

Wellness weekend på Egmont Højskolen
d. 9 juni – 11 juni 2023
Villavej 25, Hou, 8300 Odder



Program (ret til ændringer forbeholdes)

Fredag 9. juni

Kl. 16.00 – 17.45	Indlogering og velkomst. Der udleveres nøgle til hus og sengelinned. Det anbefales at tage et ekstra håndklæde med, hvis man ønsker at deltage i svømmehallen	Vi mødes i Te huset fra kl. 16.00. Der serveres kaffe/te
Kl. 18.00 – 19.00	Der serveres aftensmad i Solgården. Der er reserveret borde. Vi mødes ved Tehuset og går i samlet flok op til skolen	På Egmontskolen /Solgården
Kl. 19.30 – 20.30	Til dem, der har lyst mødes vi i svømmehallen fra kl. 19.30 – 20.30. Du/I kan vælge mellem vamtvandsbassin og svømmebassin.	Vand Halla

Kl. 21.00 - Vi mødes i Tehuset til en hyggelig aften, hvor vi byder på snaks, natmad og lidt drikkevarer

Lørdag 10. juni

Kl. 08.00 – 08.15 Lørdag morgen, vi håber solen skinner, så vi mødes på græsplænen til morgenstræk med fysioterapeut Karin Thye Jørgensen, Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter.
Regner det, har vi en plan B.
Så mødes vi i Annex overfor Tehuset

Annex/Udenfor afhængig Vejret

Kl. 08.00 – 10.00 Morgenmad, hvor vi også smører vores madpakke til frokost

I spisesal/Solgården

Kl. 10.00 – 11.30 Foredrag med koordinerende sygeplejerske Line Trine Dalsgaard, Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter.

Foredrag Annex

Gode madvaner øger din sundhed – hvordan bliver de gode vaner en del af din dagligdag

- Hvorfor er kosten en vigtig brik i vores sundhed
- Hvordan du kan sammensætte din kost fornuftigt
- Realistiske løsninger, som du kan holde fast i – de gode vaner
- Tips til, hvordan du kan få en sund hverdag – både for dig selv og din familie

Kl. 12.15 – 13.00 Frokost

På Egmontskolen /Solgården

Kl. 13.30 – 14.15 Åndedræt og mindfulness med fysioterapeut Karin Thye Jørgensen, Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter

På græsplænen ved Tehuset.
Ved dårligt vejr i Annex

Kl. 14.30 – 15.00 Kaffe

Tehuset

Kl. 15.30 – 17.00	Igen til dem der har lyst, mødes vi i svømmehallen til en dejlig svømmetur eller træning i varmtvandsbassinet sammen med fysioterapeut Karin Thye Jørgensen, Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter	Vand Halla
Kl. 18.15 -	Middag Fest på havnen. Hou Søsportscenter har jubilæum. Hygge, snacks og natmad	I spisestuen på Egmontskolen Tehuset fra 21.00 – 23.00
Søndag 10. juni		
Kl. 08.00 – 08.15	Søndag morgen, solen skinner selvfølgelig, og vi tager en gang morgenstræk med fysioterapeut Karin Thye Jørgensen, specialhospitalet, Rødovre.	Annex/udenfor, afhængig af vejret
Kl. 08.0 – 10.00	Morgenmad, hvor vi også smører vores madpakke til frokost.	I spisesal/Solgården
Kl. 10.15 – 13.00	Efter morgenmad kører vi til Egmont Højskolens nye bondegård. Vi skal høre om hvordan man vil dyrke haven og anvende området sammen med eleverne. Vi skal hilse på hestene der anvendes til terapitræning og hvis du/i har lyst er der mulighed for at prøve at sidde på en hest eller en lille ridetur. Selvfølgelig med hjælp og vejledning.	Besøg på Egmont Højskolens bondegård
Kl. 13.00	Tak for denne gang	