

# Seniorhøjskolen 2019

Arden



FRIVILLIGCENTER MARIAGERFJORD

Kirkegade 4 • 9560 Hadsund • Tlf. 61 51 38 68 • [kontakt@fcmf.dk](mailto:kontakt@fcmf.dk) • [www.fcmf.dk](http://www.fcmf.dk) • [facebook.com/frivilligcentermariagerfjord](https://facebook.com/frivilligcentermariagerfjord)

Støtter - Samler - Koordinatorer

## Dagene afholdes i Solgårdscenterets dagcenterlokale

### Dag 1 21. Oktober

09.30-09.45	Velkomst og praktisk information
09.45-09.55	Oplæg fra Frivilligcenter Mariagerfjord
09.55-10.05	Oplæg fra Ældresagen Arden
10.05-10.30	Socialt fællesskab
10.30-12.00	Svend Erik Larsen

*Varm, humoristisk og engageret troubadour, med dejlige sange og små anekdoter fra det virkelige liv. I en stil, der minder om Niels Hausgaard, optræder Svend Erik Larsen med humor og sang i et repertoire, der spænder fra de Gyldne Løver til John Mogensen. Her er sange som "Hjemmebrænderi", "På Valsen", "Ensom Dame 40 år", "Så længe jeg lever", etc.*

12.00-12.50	Frokost
13.00-15.00	Aktiviteter med pause ca. kl. 14.00-14.15 Aktiviteter v/Ældre Sagen Arden -Vitaminer til humør, helbred og hjerte (for alle) Herefter er der flere forskellige ting at prøve: <ul style="list-style-type: none"><li>- Strikkecafe En workshop hvor du kan lære lidt om vævestrik, eller begynde på en strikket vaskeklud eller kar-klud. Du kan også strikke eller hækle på dit eget strikke/hæklestøj. Medbring evt. rundpind, strømpepind eller alm. Strikkepinde str. 3 og 4 og rester af bomuldsgarn eller uldgarn. Vi tager også lidt med.</li><li>- Stoleyoga</li><li>- Stigegolf, kan udføres siddende</li><li>- Samt andre fornøjelige aktiviteter</li></ul> Som afslutning rundvisning i Arden Hallerne
15.00	Afslutning – på gensyn i morgen

### Dag 2 22. Oktober

10.00-10.15	Velkomst og dagen i går.
10.15-10.45	Lav dine erindringer v. Anita Sørensen Arden lokalhistorisk Arkiv
10.45-11.15	Det blå værested, Arden
11.15-12.00	Pensioneret færdselsbetjent Jens Christian Christensen fortæller om 28 år på motorcykel og i luften med færdselspolitiet.
12.00-12.50	Frokost
13.00-15.00	Fællesdans og sang med Lissy Vad med pause ca. kl. 14.00-14.15
15.00	Afslutning

### Praktisk information

- Ved en eller flere aktiviteter ude af Solgårdscenteret, skal man transportere sig selv derhen og hjem igen.
- Husk passende tøj til din valgte aktivitet (f.eks. badetøj, varmt tøj mv.)
- Måltiderne kommer fra "Dagcenter cafeen" i Arden.
- Ældresagen Arden er værter på højskoledagene og kan svare på evt. spørgsmål.  
Kontakt Elly Bjerring telefon 30324916
- Ved afbud eller yderligere spørgsmål skriv til [jeanett@fcmf.dk](mailto:jeanett@fcmf.dk) eller ring/skriv til Frivilligcenter Mariagerfjord på tlf. 61513868 (man-ons-fredag kl. 9-12).