

# SKEMA FOR AKTIVT SENIORLIV

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:00 – 08:30		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9:00-10:00		"Det grønne bånd" /fitness	Pilates v/Helle Møller Riis	Gongbad v/Via Brogaard	"Det grønne bånd"/fitness
10:00-11:00		"Skriv dit liv" fortsættelse	9:00-11:00 Besøg Vendsyssel Teater	Foredrag Via Brogaard	Hold fast i de gode vaner og skab overskud
11:00-11:30	Ankomst og indkvartering	Samling	Besøg Vendsyssel Teater	Samling	Samling, evaluering og tak for denne gang
11:30 – 13:00	Frokost og middagspause	Frokost og middagspause	Frokost og middagspause	Frokost og middagspause	
13:00 – 16:00	Introduktion til "Skriv dit liv" v/Helle Møller Riis	Vesterhavstur med mulighed for at bade	Senior + eftermiddag med sangtime og foredrag	Byvandring Hjørring v/Kristian Bast	
17:30 – 19:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
19:00	Historisk rundvisning v/Anne Friis	Folkedans i Kunstsalen	Sangtime	Bryghuset m/Anne Friis	

Med forbehold for ændringer

**Mandag:** Efter indkvartering og frokost kaster vi os ud i første runde af fortællingen om dit liv. Alle mennesker har en historie – hvilken skal bæres videre om dig? Hvem skal bære den videre? Aftenens samling byder på en historisk rundvisning på vores 151 år gamle højskole.

**Tirsdag:** Efter morgenmad og en omgang, hvor vi får rørt kroppen, arbejdes der videre med fortællingen om dit liv. Hvad er der levet og erfaret og hvordan skal perioden, der lægger foran dig bruges? Efter frokost tager vi en tur til Vesterhavet og får ro til sjælen og måske en god samtale. Om aftenen bydes vi op til folkedans af med den lokale folkedanserforening.

**Onsdag:** Morgenprogrammet starter med introduktion til pilates. Efterfølgende tager vi en tur på Vendsyssel teater og får historien bag det nye flotte teater.

**Torsdag:** Via Brogaard kommer og introducerer os for Gong-bad og leverer efterfølgende et levende oplæg om, hvordan hendes liv skiftede form i 2019. Efter frokost er der byvandring i Hjørring på programmet. Dagen afsluttes med en ølsmagning på Vrå Bryghus.

**Fredag:** Når morgentræning har vi fokus på, hvordan gode vaner fastholdes og hvordan du bevarer overskud i dit liv, før vi siger farvel og tak for denne gang 😊