

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.



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.
		7.30	Gymnastik v/Helle	7.30	Gymnastik v/Helle	7.30	Gymnastik v/Helle	7.30	Gymnastik v/Helle
		8.00 9.00	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad	8.00 9.00	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad	8.00 9.00	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad	8.00 9.00	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad
10.00 11.00 11.00 12.00	Ankomst Kaffe og frugt Velkomst og introduktion v/Lissie Rosenager	9.30 11.30	Psykolog Diana June Pedersen, Hvordan alvorlig sygdom påvirker os – både som sygdomsramt og pårørende	9.30 11.30	Motionsinstruktør Marianne Møngaard, Hvorfor gør bevægelse i naturen os glade og sundere	10.00 11.30	Seniorkonsulent Anne Sofie Bæk-Sørensen, Hjerteforeningen. ABC-mental sundhed	9.30 11.30	Stewardesse, Foredragsholder Connie Svendsen, Det lille ekstra
12.00 12.30	Fritid	12.00 12.30	Fritid	12.00 12.30	Fritid	12.00 12.30	Fritid	12.00 12.30	Fritid
12.30 14.00	Frokost og oprydning	12.30 14.00	Frokost og oprydning	12.30 14.00	Frokost og oprydning	12.30 14.00	Frokost og oprydning	12.30 14.00	Frokost og oprydning
14.00 16.30	Cand.mag.psyk. Nina Sommer, Mindfulness, bevægelse og gående meditation	14.00 16.30	Forfatter og kok Carsten Lunding, Lidt grønnere mad	14.00 16.30	Udflugt + kaffe og kage	14.00 16.00	Læge Jerk Langer, Er du klar til den store forvandling?	14.00 15.30	Musikerne Morten Hinz og Per Aabel, Fortolker den danske sangskat
17.00 18.00	Borrdækning	17.00 18.00	Borrdækning	17.00 18.00	Borrdækning	17.00 18.00	Borrdækning		Afslutning! Tak for denne gang!
18.00 19.00	Middag - oprydning	18.00 19.00	Middag - oprydning	18.00 19.00	Middag - oprydning	18.00 19.00	Festmiddag - oprydning		
20.00	Karen Lauritzen Bay, fortæller om Storedams historie Aftenkaffe/the	20.00	Skuespiller Lone Hertz, "Fra frk. Nitouche til foredragsholder" Aftenkaffe/the	20.00	Dan Mølholm, sangaften Aftenkaffe/the	20.00	Socialt samvær Aftenkaffe/the		