

# Aktive opplevelser på Helgelandskysten



**24.- 27.mai 2019**

## **Kursinnhold:**

Bli med på oppdagelsesferd på Sør-Kvaløy i Sømna, Torghatten i Brønnøy, Tyskerhaugen på Ylvingen og Verdensarvsenteret på Vega.

Turene er med guider som formidler kulturhistorie og geografi for området. Under kurset blir det også mulighet for kanopadling, fjelltur og vandreturer langs Helgelands vakre strender.

Vi inviterer til spennende matopplevelser blant annet på Hildurs Urterarium, på bryggekannten, og på svaberg i havgapet for å nevne noe. Trivsel og den sosiale rammen rundt opplevelsene settes hele tiden i høysetet.

## Praktiske opplysninger:

Du har best utbytte av kurset om du er i form til å gå ca. 3-4 kilometer per dag, men det er muligheter for å slappe av litt og vente ved «basen» om noen av turene blir for krevende.

Lære hele livet -  
leve hele livet!

- Når:** 24. – 27. mai 2019.
- Hvor:** Sømna, Brønnøy, Vega. Kursstart på Nordnorsk Pensjonistskole.
- Kurslærer/guider:** Inger Lise Johnsen, Erling Kvaløy, Kjell Wika og flere.
- Kurspris:** kr. 5 200,-  
Dette inkluderer 3 overnattinger ved Sømna Kro & Gjestegård, alle måltider, turer, reiser og guiding i henhold til program.
- Utstyr du må ha selv:** Sitteunderlag, gode sko og turklær.
- Ta gjerne med:** Fotoapparat, mobil, kikkert og andre ting du liker å ha med på tur.  
  
Detaljert kursprogram blir tilsendt påmeldte i forkant av kurset.
- Påmelding:** Fortløpende, siste frist for påmelding er 1.mai 2019.