kaldet Mosede Fort, var en aktiv del af Danmarks militære forsvar fra 1916 til 1922. Fortet var fuldt bemanded under 1. Verdenskrig. I udstillingen ["På kanten af krig – Neutralitet mellem krig og velfærd"](#) får du hele historien. Mosede fort ligger bare et S-tog stop fra Danhostel Ishøj og har en veludbygget skoletjeneste, der tilbyder undervisning mandag-fredag kl. 9-16. se mere [her](#)

Oplevelsescenter Vestvolden og Ejbybunkeren. Vestvolden blev bygget i årene 1888-1892 og var et af danmarkshistoriens største anlægsprojekter. Den 14 km lange Vestvold strækker sig helt fra Utterslev Mose til Køge Bugt og har anlagt en naturskøn cykelsti hele vejen.

Tag en tur i Ejbybunkeren og gå på opdagelse i historien på en helt anderledes måde. Med digitale og interaktive installationer kan eleverne opleve den koldkrigshistorien med sig selv i hovedrollen. De kan gå på spionjagt i et livagtigt mobilspil, eller forsøge at forhindre 3. Verdenskrig i operationsrummet. Læs [her](#)

PRAKTISK INFORMATIONER OG -TELEFONNUMRE

- Læge - Ishøj Bycenter
Ishøj Store Torv 22, 2.Sal
2635 Ishøj
Tlf. [+45 88 82 64 84](tel:+4588826484)
- Lægevagten [1813](tel:+4539131313) - region Hovedstaden
- Taxa 35 35 35 35

Husk vi altid gerne hjælper med at ringe i receptionen.



PÅ GENSYN

Kim og Anette Greve Jacobsen, forpagtere

