

# Kallbadsveckan 2025

## Program onsdag 29 januari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<b>Traditionellt kallbad</b> Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Kallis	09.00–17.00	Drop-in
<b>Traditionellt kallbad</b> Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Pålsjöbaden	09.00–20.00	Drop-in
<b>Nybörjarbad</b> Det kan finnas flera frågetecken kring kallbad om man inte tidigare har upplevt det. Boka in dig på nybörjarbad, där du varmt tas om hand av en bastuvärd som guidar dig genom hela processen. Vad kan vara bra att tänka på? Hur andas man i vattnet och vad är aufguss för något?	Kallis	11.00–12.15	Bokning, 10 platser per sida
<b>Lakritsens historia och smakprovning</b> Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet.	Lakritsfabriken	17.00–17.30	Bokning, 25 platser.

## Program torsdag 30 januari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<b>Yinyoga</b> Börja dagen med yinyoga i bastun, en väldigt lugn och återhämtande yoga med utsikt över Öresund. Därefter finns möjlighet till dopp i havet. Detta avslutas med en kort aufguss. Tänk på att ta med lättare träningskläder eller badkläder, samt en stor handduk.	Kallis	07.00–09.00	Bokning, 10 platser per sida

<p><b>Traditionellt kallbad</b>  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Pålsjöbaden	09.00–17.30	Drop-in
<p><b>Traditionellt kallbad</b>  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Kallis	10.00–20.00	Drop-in
<p><b>Bastuextrem för herrar</b>  Efter en lättare förtäring vid ankomst följer en riktigt varm och härlig spa kväll för er herrar! Här höjer vi temperaturen i bastun genom aufguss med härliga dofter.</p>	Pålsjöbaden	18.00–20.00	Bokning, 15 platser per sida
<p><b>Bastuchill för damer</b>  Efter en lättare förtäring vid ankomst väntar en härlig saltskrubb och ansiktsmask. Därefter blir det bastubad med aufguss och välgörande dofter. Ta med dig en väninna och upplev en härlig spakväll tillsammans.</p>	Pålsjöbaden	18.00–20.00	Bokning, 15 platser
<p><b>Lakritsens historia och smakprovning</b>  Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet.</p>	Lakritsfabriken	17.00–17.30	Bokning, 25 platser.
<p><b>Panelsamtal</b>  Tidigare i år blev kallbad utnämnt till ett immateriellt kulturarv i Sverige, tack vare eldsjälar som brinner för denna tradition. I ett panelsamtal kommer några av dessa eldsjälar att diskutera hur kulturarvet har format vår befolkning och skapat en varm gemenskap oavsett bakgrund.</p>	Kommer senare	18.00–19.30	Bokning, 50 platser

## Program fredag 31 januari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<p><b>Before work</b>                      Upplev den bästa starten på dagen! Njut av en saltskrubb och en varm bastu med en uppiggande aufguss. Se när solen går upp samtidigt som du tar ett dopp i Öresund. Efteråt njuter du av nybryggt kaffe och god fralla.</p>	Kallis	07.00–09.00	Bokning, 15 platser
<p><b>Traditionellt kallbad</b>                      Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Pålsjöbaden	09.00–13.00	Drop-in
<p><b>Traditionellt kallbad</b>                      Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Kallis	09.30–20.00	Drop-in
<p><b>Nybörjarbad</b>                      Det kan finnas flera frågetecken kring kallbad om man inte tidigare har upplevt det. Boka in dig på nybörjarbad, där du varmt tas om hand av en bastuvärd som guidar dig genom hela processen. Vad kan vara bra att tänka på? Hur andas man i vattnet och vad är aufguss för något?</p>	Kallis	10.00–11.15	Bokning, 10 platser per sida
<p><b>Aufgusshow med mästarna Pang &amp; Cristian</b>                      Ett extra lyxigt bastubad där härliga dofter sprider sig i bastun med en imponerande teknik av mästarna Pang och Cristian! En upplevelse utöver det vanliga med ingredienser som dofter, musik, show och värme allt kombinerat med dopp i Öresund.</p>	Kallis	15.30–17.30 18.00–20.00	Bokning, 23 platser per sida.
<p><b>Afternoon tea på Sofiero slott</b>                      Besöket på Sofiero inleds med en mysig fackelvandring genom parken ner till den kungliga badplatsen där vi får uppleva var och hur kungligheterna badade. Vi njuter av te med tilltugg samtidigt som vi serveras historier från kungens Sofiero. Kläder efter väder.</p>	Sofiero slott och slottsträdgård	16.00–18.00	30 platser

<p><b>Lakritsens historia och smakprovning</b>          Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet.</p>	Lakritsfabriken	17.00–17.30	Bokning, 25 platser.
---	-----------------	-------------	----------------------

## Program lördag 1 februari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<p><b>Traditionellt kallbad</b>          Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Pålsjöbaden	09.00–20.00	Drop-in
<p><b>Lakritsens historia och smakprovning</b>          Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet.</p>	Lakritsfabriken	11.00–11.30	Bokning, 25 platser.
<p><b>Historisk utflykt till Ramlösa brunnsparc</b>          Följ med på en guidad busstur ut till Ramlösa brunnsparc och ta del av den tidsepok, då Brunnsshotellet var en välkänd kurort och där man drack det hälsofrämjande vattnet från järnkällan och började bada kallt. Här får du möta karaktärer från kurortens storhetstid som berättar mer om denna plats och dess helande brunnshistoria.</p>	Buss avgår från Dunkers Kulturhus	11.00–14.00	Bokning, 46 platser.
<p><b>Aufgusshow med mästarna Pang &amp; Cristian</b>          Ett extra lyxigt bastubad där härliga dofter sprider sig i bastun med en imponerande teknik av mästarna Pang och Cristian! En upplevelse utöver det vanliga med ingredienser som dofter, musik, show och värme allt kombinerat med dopp i Öresund.</p>	Kallis	09.00–11.00 11.30–13.30 14.00–16.00	Bokning, 25 platser per sida och tillfälle.
<p><b>Föreläsning med Caroline Säfstrand</b>          Caroline bjuder in oss att utforska temat "Hemligheter, härligheter och ett budskap mellan raderna" och delar med sig av sin författarresa samt havets betydelse i sina berättelser. Hon betonar hur romaner kan inspirera till förändring och skapa lycka, vilket gör att man vill dyka djupare in i hennes värld av ord och känslor.          Läs mer på <a href="http://kallbadsveckan.se/forelasare">kallbadsveckan.se/forelasare</a></p>	Sofiero gård	15.00–16.00	Bokning, 50 platser

## Program söndag 2 februari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<b>Avskalat kallbad järnvägsmännens brygga</b> Tidigt på morgonen samlas vi vidxxx. Tillsammans med badande helsingborgare gör vi ett avskalat kallbad från bryggan. Efteråt njuter vi av en varm kopp choklad och apelsiner. Tänk på att ta med badkläder.	Järnvägsmännens brygga, på Gröningen	09.00–10.00	Bokning
<b>Traditionellt kallbad</b> Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Kallis	09.00–15.00	Drop-in
<b>Traditionellt kallbad</b> Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Pålsjöbaden	09.00–18.00	Drop-in
<b>Två tvätterskor i badtagen</b> Följ med på en historisk vandring i Fredriksdals stadskvarter. Kulturhistorikerna Anna Jönsson och Åsa Hässlekvist varvar sin vandring med kulturhistoria, drama och sång för att avsluta med ett spännande smakprov från det förflutna. Läs mer på <a href="http://kallbadsveckan.se/faq">kallbadsveckan.se/faq</a>	Fredriksdal museer och trädgårdar	11.00–12.00 14.00–15.00	Bokning, 20 platser
<b>Föreläsning med Charlotta Rydholm</b> Charlotta Rydholm, uppvuxen i Helsingborg, använder sina erfarenheter av tre kroniska diagnoser för att skapa berättelser som främjar förståelse och gemenskap. Som föreläsare inspirerar hon till förändring med en varm och skarp röst, och ger insikter om hur förtroende och aktiva beslut kan förbättra välmående.	Kulturmagasinet på Fredriksdal museer och trädgårdar	11.00–12.30	Bokning, 50 platser

## Program måndag 3 februari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<b>Traditionellt kallbad</b> Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Pålsjöbaden	09.00–15.00	Drop-in
<b>Traditionellt kallbad</b> Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Kallis	11.00–20.00	Drop-in
<b>Björkrisbastu</b> Njut av aufguss med björkristema. När björklöven daskas på huden stimuleras blodcirkulationen, saponinerna i björken fungerar som en naturlig tvål, och huden blir av med döda hudceller. Doften av björk förhöjer dessutom aufgussupplevelsen ytterligare.	Pålsjöbaden	16.00–17.30 18.00–19.30	15 platser per sida och tillfälle