10 år med Højst aktiv uge 36

5. – 9. september 2016

Velkommen til fødselsdag hos (Øster) Højst Aktiv Uge 36! 10 år i træk har sognets foreninger slået pjalterne sammen for at lave en aktiv uge for alle!

Mandag, 5. september

07.00 – 07.30: **Morgenløb**, start ved Øster Højst filialskole (ØH skole). For alle.
07.45 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløberne.
08.15: **Flaghejsning** ved Øster Højst Børnehus – vi synger Højst aktiv uge-sangen og råber HURRA for Højst aktiv uge. For alle.
09.00: **Gåtur,** start fra Øster Højst Børnehus. For alle.
09.00: **Aktiv formiddag** i multihallen på ØH skole. For de 0- til 3-årige fra institutioner og dagplejere i Højst Sogn.
16.00: **DGI-aktiviteter:** Streetfodbold & streethåndbold, pælesidning(!), og meget, meget mere sjov! Der kommer ovenikøbet en kompetent instruktør fra DGI. Det bliver SÅ godt. For alle.
16.00: **Menneskefodbold.** Hvad hedder DIT hold? FootieFanatics? Den sjove turnering kendt fra byfesten. Ved ØH skole. ***Tilmelding.***
18.00: **Outdoor fitnessløb**. Vi starter ved ØH Skole, og det er for alle.
18.00: Stil den lille sult, køb en grillpølse med brød og en vand.

Tirsdag, 6. september

07.00 – 07.30: **Morgenløb** eller **Yoga.** På ØH skole. For alle.
07.45 – 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.
17.00: Hyggelig og aktiv **familiegudstjeneste** med efterfølgende **fællesspisning** i forsamlingshuset, hvor menighedsrådet er vært. Der er ingen tilmelding – se kirkebladet for mere information. For alle.
19.30 – 21.00: **Syng, syng, syng!** Få rørt dine stemmebånd i godt selskab. Arrangementet foregår i Forsamlingshuset efter fællesspisningen.

Onsdag, 7. september

07.00 – 07.30: **Morgenløb**, start ved ØH skole. For alle.
07.45 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløberne.
16.00 – 17.00: **Landevejscykelløb** med ruter på 20 og 40 km. Få din racercykel eller mountainbike luftet ☺ Fra 12 år. Vi cykler på landevej, og børn deltager på forældrenes ansvar. Start fra ØH skole.
16.00 – 17.00: **Volley ball** eller **rundbold** ved ØH skole. For alle**.**

16.00 – 17.00: **Moon cars** og **scooter-ræs** på bane. For de 4- til 7-årige.
16.00 – 17.00: **Sæbekasseløb!** Vi gentager succesen og inviterer til endnu et sæbekasseløb. Så støv bilen fra sidste år af eller byg en ny….. og deltag i et sjovt sæbekasseløb. Husk cykelhjelm! ***Tilmelding.***

18.30: **Fællesspisning** i Forsamlingshuset. Kvickly i Tønder har sammensat en lækker menu til en pris af DKK 50,00 pr. voksen og DKK 25,00 for børn 0 – 3 år. ***Tilmelding og betaling.***

19.30: Det ultimative fødselsdagsarrangement! Har du fulgt med i "Rigtige Mænd" på DR1? **LINDY** kommer forbi for at give den fuld ild i Øster Højst! **Billetter** til DKK 75,00 kan købes enten hos Æ Høkker eller www.øhuif.dk. I pausen kan der købes vand/øl og kaffe, te & kage.

Torsdag, 8. september
07.00 – 07.30: **Morgenløb** eller **Yoga.** På ØH skole. For alle.
07.45 – 08.05: Sund morgenmad på ØH skole for morgenløbere og yogier.
17.00 – 18.00: **Dyst - med din familie/kammerater** med min. 5 personer på holdet. Hvem har det sjoveste, sejeste, mest mærkelige holdnavn? Ved ØH skole. ***TILMELDING på dagen.***
17.00 – 18.30: **Højst aktiv vandretur**. Ruten er ca. 8 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. Det vær SÅ hygle :-) Afgang fra ØH skole.
18.30: **Fællesspisning** i multihallen. Vores allesammens Øster Højst Kro leverer lækker mad til en pris af DKK 45,00 pr. voksen og DKK 25,00 for børn 0 – 3 år. ***Tilmelding og betaling.***
19.00: Aftenvolley ved ØH skole – bare sådan for hyggens skyld.

Fredag, 9. september
13.00 – 15.00: **Aktiviteter & leg** ved Deutsche Schule. For alle.
17.00 – 19.00: **Cykeltur** og **fællesspisning** til DKK 30,00/person. Start fra ØH skole, hvor ØH Efterløns- og Pensionistforening efterfølgende byder på lækkerier. ***Tilmelding og betaling.***
Menneskefodbold – afgørelsens time. **Tip en 13'er** om Højst aktiv uge 36.
Kagekonkurrence! Hvem kan lave den flotteste jubilæumskage? ***Tilmelding.***
20.00 – 21.30: **Åben natkirke**, nyd musik i stearinlysets skær. For alle.

Se uddybende information om nogle af aktiviteterne på Facebook og på **HTTP://OESTER-HOEJST.INFOLAND.DK/** hvor du også kan hente aktivitetsoversigt.

Sidste frist for tilmelding: 30. august

Hos Helle Degn (evt. i postkasse), Kirkevej 2, Øster Højst
Husk aftalte penge og tilmelding i en lukket kuvert!

MANDAG: Menneskefodbold

Hold:_____ Underskrift _____

Klip her

ONSDAG: Fællesspisning i Forsamlingshuset DKK 50,00 (DKK 25,00 for børn 0-3 år)

Antal voksne _____ børn _____ Underskrift _____

Klip her

ONSDAG: Sæbekasseløb

Navn/hold:_____ Underskrift _____

Klip her

TORSDAG: Fællesspisning i multihallen DKK 45,00 (DKK 25,00 for børn 0-3 år)

Antal voksne _____ børn _____ Underskrift _____

Klip her

Fredag: Tilmelding: Spisning i multihallen, DKK 30,00 pr. person

Antal voksne _____ børn _____ Underskrift _____

Klip her

Fredag: Kagekonkurrence i hallen

Navn: _____