

## Kom og vær med

Hjerteforeningen Frederikssund afholder for 6. gang livsstilskursus på Seniorhøjskolen Storedam, i Hørsholm.

Der er planlagt et spændende kursus, hvor der vil blive fortalt om alt fra kost, motion, livskvalitet, kultur, natur og meget andet, samt fritid til at hygge sig inden- såvel som udendørs i de smukke omgivelser.

Teamet i køkkenet er Jytte og Torben Jensen, som sørger for den hjertevenlige mad – morgen, middag og aften.

Prisen for kurset vil i år være kr. 2.700,- for medlemmer af Hjerteforeningen og kr. 3.000,- for ikke medlemmer.

Der er begrænset deltagerantal til dette populære kursus, så hurtig tilmelding tilrådes.

Seniorhøjskolen ligger på Hartvig-Møllersvej 1, Gunderød, 2970 Hørsholm.

Tilmelding og/eller yderligere oplysninger kan rettes til:

Henny Bøgh, tlf.: 2099 5435 eller på mail: [hboegh@post2.tele.dk](mailto:hboegh@post2.tele.dk).

**Senest den 1. juni 2020.**



Hjertelig hilsen  
**Bestyrelsen**



# HJERTE FORENINGEN FREDERIKSSUND



## Livsstilskursus på Seniorhøjskolen Storedam

### Fra den 30. august – 3. september 2021

## Livsstilskursus

## Hjerteforeningen Frederikssund 2021

Kl.	Mandag 30.8.	Kl.	Tirsdag 31.8.	Kl.	Onsdag 1.9.	Kl.	Torsdag 2.9.	Kl.	Fredag 3.9.
		<b>7.30</b>	Gymnastik v/Helle	<b>7.30</b>	Gymnastik v/Helle	<b>7.30</b>	Gymnastik v/Helle	<b>7.30</b>	Gymnastik v/Helle
		<b>8.00</b> <b>9.00</b>	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad	<b>8.00</b> <b>9.00</b>	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad	<b>8.00</b> <b>9.00</b>	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad	<b>8.00</b> <b>9.00</b>	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad
<b>10.00</b> <b>11.00</b>  <b>11.00</b> <b>12.00</b>	Ankomst Kaffe og frugt  Velkomst og introduktion v/Lissie Rosenager	<b>9.30</b> <b>11.30</b>	Sygeplejerske Marie Gjengedal, Gentofte. Den mentale sundheds indflydelse på udvikling af hjertekarsygdomme	<b>9.30</b> <b>11.30</b>	Fysioterapeut Dorthe Hornsgaard, Hjerteforeningen. Motion i teori og praksis i naturen	<b>10.00</b> <b>11.30</b>	Seniorkonsulent Anne Sofie Bæk-Sørensen, Hjerteforeningen. ABC-mental sundhed	<b>9.30</b> <b>11.30</b>	Stewardesse, Foredragsholder Connie Svendsen, Det lille ekstra
<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Fritid	<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Fritid	<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Fritid	<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Fritid	<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Fritid
<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning	<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning	<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning	<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning	<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning
<b>14.00</b> <b>16.30</b>	Cand.mag.psyk. Nina Sommer, Mindfulness, bevægelse og gående meditation	<b>14.00</b> <b>16.30</b>	Forfatter og kok Carsten Lunding, Lidt grønnere mad	<b>14.00</b> <b>16.30</b>	Udflugt  + kaffe og kage	<b>14.00</b> <b>16.00</b>	Læge Jerk Langer, Er du klar til den store forvandling?	<b>14.00</b> <b>15.30</b>	Musikerne Morten Hinz og Per Aabel, Fortolker den danske sangskat
<b>17.00</b> <b>18.00</b>	Borrdækning og evt. hjælp i køkkenet	<b>17.00</b> <b>18.00</b>	Borrdækning og evt. hjælp i køkkenet	<b>17.00</b> <b>18.00</b>	Borrdækning og evt. hjælp i køkkenet	<b>17.00</b> <b>18.00</b>	Borrdækning og evt. hjælp i køkkenet		<b>Afslutning!</b> <b>Tak for denne gang!</b>
<b>18.00</b> <b>19.00</b>	Middag - oprydning	<b>18.00</b> <b>19.00</b>	Middag - oprydning	<b>18.00</b> <b>19.00</b>	Middag - oprydning	<b>18.00</b> <b>19.00</b>	Festmiddag - oprydning		
<b>20.00</b>	Karen Lauritzen Bay, fortæller om Storedams historie  Aftenkaffe/the	<b>20.00</b>	Skuespiller Lone Hertz, "Fra frk. Nitouche til foredragsholder"  Aftenkaffe/the	<b>20.00</b>	Dan Mølholm, sangaften  Aftenkaffe/the	<b>20.00</b>	Socialt samvær  Aftenkaffe/the		