

MUSKELSVINDFONDENS STORE MEDLEMS JULEFROKOST

13 december kl.14

Kære alle

Vi glæder os utrolig meget til at se jer til Muskelsvindfondens store julefrokost på Musholm lørdag den 13. december kl. 14.00

Vi er rigtig glade for den store tilslutning – vi bliver omkring 170 deltagere, så der er lagt op til en festlig og hyggelig dag sammen.

Check-in, overnatning og morgenmad

For jer, der skal overnatte på Musholm, er der mulighed for check-in fra kl. 13.00. Vi anbefaler, at I ankommer i god tid, så alle kan finde sig til rette og være klar til programmets start.

Søndag serveres morgenbuffet kl. 8.00–10.00 i restauranten.

Program start

Vi begynder arrangementet kl. 14.00 med fællessang i hallen, så kom endelig og vær med fra start – det bliver en hyggelig og stemningsfuld begyndelse på julefrokosten. Vi glæder os til en festlig, forrygende og fællesskabende dag sammen med jer!

De bedste hilsner



Antoniett



Sisse



Maria

WORKSHOPS OM EFTERMIDDAGEN

VI TILBYDER TRE FORSKELLIGE WORKSHOPS

1

Korworkshop (i hallen)

Helge guider et hyggeligt julekor, hvor vi øver 2-3 julesange. Koret optræder for alle deltagere lige før middagen – en skøn måde at sprede julestemning på.

Pejsestuen & Alrummet

**Disse rum er åbne,
opvarmede og smukt
julepyntede hele
eftermiddagen.**

**Her kan du slappe af,
møde andre
medlemmer, få en snak
– eller spille et brætspil.**

2

Klippe-klister-krea (lokale 1-2)

I lokale 1-2 skaber vi et stort kreativt juleværksted.

Her finder du bl.a.: karton, glanspapir og piberensere, lim, glaskugler og maling til "dotting", uld til nålefiltning af nisser og julekugler, stof til kæmpe stof-guirlande, materialer til flettede stjerner, julehjerter m.m.



Medbring gerne egen saks.

Kun fantasien sætter grænser for, hvilken julepynt du kan tage med hjem!

3

Meditativt lydbad (lokale 3)

Elin står klar med gong og smukke klanginstrumenter til et dybt afslappende lydbad.

Du skal blot læne dig tilbage og lade krop og sind blive mødt af lydene – nysgerrigt og uden krav.

-Første hold er for jer, der på forhånd har tilmeldt jer.

-Andet hold er åbent for alle, der får lyst til at prøve det på dagen.

PROGRAM JULEFROKOST 2025

13.00-14 Ankomst og mulighed for check in på Musholm

14.00-14.20 Velkomst v. arrangørgruppen og fælles julesang i hallen

14.30-16.30 Workshops

Kor i hallen v. Helge

Klippe-klister i lok. 1-2

Lydbad v. Elin i lok. 3.

Hold 1: 14.30-15.30: for de der har meldt sig på denne workshop

Hold 2: 15.45-16.30: kom hvis du er blevet nysgerrig og har lyst til at opleve det.

Fra 15-16 Gløgg og æbleskiver, kaffe og te på buffet i foyer – kan indtages enten i restauranten eller i workshops (dog ikke i hallen)



16.30-17.30 Pause og omklædning

17.30-17.45 Man finder en plads og køber drikkevarer

17.45-18 Koret optræder + fællessang

18.-20 Stor julefrokostbuffet med alt hvad hjertet begærer
– afrundes med lækker risalamande med 5 mandler

20-21 Julequiz med formanden i hallen

21-24 Der-ud-a' – Live-band i hallen

Restauranten er åben for snak og hygge



Antoniett



Sisse



Maria

**Pejsestuen og Alrummet
er åbent for snak og hygge.**

**Aktivitetshuset er også
åbent for børn og barnlige
sjæle.**