



## (Øster) Højst Aktiv Uge 36 fra 3. – 7. september 2018

### Mandag, 3. september

07.00 – 07.30: **Morgenløb**, start ved Øster Højst filialscole (ØH skole). For alle.  
 07.30 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløberne.  
 08.15: **Flaghejsning** ved Øster Højst Børnehus med Højst aktiv uge-sangen. For alle.  
 08.30: **Gåtur**, start fra Øster Højst Børnehus. For børn & forældre & pensionister – alle.  
 17.00: **Segboard forhindringsbane**: Kom og prøv kræfter med en sjov, svær, udfordrende forhindringsbane for alle med Segboard. Ved ØH skole. **HUSK HJELM!!!**  
 17.00: **Udendørs crossfit**: ØHUIFs dygtige trænere inviterer til muskelopbyggende & udmattende udendørs crossfit. Foregår ved Øster Højst skole.  
 18.45: **Fællesspisning** i Multihallen ved ØH Skole, med mad fra Øster Højst Kro til en pris af DKK 45,00 pr. voksen og DKK 25,00 for børn 0 – 3 år. **Tilmelding og betaling.** Efter fællesspisning er der **brætspilshygge** i hallen, så tag dit yndlingsbrætspil med...

### Tirsdag, 4. september

07.00 – 07.30: **Morgenløb**, start ved ØH skole. For alle.  
 07.30 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole. For morgenløbere.  
 09.00 – 10.30: **Aktiviteter** for de 4 – 6-årige i Multihallen på ØH skole.  
 09.00 – 10.30: **Aktiviteter** for de 0 – 3-årige i dagpleje, børnehave & kindergarten. Tag madpakken med, så spiser vi frokost sammen bagefter.  
 14.00: **Krolf**: Stil op til en dyst ved multiarenaen ved ØH skole. For alle & enhver.  
 17.00: Hyggelig og aktiv **familiegudstjeneste** med efterfølgende **fællesspisning** i forsamlingshuset, hvor menighedsrådet er vært. Ingen tilmelding – se kirkebladet for mere information. For alle.

### Onsdag, 5. september

07.00 – 07.30: **Morgenløb**, start ved ØH skole. For alle.  
 07.45 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløberne.  
 17.00: **Kanotur** med Spejderne på Vidåen. Vi holder en spisepause undervejs, så husk en madpakke. For alle, børn under 12 år dog kun ifølge med en voksen. Mere information følger til de tilmeldte. **HUSK TILMELDING!**  
 17.30: **Landevejscykelløb på racercykel** med to ruter på hhv. 25 og 60 km. Fra 12 år. Vi cykler på landevej, og børn deltager på forældrenes ansvar. Start fra ØH skole.  
 18.30: **Cykeltur** for alle, der har lyst. Start ved ØH Skole.



### Torsdag, 6. september

07.00 – 07.30: **Morgenløb**, start ved ØH skole. For alle.

07.45 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløbere.

16.00 – 20.00: **Fodboldpool** ved ØH skole. Fodboldpool er den perfekte kombination mellem boldkontrol, strategi og god underholdning. Her får selv den dårligste taber trænet lattermusklerne, for det handler ikke om at være god til fodbold, men om at have is i maven og være god til at sigte. Absolut for alle. Tilmelding på dagen.



17.00: Endnu en chance for at spille **krolf**. Ved ØH skole og for alle.

17.00: **Familiedyst**: Forskellige sjove væddeløb og aktiviteter ved skolen. Det bliver SÅ sjovt. Tilmelding på dagen. For alle.

Fra 18.30: **Grillpølser**, øl & vand kan købes i skolegården.

### Fredag, 7. september

07.00 – 07.30: **Morgenløb**, start ved ØH skole. For alle.

07.45 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløbere.

13.00 – 15.00: **Aktiviteter & leg** ved Deutsche Schule. For alle.

17.00 – 19.00: **Cykeltur eller gåtur? Du bestemmer! Højst aktiv vandretur**: Der er to ruter, så tag din kone, mand, kæreste, ven(inde), mor, far, bedstemor, bedstefar, børn, børnebørn under armen, i barne- eller klapvogn - alle kan være med. Eller hvad med en **Højst aktiv cykeltur**? Den er ca. 10 km. Afgang fra ØH skole.

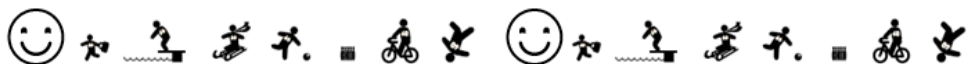
Når vi er retur fra gå- og /eller cykelturen, er der **fællesspisning** til DKK 30,00/person, hvor madklubben SUND MAD byder på lækkerier. **Tilmelding og betaling**. Der er sikkert også tid til rundbold eller volley..... Afslutning på endnu en Højst aktiv uge for alle.

Se uddybende information om nogle af aktiviteterne på Facebook og på [HTTP://OESTER-HOEJST.INFO LAND.DK/](http://oester-hoejst.infoland.dk/) hvor du også kan hente aktivitetsoversigt.



### **Sidste frist for tilmelding: 29. august**

Hos Susanne og Per Pedersen (i postkasse), Lykkevej 6, Øster Højst  
**husk aftalte penge og tilmelding i en lukket kuvert!**



### **MANDAG: Fællesspisning i Multihallen DKK 45,00 (DKK 25,00 for børn 0-3 år)**

Antal voksne \_\_\_\_ børn \_\_\_\_ Underskrift \_\_\_\_\_

Klip her - - - - -

### **ONSDAG: Kanotur med Spejderne**

Antal voksne \_\_\_\_ børn \_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_ Underskrift \_\_\_\_\_

Klip her - - - - -

### **Fredag: Tilmelding: Spisning i multihallen, DKK 30,00**

Antal voksne \_\_\_\_ børn \_\_\_\_ Underskrift \_\_\_\_\_

Klip her - - - - -

