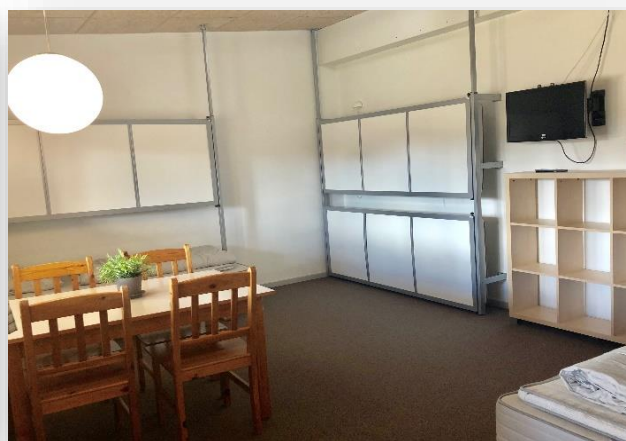


Informationsmappe til lejrskoler



**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.

For at sikre os at I får den bedst mulige oplevelse under jeres lejrskoleophold, har vi i denne mappe samlet informationer som kan være nyttige i ankommer.

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.

VED ANKOMST

Når I ankommer må eleverne gerne vente i hallen ved receptionen, indtil vi kommer ud og byder jer velkommen og fortæller 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 aflåset 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 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 fødevarerhygiejniske 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).

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 karrygryde 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.

HUSKELISTE

Når I skal på lejrskole, er der ting, der gør turen bedre.

- 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

GENERELLE REGLER

- Der skal være ro i fælleslokalerne og på udearealerne senest klokken 22.00
- Udendørs sko skal stilles i indgangen til jeres værelser, så I ikke slæber en masse græs med ind.
- Husk at vaske hænder inden I kommer i restauranten.
- 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.

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

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.

Har lærerne lyst til en kop kaffe er der altid på kanden 😊

AKTIVITETER OG TURFORSLAG I LOKALOMRÅDET, MED AFSÆT I LÆRINGSMÅL

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.



Ishøj Svømmehal

Når I booker et lejrskoleophold på min. to overnatninger kan I få **ét gratis** besøg i Ishøj svømmehal.

Svømmehallen har 50 m. bassin, varmtvandsbassin, infrarød sauna, rutsjebane, soppebassin, bordtennisborde. Hvis I ønsker at benytte jer af tilbuddet skal I have et adgangskort i receptionen.

Krop og Bevægelse

Umiddelbart uden for Danhostel Ishøj fører [hjerte- 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 Oscar ved Jægersøen, er handicapvenlig og kan anvendes af kørestolsbrugere. Der er adgang til offentligt toilet halvvejs på ruten, ved strandcafeen Ka' nalu.



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.

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 "Havafaldsposer" 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.

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.

Mosedede Batteri, i daglig tale kaldet Mosede Fort, var en aktiv del af Danmarks militære forsvar fra 1916 til 1922. Fortet var fuldt bemandet 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:1813) - 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

