



(Øster) Højt Aktiv Uge 36 fra 2. – 6. september 2019

Mandag, 2. september

07.00 – 07.30: **Morgenløb**, start ved Øster Højt filialscole (ØH skole). For alle.

07.30 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløberne.

08.15: **Flaghejsning** ved Øster Højt Børnehus med Højt aktiv uge-sangen. For alle.

08.30: **Gåtur**, start fra Øster Højt Børnehus. For børn & forældre & pensionister – alle.

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

17.30: **Udendørs crossfit**: ØHUIF inviterer til muskelopbyggende & udmattende udendørs crossfit. Start ved ØH skole.

18.45: **Fællesspisning** i Multihallen ved ØH Skole, med mad fra Øster Højt Kro til en pris af DKK 45,00 pr. voksen og DKK 25,00 for børn 0 – 3 år. **HUSK TILMELDING & BETALING.**

Tirsdag, 3. september

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

07.00 – 07.30: **Morgenyoga**. Multihallen på ØH skole. For alle.

07.30 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole. For morgenløbere og yogier.

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 og børnehave i Øster Højt Børnehus. 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 **familiegudstjeneste** med efterfølgende **fællesspisning** i forsamlingshuset, hvor menighedsrådet er vært. Se kirkebladet for mere information. For alle. **NYT! HUSK TILMELDING!**

Onsdag, 4. september

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

07.30 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløberne.

17.00: **Kanotur** med Spejderne. 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!**

17.00: **Hike & bike på Løjt Land**. Kombineret cykel- eller gåtur med afgang fra ØH skoles p-plads kl. 17.00, og vi kører afsted i egne biler med cykler og vandrestøvler. Man starter og slutter samme sted uanset om man er på to hjul eller vandrer på to



ben. Bike ca. 40 – 60 km. Hike ca. 10 km. Medbring mad & drikke til turen og tøj efter vejret. Start ved ØH Skole. **HUSK TILMELDING!**

Torsdag, 5. september

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

07.00 – 07.30: **Morgenyoga**. Multihallen på ØH skole. For alle.

07.30 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole. For morgenløbere og yogier.

16.00 – 18.30: **Affaldsindsamling** i hele Højst Sogn. Vi mødes på p-pladsen ved ØH skole og fordeler ruterne blandt os og får udleveret affaldssække, og så skal vi ud at dyrke nyttemotion. Absolut for alle.

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

19.30 – 20.30: **Trampolin-fitness**. et dynamisk fitnessprogram, som udføres på specielt udviklede trampoliner. Der hoppes i takt til god musik, sveden kommer frem på panden, og smilet kommer helt naturligt også frem. Vi tager 25 minutter ad 2 omgange, og der er plads til maks. 13 på hvert hold. Fra 16 år og opefter. Ingen tilmelding – men **husk et par rene sportssko at hoppe i!**

Fredag, 6. september

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

07.30 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløbere.

12.00 – 14.00: **Aktiviteter & leg** har SFO på ØH skole taget over på – det er vi glade for. For alle – kom glad til hyggeligt samvær.

17.00 – 19.00: **Cykeltur eller gåtur? Du bestemmer! Højst aktiv vandretur**: Der er en rute på ca. 5,5 km, 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. **HUSK! TILMELDING OG BETALING.**

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 - - - - -

TIRSDAG: Fællesspisning efter familiegudstjeneste i Forsamlingshuset

Antal voksne ____ børn ____ Underskrift _____

Klip her - - - - -

ONSDAG: Hike & bike på Løjt Land

Hike: Antal voksne ____ børn ____

Bike: Antal voksne ____ børn ____

Navn: _____ 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 - - - - -

