

Kom og vær med

Hjerteforeningen Frederikssund afholder for 7. 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.

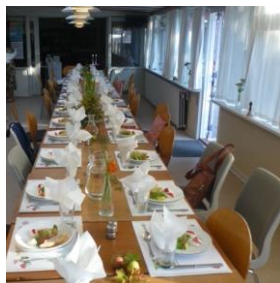
Prisen for kurset vil i år være kr. 3.700,- for medlemmer af Hjerteforeningen og kr. 4.000,- for ikke medlemmer.

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

Der er kun få enkeltværelser til rådighed – så har du mod på at dele værelse med en anden kursist, er det også en mulighed.

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

Tilmelding og/eller yderligere oplysninger fra 1. december 2023, kan rettes til: Anne-Lise Christensen på mail: 07anne.lise@gmail.com



Hjertelig hilsen
Bestyrelsen



HJERTE FORENINGEN FREDERIKSSUND



**Livsstilskursus på
Seniorhøjskolen Storedam**

Fra den 26. august – 30. august 2024

Livsstilekursus

Hjerteforeningen Frederikssund 2024

Kl.	Mandag 26.8.	Kl.	Tirsdag 27.8.	Kl.	Onsdag 28.8.	Kl.	Torsdag 29.8.	Kl.	Fredag 30.8.
		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	Ankomst Kaffe og frugt	9.30 11.30	Psykolog Diana June Pedersen, Hvordan alvorlig sygdom påvirker os – både som sygdomsramt og pårørende	9.30 11.30	Master i sundhed og træning Marina Aagaard, Ny viden og motivation til sundhed og motion	10.00 11.30	Aut. klinisk diætist Ulla Bahne, Middelhavskostens hemmeligheder og sund livsstil	9.30 11.30	Stewardesse, foredragsholder, Connie Svendsen, Trivsel, når det er bedst
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	Coach og life mover Christina Schneekloth, Giv dig selv et pusterum – mental forberedelse til ugen - mindfulness	14.00 16.30	Coach og naturtræner Christina Schneekloth, Ud i naturen – hold hjernen frisk	14.00 16.30	Udflugt ? + kaffe og kage	14.00 16.00	Vinimportør Kim Hansen, fortæller om og præsenterer udvalgte vine, olier og oliven fra Middelhavsområdet "La Bella Vita"	14.00 15.30	Musiker Mads Toghøj, (barnebarn til Fisker Thomas) Underholder med sang og musik.
17.00 18.00	Borddækning	17.00 18.00	Borddækning	17.00 18.00	Borddækning	17.00 18.00	Borddækning		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	Pernille Bay Niemann, fortæller om Storedams historie Aftenkaffe/the	20.00	Lone Kühlmann, Vi bliver ikke yngre, så fat det! Aftenkaffe/the	20.00	Per Krøis Kjærsgård, Fællessang – hvorfor er det nu vi synger Aftenkaffe/the	20.00	Festaften Aftenkaffe/the		