

Aktivt Seniorliv 2026

22.juni – 25.juni



Billede fra Thorupstrand – hvor 2025- holdet er forevigtet – efter en skøn vandretur

Her er holdet I kommer til at møde:



Vibeke Hundborg – tidligere forstander på Nørgaards Højskole – leder morgensamlingerne – med sang og højt humør



Birthe Bach er medarrangør af dette højskoleophold og er tidligere chefkonsulent for Projekt- og udviklingsafdelingen i DGI Nordjylland



Søren Konnerup er ligeledes medarrangør og er til dagligt Centerleder i Idrætscenter Jammerbugt – stedet hvor højskoleopholdet afvikles.



Ann Pia Kjær er medarrangør af dette højskoleophold. Hun er yderst aktiv – er jævnligt tilknyttet Nørgaards Højskole og er kvinden bag Chi Gong i Vore Frue Kirke i Aalborg.

Ole Eeg – tidligere lærer, musikanmelder m.m. – der har et spændende musikforedrag



Mandag 22.juni: 1. Dag

Kl. 11.30	Indkvartering
Kl. 12.00 frokost	Velkomst, intro og
Kl. 14.00	Ryste sammen med Smart Training
Kl. 15.10	Eftermiddagskaffe
Kl. 16.00-17.00	Gymnastik eller Svømmetapas
Kl. 18.30	Aftensmad
Kl. 19.30-20.30	Foredrag ved Ole Eeg – Musikforedrag

Tirsdag 23.juni: 2. dag

Kl. 8.00-8.30	Morgenmotion – Morgensvømning
Kl. 8.30-9.15 Kl. 9.15-9.30	Morgenmad Morgensamling, dagens program og fællessang ved Vibeke Hundborg
9.45-10.45	Aktiviteter – info kommer
Kl. 10.45-12.45	Kaffe og frugt + Samtalesalon v/tidl. efterskoleforstander Jens Sørensen
Kl. 13.00-14.00	Frokost
Kl. 14.00-17.00	Vandretur og hav bad
Kl. 18.00-19.00	Aftensmad
Kl. 19.00-21.00	Sankt Hans bålarrangement

Onsdag 24.juni: 3. dag

Kl. 8.00-8.30	Morgenmotion – Morgensvømning
Kl. 8.30-9.15	Morgenmad
Kl. 9.15-9.30	Morgensamling, dagens program og sang
Kl. 9.45-10.45	G.Y.S eller ”Styrk dig” (Styrketræning – egen hjemmerutine)
Kl. 11.00-15.00	Vandretur til Thorup strand med frokost hos Gutterne
Kl. 16.00-17.00	Chi Gong med afspænding – Bowls/curling/spil
Kl. 18.30-20.30	Mad og vinsmagning

Torsdag 25. juni: 4. dag

Kl. 8.00-8.30	Morgenmotion – Morgensvømning
Kl. 8.30-9.15	Morgenmad
Kl. 9.15-9.30	Morgensamling, sang og dagens program
Kl. 9.45-11:00	Yoga og lege
Kl. 11.00-11.30	Kaffe og frugt
Kl. 11.30-12.00	Værelserne forlades og der pakkes sammen
Kl. 13.00-14.00	Frokost og evaluering

Deltagerpris – 3.995 kr.
(Enkeltværelse + 500 kr.)

