



FAMILIE- 2
KURSUS 0
UGE 29 2
18.-24. JULI 1



**NORDJYLLANDS
IDRÆTSHØJSKOLE**



OPLEV OS PÅ
WWW.NIH.DK +
FACEBOOK

Kære kursusdeltagere

Sommeren nærmer sig, og der er ikke lang tid til, vi skriver uge 29, hvor I skal på Nordjyllands Idrætshøjskole. Her får I lidt information om ugen, der bliver fyldt med en masse gode oplevelser, udfordringer og smil. Vedlagt er desuden et foreløbigt program for ugen. Alle vores børnehjælpere er godt i gang med at planlægge børneaktiviteter. Voksenaktiviteter vil være en blanding af fællesaktivitet og et udbud, hvor I vælger, hvilken aktivitet I ønsker. Ved ankomst udleveres ligeledes et opdateret program. Program for ugen vil desuden blive gennemgået ved velkomsten søndag aften.

Her er noget af det, I skal huske:

- Idrætstøj og –sko (ude og inde)
- Badetøj
- Regntøj (vi håber det kan blive i tasken)
- Evt. en lille rygsæk til når vi er på tur
- Evt. mountainbike eller andet sportsgrej
- Toiletsager – inkl. solcreme
- Sygesikringsbevis
- Kamera

Der er ankomst søndag mellem 16:00-17:30. Fredag aften holder vi en hyggelig festaften for hele familien. Vi slutter lørdag formiddag omkring 10:00.

I skal være opmærksomme på, at vi ikke har autostole. I bedes derfor selv medbringe dette, hvis I har brug for det under turen torsdag. Bussen har naturligvis seler, men der kan eksempelvis godt indsættes en selepude for at justere højden.

Vi glæder os til at se jer!

Indholdet

På det vedlagte skema kan I se, hvad der er planlagt, om end kun i overskrifter. Vi tager forbehold for ændringer i tilfælde af, at vejret er imod os. Vi har dygtige og erfarne voksenundervisere såvel som børnehjælpere, som alle vil gøre deres ypperste for, at hele familien får en oplevelsesrig tid på højskole.

Organisering

Dagene vil rumme en blanding af fællesaktiviteter og opdelt/separate aktiviteter, hvor børnene er sammen for sig, og de voksne er sammen for sig. Børnenes aktiviteter varetages af vores børnehjælpere. Børnenes inddeles i grupper efter alder men vil i perioder blive blandet afhængig af den konkrete aktivitet.

De voksne vil oftest have mulighed for selv at vælge hvilket undervisningstilbud, de ønsker at deltage i. Der vil typisk være 2 til 3 forskellige aktiviteter at vælge imellem. Vi tager gerne imod forslag og ønsker og vil derfor også tilrette udbuddet i løbet af ugen.

Vi håber, at ugen vil give jeres familie ny energi til et kommende år, og at I vil opleve den særlige stemning, som højskolelivet indebærer. Det betyder blandt andet, at vi hver morgen har morgensamling, hvor der vil være lidt til hovedet. Det vil være oplæg af højskolelærere med forskellige aktuelle emner, der kan diskuteres og deles med hinanden.

Med hensyn til morgensamlingerne vil børn og voksne være adskilt de første tre kvarter, hvorefter vi mødes samlet for at synge et par sange og give beskeder i fællesskab. Børnenes morgensamling er en hyggelig start på dagen på aldersgruppens præmisser. Det kan eksempelvis være en god historie eller en lille quiz. Børnene er dog velkomne til at deltage i de voksnes morgensamling, hvis det ønskes.

Desuden vil der være foredrag for de voksne. I får mere information ved ankomsten.

Udflugt

Vi har i år valgt at have en fælles udflugt til Løkken, hvor vi skal nyde stranden og byen. Der vil være mulighed for forskellige aktiviteter men også tid til, at I kan være sammen i familien. Vi arbejder bl.a. på en mulighed for undervisning i bølgesurf/SUP.

Gode forslag er altid meget velkomne

Vores ønske er at give jer den bedste kursusuge, og derfor er I altid meget velkomne til at komme med gode forslag til programmet både før og i løbet af ugen. Hvis I endvidere har lyst til at byde ind med en aktivitet, et emne til fællessamlingen eller andet, skal I ligeledes være meget velkomne.

Corona/Covid-19

Som i resten af samfundet er vi nødt til at være omstillingsparate, selv om vi forhåbentligt er på vej ud af pandemien. Højskolekurser er omfattet af restriktioner, og disse kan ændres løbende frem mod kurset. Vi er klar med en plan og har selvfølgelig nogle back-up-løsninger klar, hvis der skulle ske ændringer. Det betyder konkret, at der kan komme ændringer i programmet/aktiviteter uden for skolen. Vi gennemgår eventuelle retningslinjer og smitteforanstaltninger ved ankomst. Men bare rolig - vi skal nok få en fantastisk og corona-sikker uge.

Dog er det på nuværende tidspunkt et krav, at deltagere viser negativ test/corona-pas ved ankomst.

Skulle I have spørgsmål, er I meget velkomne til at kontakte mig

Kursets instruktører/højskolelærere

- Kursusleder: Lasse Kjeldsen
- Voksenundervisere: Emma Gert, Tommy Kristensen

Vi har desuden et stærkt team af børnehjælpere, bl.a. tidligere højskoleelever, der glæder sig rigtig meget til at lege og være aktive med jeres børn.

I må meget gerne kontakte mig, hvis I skulle have spørgsmål, forslag eller specifikke ønsker.

Kost

I vil dagligt opleve et lækkert udbud i maden tilberedt af vores dygtige køkkenpersonale. Hvis du er vegetar eller har en sygdom, der kræver lægeordineret diæt, vil vi gerne vide det på forhånd. Skriv derfor gerne til køkkenleder Charlotte på charlotte@nih.dk **senest 2 uger før kursusstart**, senest 5. juli.

Vi glæder os til en uge med sved på panden, smil på læben, nye bekendtskaber og nærvær og håber, I gør det samme.

Med venlig hilsen
Nordjyllands Idrætshøjskole

Lasse Kjeldsen
Kursusleder
lasse@nih.dk
61704714