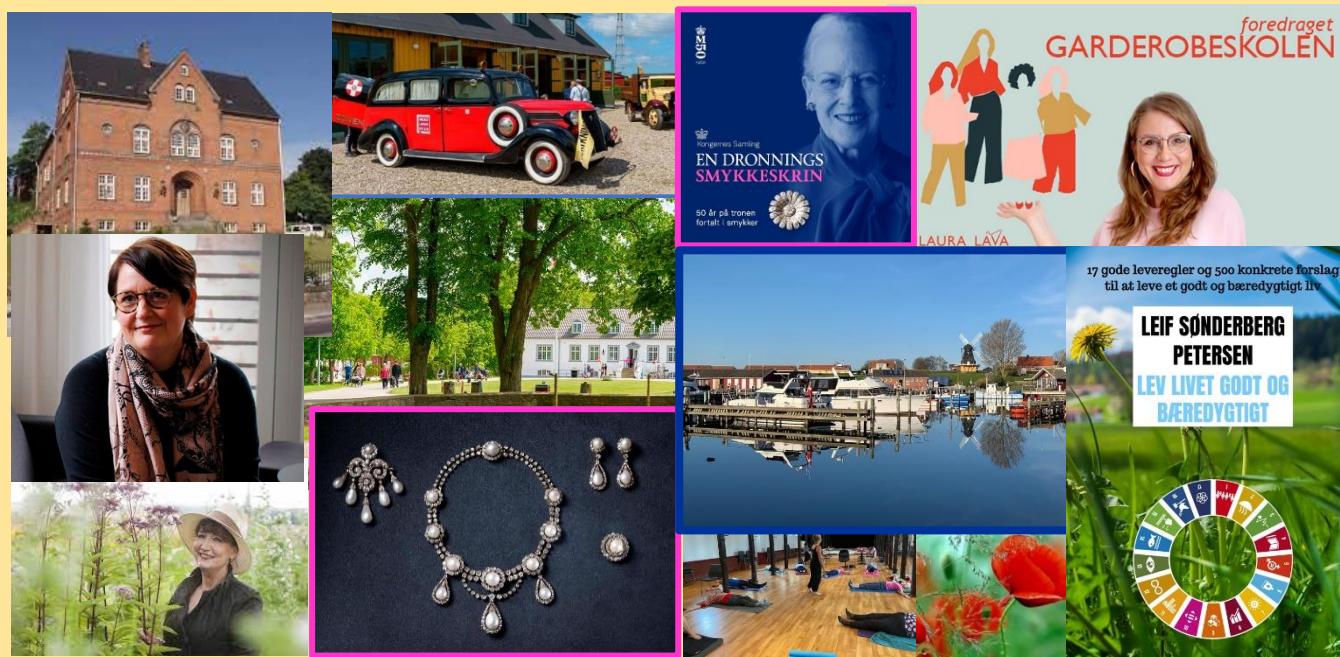


Kultur & Sundheds Højskole 2022

En uge i kulturens tegn ..

Mandag den 18. juli - Fredag den 22. juli 2022

Velkommen til en spændende kulturel uge i samvær med andre.
En hel uge med kulturelle oplevelser, udflugter, Foredrag, træning og bevægelse, inspiration, ny viden og lækker mad.



Sommerprogram 2022

AOF Næstved & Susålandet

www.aof-naestved.dk

Tlf.: 2040 4210

Vi byder dig velkommen til:

AOF Næstved & Susålandets Kultur & Sundhedshøjskole 2022

En uge du aldrig glemmer...

Tag ægtefællen, vennen, veninden eller naboen med til en inspirerende uge, som byder på både personlig og faglig udvikling samt et hyggeligt højskolesamvær.

Du får:

En hyggelig uge i muntert samvær med andre. Vi har det sjovt, hygger og udøver omsorg for hinanden. Du får daglig bevægelse af kroppen, viden, ny indsigt og masser af oplevelser. Du får med andre ord en ordentlig "kulturindsprøjtning"

Vi tager på hyggelige udflugter, besøger Andelslandsbyen Nyvang, Agersø, Dronningens smykkesamling og House of Melchiorsen, foredrag om bæredygtig livsstil, tips til at anvende din garderobe på nye måder, tips til naturlig hudpleje og ingredienser, hele 2 foredrag af Charlotte Clante om livsmod og sorg. Vi prøver Zumba, Yoga og konditionstræning ved vores dygtige undervisere, spiser lækker mad og får masser af uforglemmelige oplevelser og indtryk. En uge fuld af overraskelser, hyggeligt samvær, inspiration til mere livsværdi i hverdagen og nye bekendtskaber. Her får du nogle helt uforglemmelige oplevelser og indtryk.

Program for ugen:

Mandag den 18. juli

Kl. 09.00-09.30: Velkomst med kaffe og morgenbrød.

Kl. 09.30-11.00: "LEV LIVET GODT OG BÆREDYGTIGT" v/forfatter Leif Sønderberg Foredraget tager udgangspunkt i hvordan man kan leve bæredygtigt og tage hensyn til klimaet og klodens sparsomme ressourcer.

Kl. 11.00: Afgang til Oplevelsescenter Nyvang (Andelslandsbyen Nyvang)

Kl. 12.30: Frokost hos Madam Blå

Kl. 13.30: Guidet rundvisning og tid på egen hånd

Kl. 16.00: Afgang fra Nyvang – eftermiddagskaffe ved bussen

Kl. 17.15: Hjemkomst til Grønnegade

Tirsdag den 19. juli

Kl. 09.00-09.30: Kaffe og morgenbrød

Kl. 09.30-11.00: "Livet stopper ikke, fordi man venter på døden". Foredrag v/ Hospicepræst på Diakonistiftelsen Charlotte Clante kommer og fortæller om sit spændende job blandt patienter og pårørende.

Kl. 11.00-12.00: **Dans dig glad med ZUMBA Gold® v/ Jana Maslikova Duvander**

Vi kombinerer hurtige og langsomme bevægelser til energisk og rytmisk musik.

I dansen træner vi balance, styrke og fleksibilitet, og hjerterytmen hæves. Alle kan være med.

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-15.00: Foredrag: **Garderobeskolen v/ Laura Lava**. Få overblik over din stil og lær at planlægge nye køb, så du investerer i det du mangler, ikke det du plejer.
Et foredrag om at genopdage godt tøj i skabet – og flytte fokus fra forbrug til brug
Alle får en Garderobe-challenge med hjem – en sjov øjenåbner til hvordan du får meget mere ud af det du allerede har i skabet. Hvis du er en mand, får du et godt indblik i tøj og stil.

Kl. 15.00- 15.30: Eftermiddagskaffe og kage

Onsdag den 20. juli

Kl. 08.30: Kaffe og morgenbrød

Kl. 09.00: Afgang fra Grønnegade - Heldagsudflugt: Ø-rundtur på idylliske Agersø

Kl. 10.00 – 12.00: Gruppe 1: Ø-rundtur med traktortog. Gruppe 2: Guidet tur i Agersø By

Kl. 12.00 – 13.00: Fælles Frokost på Agersø Kro

Kl. 13.00 - 15.00 Gruppe 2: Ø-rundtur med traktortog. Gruppe 1: Guidet tur i Agersø By

Kl. 15.00: Kaffe og Agersø-lagkage

Kl. 16.30: Hjemkomst til Næstved efter en oplevelsesrig og mindeværdig dag.

Torsdag den 21. juli

Kl. 09.00-09.30: Kaffe og morgenbrød.

Kl. 09.30-11.00: Sorgen er kærlighedens pris: Hospicepræst på Diakonissestiftelsens hospice

Charlotte Clante kommer og holder foredrag om sorg

Kl. 11.00-12.00: **Yoga for ryg, skulder og nakke v / Yogalærer Sus Leth**

Du lærer smidighedsgivende øvelser for alle led, samt stræk- og styrkeøvelser for de muskelgrupper, der påvirker ryggen. Yogaøvelserne stimulerer muskler, nerver og giver velvære, balance og ro i sindet.

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.15-16.15: Besøg hos House of Melchiorsen: **Naturlig hudpleje og ingredienser. Foredrag af Susanne Melchiorsen**. Mange har trist, grå og slap hud på grund af manglende eller forkert hudpleje. Langt de fleste kender nemlig ikke deres hud eller dens behov. Først hvis vi får eksem, allergi eller når vi kommer op i årene og vores hud begynder at få skjolder, karudvidelser og rynker, så får huden vores opmærksomhed. Susanne Melchiorsen byder indenfor til et energifyldt, spændende og sjovt foredrag, hvor du lærer at forstå din hud, hvad den har brug for og hvad du må undgå. Du kan ikke stoppe alderdommen, men du kan ældes med ynde! Vi drikker eftermiddagskaffen hos Susanne.

Fredag den 22. juli

Kl. 09.00-09.30: Kaffe og morgenbrød

Kl. 09.30-11.00: **Styrk din krop og få bedre kondition v. /ergoterapeut og massør Jane Friis**

Ledsaget af god musik, arbejder vi hele kroppen igennem fra top til tå. Stærke muskler er vigtige for knogler, led og for et godt velbefindende.

Kl. 11.00 Afgang fra Næstved til dagens ekskursion. (Dronningens smykkesamling)

Kl. 12.00 Frokost

Kl. 13.00 – 16.00 Amalienborgmuseet i Christian VIIIs Palæ, hvor vi først får en introduktion til udstillingen. Dronningen har selv lagt stemme til den audio-guide, man kan lytte til, mens man ser udstillingen. Her forklarer hun om udvalgte smykker og begivenheder. En anden del af udstillingen er blomsterudstillingen "En bid af en Have" består af 1200 forskellige papirblomster udført af Veronica Hodges. Blomsterne er hængt op i loftet i det rum, der repræsenterer "Arven fra Mor", inspireret af Dronning Ingrid's haveanlæg ved Graasten Slot

Kl. 17.30 Hjemkomst til Grønnegade. Afsked, afslutning og tak for denne gang.



Praktiske oplysninger:

Kultur & sundhedsugen 2022 afholdes i Musikstalden på Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved

Du deltager i alle ugens aktiviteter, som på en højskole og samtidig bor du hjemme. Aktiviteterne er tilrettelagt så alle kan være med og få et udbytte af ugen. Du vil hver dag blive præsenteret for forskellige trænings former, hvor der tages hensyn til den enkelte. Nogle af øvelserne foregår liggende, men har du begrænsninger ved dette, kan de fleste øvelser også forgå siddende.

Er du gangbesværet eller bruger rollator, Er der også mulighed for at få støtte til og fra udflugtsmålene. Du skal medbringe dit eget ligge underlag.

Kursus pris: kr. 2.800,- Pensionister kr. 2.450,-

Prisen inkluderer: Morgenmad, Kaffe/the og øvrige drikkevarer (hele dagen), frokost, eftermiddagskaffe med kage, undervisningsmaterialer, foredrag, busture, rundvisninger, udflugter, billetter guider og undervisningsmaterialer.

For yderligere oplysninger: Kontakt Connie Skov Hansen tlf.: 20 40 42 10



Tilmelding og yderligere information:

AOF Næstved & Susålandet

www.aof-naestved.dk

hold nr. 221-998

Tlf.: 2040 4210

