**Aniridi Danmarks Aktivitets weekend 27. – 29. oktober 2023**

Adresse:

**Danhostel Herning**

 **Holingknuden 2**

**7400 Herning**

**Program:**

**Fredag den 27. oktober**

15.00 – 17.00 Ankomst og indkvartering

18.00 – 19.30 Middag

20.00 – ? Socialt samvær

**Lørdag den 28. oktober**

07.30 – 09.00 Morgenmad

09.00 – 09,15 Velkomst mm.

09.30 – 11.30 Intro til Judo i sportscenter Herning

11.45 – 12.45 Frokost

12.45 – 14.15 Massage oplæg v/ Kim Thrane som er blind og sportsmassør i Herning svømmehal

14.15 – 14.30 Kaffe og kage

14.30 – 15.00 Transport til DGI huset Herning

# 15.00 – 17.00 Varmvandsgymnastik med efterfølgende fri leg i DGI Huset Herning

17.15 – 18.00 Tid på egen hånd/transport til Danhostel Herning

18.00 – 19.30 Middag

20.00 - ? Socialt samvær

**Søndag den 29. oktober**

07.30 – 09.00 Morgenmad

09.00 – 09.15 Tjek ud af værelserne

09.15 – 10.15 Workshop del 1 v/Anna Østergaard som er coach & psykoterapeut

10.15 – 10.30 Kaffepause

10.30 – 11.15 Workshop del 2 v/Anna Østergaard som er coach & psykoterapeut

11.15 – 11.45 Evaluering af weekenden og idéer til aktiviteter på kommende arrangementer

11.45 – 12.00 Afrunding og tak for denne gang

12.00 – 13.30 Frokost

**Børnepasser program**

**Fredag den 27. oktober**

16.00 – 17.00 Ankomst og indkvartering

18.00 – 19.30 Middag

20.00 – ?        Socialt samvær efter eget ønske

**Lørdag den 28. oktober**

07.30 – 09.00 Morgenmad

09.00 – 09,15 Velkomst mm.

09.30 – 11.30 Hjælpe til med intro til Judo for børn

11.45 – 12.45 Frokost

12.45 – 14.15 Børneaktiviteter

14.15 – 14.30 Kaffepause

15.00 – 17.00 Børneaktiviteter og hjælpe til i svømmehallen i DGI Huset Herning

17.00 – 18.00 Tid på egen hånd

18.00 – 19.30 Middag

20.00 - ?         Socialt samvær

**Søndag den 29. oktober**

07.30 – 09.00 Morgenmad

09.00 – 09.15 Tjek ud af værelserne

09.15 – 10.15 Børneaktiviteter

10.15 – 10.30 Kaffepause

10.30 – 11.45 Børneaktiviteter

11.45 – 12.00 Afrunding og tak for denne gang

12.00 – 13.30 Frokost

**NB.** Husk badetøj/håndklæde samt praktisk/træningstøj du kan bevæge dig i og indendørs sko.