

Wellness weekend på Egmont Højskolen
d. 1. juli – 3. juli 2022
Villavej 25, Hou, 8300 Odder

Program (ret til ændringer forbeholdes)

Fredag 1. juli 2022 Aktivitet

Kl. 15.00 – 17.30 Indlogering og velkomst
- vi serverer kaffe og te

Sted

Vi mødes i Tehuset

Kl. 18.00 – 19.00 Aftensmad

På skolen/Solgården

Kl. 19.30 – 20.30 Har du lyst, mødes vi i svømmehallen i et
dejligt varmtvandsbassin eller et stort
svømmebassin
- valget er dit –



Kl. 20.30 - Vi mødes i Tehuset til en hyggelig aften, hvor
vi byder på snaks, natmad og lidt drikkevarer



Lørdag 2. juli 2022

Kl. 08.00 – 08.15 Lørdag morgen, solen skinner
vi mødes på græsplænen til morgenstræk med
fysioterapeut: Karin Thye Jørgensen,
Specialhospitalet, Rødovre
- Regner det, har vi en plan B

Annex/Udenfor afhængig af
vejret



Kl. 08.30 – 10.00	Morgenmad	I spisesal/solgården
Kl. 10.15 – 12	<p>Foredrag ”MEDICIN FOR LIDT – FOR MEGET” Ved speciallæge i almen medicin Bo Gerdes. Der bliver udskrevet meget receptpligtig medicin i Danmark. Nogle siger for meget, andre siger for lidt. Oplægget giver et bud på, hvad der er nødvendig medicin, og hvornår det skal udskrives, men også et bud på, hvornår medicin kan undværes.</p>	Annex 
Kl. 12.15 – 13.00	Frokost	På skolen i solgården
Kl. 14.00 – 14.30	Åndedrætstræning med Karin Vi trækker vejret ca. 20.000 gange i døgnet, og derfor kan vi lige så godt få det bedste ud af det.	Annex
Kl. 14.30 – 15.00	Kaffe	Tehuset
Kl. 15.00 – 17.00	Igen til dem der har lyst, mødes vi i svømmehallen til en dejlig svømmetur eller træning i varmtvandsbassinet sammen med Karin	Vand Halla
Kl. 18.00 -	Middag Underholdning på skolen. - Thomas Borghus (Blues) Hygge, snacks og natmad	I spisestuen Tehuset fra 20.00 – 23.00
Kl. 20.30 -	Vi mødes igen i Tehuset til en hyggelig aften. Vi byder på snacks, natmad og lidt drikkevarer	Tehuset

Søndag 3. juli 2022

Kl. 08.00 – 08.15 Søndag morgen - solen skinner selvfølgelig. Vi tager en gang morgenstræk med fysioterapeut Karin. Igen har vi en plan B

Annex/udenfor, afhængig af vejret



Kl. 08.30 – 10.00 Morgenmad

I spisesal/solgården

Kl. 10.00 Værelset SKAL forlades ryddeligt efter morgenmaden FØR naturoplevelsen

Kl. 10.00 – 13.00

Naturoplevelser og mad over bål

”Naturen åbner for alle dine sanser. Nogle er måske ikke så gode længere, mens andre stadigvæk er helt skarpe, og nogle er blevet styrket.

Vi mindes med vore sanser.

Måske husker du, hvordan det var at mærke duften og varmen fra bålet? Hvordan det var at lave mad/snobrød? Smagen af brændt brød, eller har du glemt det?

Det skal vi sammen finde igen, med en formiddag i naturen og rundt om bålet.

Vi kommer lidt rundt i den nære natur og se, hvad vi kan spise, og så skal vi nyde hinandens selskab rundt om bålet, mens vi laver ”maden”.

Naturvejleder Carsten B. Lambek tager os med på denne tur.



Kl. 13.00 Tak for denne gang

Udenfor