

Sundhedshøjskole 2021

Senior bevar dig vel...

Mandag den 19. juli - Fredag den 23. juli 2021

Velkommen til en inspirerende og sund uge i samvær med andre.

En "Grøn uge" hvor bæredygtighed og sundhed er i fokus.

En hel uge med træning og bevægelse ved vores dygtige undervisere, sundhedsrelaterede foredrag, spændende udflugter, inspiration og lækre opskrifter, fra det sunde køkken.



AOF Næstved & Susålandet

www.aof-naestved.dk

Tlf.: 2040 4210

Vi byder dig velkommen til:



AOF Næstved & Susålandets Sundhedshøjskole 2021

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, samt smagsprøver på forskellige bevægelsesformer. Du får viden om hvordan du passer bedre på dig selv – hvordan du booster dit immunforsvar og implementerer det sunde liv i en "grønnere" hverdag.

Vi tager på hyggelige udflugter, besøger Dyrehøj vingård, Mejnerts Mølle, Nørrebro Bryghus og Susanne Melchiorsens urtegård med rundvisninger, vinsmagning, ølsmagning og besøg på grødresterant. Vi hører om bæredygtighed, spiser sund og lækker mad og får masser af uforglemmelige oplevelser og indtryk. En uge fuld af overraskelser, hyggeligt samvær, inspiration til mere sundhed i hverdagen, nye indtryk og nye bekendtskaber. Her får du nogle helt uforglemmelige oplevelser og indtryk.

Program for ugen:

Mandag den 19. juli

Kl. 09.30-10.00: Velkomst med kaffe og sundt hjemmebagt brød.

Kl. 10.30-12.00: Fodfæste, balance og sammenhæng v. Psykomotorisk terapeut Connie Hansen. I en fin og blid træning, kombinerer vi bindevævstræning med balance og kombiøvelser, så kropsbevidstheden, får de bedste betingelser for en dejlig uge

Kl. 12.00-13.00: Sund Frokost, tilberedt af kok Dorthe Gøbel.

Kl. 13.00: Afgang med bus til Susanne Melchiorsens økologiske urtegård.

Kl. 13.15-15.45: Se - hør - duft og lær, er temaet på eftermiddagens oplevelse. Vi tager på

bustur til Susanne Melchiorsens urtegård, hvor der fremstilles hudplejeprodukter og urteteer skabt i harmoni med naturen.

Efter en rundvisning nyder vi kaffe og kage på stedet og får smagsprøver på urtegårdens te.

Kl. 16.00: Hjemkomst til Grønnegade



Tirsdag den 20. juli

Kl. 09.30-10.00: Morgenkaffe med sundt hjemmebagt brød

Kl. 10.00-12.00: Workshop med Laura Kristine Graham Anderson som er uddannet scenekunstner og arbejder med performance, kortfilm og mediekunst. Vi træner vores kropsbevidsthed igennem bevægelse og meditation. Vi laver enkle øvelser med fokus på

koordinering mens vi øver os i at være til stede i kroppen, og mærke hvad dét at være i bevægelse, gør ved os. Samtidig vil vi også lave deciderede meditationsøvelser, hvor vi bruger langsomme bevægelser til at finde "indre ro."

Kl. 12.00-13.00: Sund Frokost, tilberedt af kok Dorthe Gøbel.

Kl. 13.00-15.00: Foredrag v. Kok Dorthe Gøbel. Hvad er egentlig sundt? Vi ved godt det har noget med det grønne at gøre, men hvorfor og hvordan får vi implementeret mere af det i vores hverdag. Det kan have stor betydning for vores livskvalitet, overskud i hverdagen, for vægten, fordøjelsen og for en lang række sygdomme. Hør om hvordan du kan finde *din måde* at gøre det på, få ideer og inspiration til mere grønt i hverdagen og finde *din måde* at leve på.

Kl. 15.00- 15.30: Eftermiddagskaffe og kage/ sundt tilbehør

Onsdag den 21. juli

Kl. 08.30: Afgang fra Næstved til heldagsudflugt til Mejnerts Mølle og Dyrehøj Vingård

Kl. 10.00: rundvisning v/ Peter Mejnertsen, der fortæller om bedriften og hvordan bæredygtighed er en fuldt integreret del af alle processer.

Kl. 12.00: Frokost på Dyrehøj Vingård, "Vinbondens bræt" med 5 anretninger.

Kl. 13.00: Rundvisning i vinmarkerne og i vineriet. Efter rundvisningen skal vi smage på vinene fra Dyrehøj (der smages på 5 vine)

Kl. 17.30: Hjemkomst til Næstved efter en oplevelsesrig og mindeværdig dag.

Torsdag den 22. juli

Kl. 09.30-10.00: Morgenkaffe med sundt hjemmebagt brød.

Kl. 10.00-12.00: Body Sds Introduktion og praktiske øvelser med kropsterapeut Karsten Kristensen fra Body Company. Træningen handler om at afspænde dine muskler, frigøre leddene og sørge for, at du får en bedre gennemstrømning af blodet og dit lymfesystem.

Kl. 12.00-13.00: Sund Frokost tilberedt af kostvejleder Kirsten Skov Nielsen

Kl. 13.00-15.00: Foredrag: Styrk dit immunforsvar v. Pernille Kruse Cand.scient. Hvilke næringsstoffer er særligt vigtige og er der specielle vitaminer og mineraler du skal være opmærksom på at få nok af. Hvordan sikrer du dig en optimal kost uden at skulle vride hjernen alt for meget. Der vil også være fokus på praktiske værktøjer, der gør det nemmere at spise optimalt i forhold til dit immunforsvar.

Fredag den 23. juli

Kl. 09.30-10.00: Morgenkaffe med sundt hjemmebagt brød

Kl. 10.00-12.00: Hensynstagende yoga v. Marianne Bülow, som præsenterer dig for blide øvelser hvor du arbejder med vejrtrækningen og kommer hele kroppen igennem

Kl. 12.00 Afgang fra Næstved til Restaurant Grød i København

Kl. 13.15 Spisning på Restaurant Grød: Grøddeller af friteret risotto og bygotto med kål mm. Herefter fortsætter vi til Nørrebro Bryghus. På bryghuset får vi fortællingen om Nørrebro Bryghus' historie, håndbrygget økologisk øl og selvfølgelig om selve øl-processen. Besøget afsluttes med ølsmagning.

Kl. ca. 16.00 kører bussen retur mod Næstved, hvor vi ankommer ca. 17.30.

Kl. 17.30 Afsked, afslutning og tak for denne gang.



Praktiske oplysninger:

Sundhedsugen 2021 afholdes i Musikstalden på Grønnegades Kaserne, Grønnegade 10, 4700 Næstved

Du deltager alle dage i ugens aktiviteter, som på en højskole og samtidig bor du hjemme. De mange undervisningsoplæg, foregår ved, kompetente og faguddannede undervisere. 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. 2.600,- Pensionist kr. 2.275,-

Prisen inkluderer: Morgenmad, Kaffe/the og øvrige drikkevarer (hele dagen), frokost, eftermiddagskaffe med kage, undervisningsmaterialer, foredrag, rundvisninger, udflugter, billetter 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. 211-998

Tlf.: 2040 4210

