



Søndagsaktiviteterne er et samarbejde mellem:



DGI Vestjylland
 Frivillig Vest
 Ringkøbing-Skjern Museum
 Kultur, Natur & Fritid og Sundhedscenter Vest i
 Ringkøbing-Skjern Kommune



**Søndagsaktiviteter
 2019**

Den bedste søndag i måneden!

Motion for krop og sjæl

PRAKTISKE OPLYSNINGER

**Alle turene starter kl. 13 og slutter ca. kl. 15
- den sidste søndag i måneden.**

Aktiviteternes "intensitet" svarer til en gåtur på ca. 5 km, hvis ikke andet er beskrevet under den enkelte tur.

Det er **GRATIS** at deltage i søndagsaktiviteterne.

På nogle af turene er det muligt at have barnevogn, rollator eller kørestol med.

HUSK at invitere en med, som ellers ikke ville deltage.

Vær opmærksom på at det er muligt at spise medbragte madpakker og drikke kaffe på de fleste ture.

HUSK fodtøj og påklædning efter vejret.



27. oktober

Geocaching i Skjern – moderne skattejagt for små og store.

Vi oplever den grønne korridor i Skjern på en ny måde, og stifter bekendtskab med geocaching på begynderniveau. Undervejs på turen finder og løser vi caches – og bliver klogere på, hvordan vi selv kan komme i gang med geocaching, når vi går tur forskellige steder.

En god fælles-aktivitet for bedsteforældre, forældre og børn.

Mødested: Amagerskolen, Amagervej 35, 6900 Skjern.

Turleder og kontaktperson: Anne-Mette Hoffmann-Christensen, FrivilligVest, tlf. 2825 9334

Praktiske oplysninger: Turen foregår langs Den Grønne Korridor. Stierne er passable for kørestole mv. Medbring gerne smartphone eller gps med en geocachingapp – eller kom i god tid så vi kan sætte den op. Flere kan følges ad og bruge samme telefon.



24. november

Ringkøbings nye steder

Kom på en spændende tur med Søren Frederiksen fra Kultur, Natur og Fritid i Ringkøbing-Skjern kommune. Han fortæller og viser rundt, og vi skal blandt andet forbi "Naturkraft" og gennem "ukendte" dele af Ringkøbing.

Mødested: Kastengevej i Ringkøbing, Kør ind mellem nr. 43 og 45. Fortsæt 250 m til p-skilt på venstre hånd.

Turleder og kontaktperson: Søren Frederiksen, Kultur, Natur & Fritid, tlf. 2447 0559

Praktiske oplysninger: Gåturen er ikke egnet for gangbesværede.

25. august

Biernes verden på Orkideengen

Fra Bundsbæk Mølle går vi ud til orkideengen og videre ud i mosen, hvor de mange blomster byder sig til, for de flittige bier, med deres nektar. Vi følger bierne til deres kube i skolebigården, hvor vi møder en ægte biavler og kommer helt tæt på de spændende insekter. Bagefter er der mulighed for at nyde en kop kaffe og en bolle med honning - se praktiske oplysninger.

Mødested: Bundsbækvej 27, 6900 Skjern

Turleder: Sabine Jensen & Lotti Holm

Kontaktperson: Sabine Jensen tlf. 2168 1362

Praktiske oplysninger: Det er muligt at bestille en kop dejlig kaffe og en honning mad efter turen på: 6086 4219 seneste den 21. august.

29. september

Provstgaards Hus ved Skjern Å's Delta

Provstgaards Hus er smukt placeret ved Skjern Å's delta. Det lille hus blev bygget i 1922 af brødrene Niels Provstgaard og Søren Kristian Jensen. Brødrene Provstgaard levede af naturen omkring sig, de solgte bl.a. fisk og gik på jagt efter oddere. Vi går en tur ud til Deltaet, hvor åen møder fjorden.

Mødested: Pumpestation Nord, Fuglsandvej, Skjern

Turleder: Naturvejleder Sabine Jensen

Kontaktperson: Sabine Jensen – tlf. 2168 1362

Praktiske oplysninger: Turen er 6 km.

Tilmelding til kaffe og kage i Provstgaard Hus senest d. 25. sep. på tlf. 6086 4219 pris 75 kr.



27. januar

Lyne - Den sydligste by i kommunen

Ruten afpasses efter vejr og vind – forhåbentlig med knasende sne under støvlerne.

Mens de lokale guider fortæller historier fra Lyne, kommer vi enten på den nyetablerede skolesporrute eller det nye stisystem i hele Lyneområdet.

Som afslutning på turen giver Lyne hallen gratis kaffe, og Strellev-Lyne G.U. giver gratis kage dertil.

Mødested: Hvis I tager madpakken med, kan vi mødes kl. 12 for at nyde vores medbragte mad i Lyne hallens cafeteria.

Turleder: Kent Sørensen m.fl.

Turleder og kontaktperson: Kent Sørensen tlf. 2726 7364 og DGI v/Lillian Thunbo Mikkelsen tlf. 6116 8934

24. februar

Videbæk og kunsten

På en vandring igennem Videbæk by og natur, fortæller Peter Vennevold og Erling Damgaard om Kunstpavillonens spændende historie, Arne Haugen Sørensens kunst og Videbæk by.

Efter turen er der mulighed for at købe kaffe i cafeen, og evt. besøge Arne Haugen Sørensens museet mod betaling.

Mødested: Vestjyllands Kunstpavillon, Henning Larsensvej 3, Videbæk.

Turleder: Peter Vennevold, Erling damgaard.

Kontaktperson: Lene Brodde, Sundhedscenter Vest tlf. 2018 3303



31. marts

Løjtnant Bagge og fuglene

Vi mødes ved surf spottet og cykler op langs fjorden forbi fugletårnet. Turen fortsætter mod Søndervig og ned langs sommerhusområdet, hvorfra vi cykler over Bagges Dæmning og lander tilbage ved Surf spottet.

Undervejs hører vi historien om Løjtnant Bagge og dæmningens historie. Ved fugletårnet i toppen af fjorden fortæller Ornitologisk Forening om hvilke fugle vi kan se i området.

Mødested: Surf spottet for enden af Baggersvej, 6950 Ringkøbing.

Turleder og kontaktperson: Anne-Mette Hoffmann-Christensen, FrivilligVest. Tlf. 2825 9334

Praktiske oplysninger: Turen er en cykeltur på knap 10 kilometer.

28. april.

Naturen som energikilde

Afslutning på SUNDHEDSUGEN.

Kom og bliv inspireret til, hvordan naturen kan bruges som energikilde både i forhold til bevægelse og afslapning.

Efter turen er der mulighed for at nyde udsigten, kaffe og kage på Tim Hallens nye tagterrasse.

Mødested: Ved hovedindgangen til Tim Hallen, Åvænget 3, 6980 Tim

Turledere: Tina Skannerup og Ulla Kirkegård

Kontaktperson: Ulla Kirkegård, Sundhedscenter Vest, tlf.: 2963 6407

Praktiske oplysninger: Som afslutning på turen giver Tim Hallen gratis kaffe, og foreningslivet – Tim 0-100 giver gratis kage dertil.

Turen er ikke for gangbesværede

26. maj

Se insekter i Tirsbjerg plantage og hos Heimdal Entofarm

Turen i Tirsbjerg Plantage starter kl. 13, hvor den lokale turleder viser os rundt på det gamle, velanlagte stisystem, medens han fortæller historien om mindestenene, og vi nyder den skønne natur.

Turen slutter ved Heimdahl entofarm, hvor indehaveren vil fortælle og vise os rundt blandt insekter, der kan blive fremtidens føde.

Som afslutning på turen giver Hoven Idrætsforening gratis kaffe og kage.

Mødested: P-pladsen i skovens nord-øst hjørne - Drej i Hoven ned ad Påbølgevej, 6880 Tarm.

Vi kan mødes kl. 12 for at nyde medbragt mad. Tag evt. et tæppe med.

Turleder: .Niels Aage Thomsen

Kontaktperson: Hoven Idrætsforening v/Jannie Bruun tlf 2041 0118 og DGI v/Lillian Thunbo Mikkelsen tlf. 6116 8934

27. maj - Mandag

Ladywalk 2018 i Tarm

Ladywalk er et nationalt arrangement, hvis formål er at fremme interessen for gangsport i Danmark.

Som noget unikt er det her kvinder, der støtter kvinder via organisationer, der hjælper sygdomsramte kvinder.

Mød talstærkt op sammen med søstre, kusiner, mødre, svigermødre, bedstemødre, veninder samt kvindelige kolleger i alle aldre og nyd den fælles gåtur i naturen omkring Skjern Enge.

Mødested: Apoteker Rasmussens Plads, 6880 Tarm.

Kontaktperson: Lene Vinkler Brodde Sundhedscenter Vest, tlf. 2018 3303.

Praktiske oplysninger: Tilmelding se www.ladywalk.dk. På hjemmesiden findes også flere informationer.

Pris: 140 kr. inkl. T-shirt og rygpose.



30. juni

Indvielse af nyt stisystem i Snogdal plantage

Kom til Indvielse af det nye stisystem i Snogdal plantage, med taler og klipning af det obligatoriske røde bånd.

Derefter går vi en af ruterne i plantagen.

Der afsluttes med en pølse, øl og vand

Mødested: P-pladsen i Snogdal Plantage. Snogdal plantage ligger knap 3 km nord for Spjald, på sydsiden af Holstebrovej (modsat Omme Bakker)

Turleder: Skovfoged Poul Gregersen

Kontaktperson: Poul Gregersen, Kultur, Natur og Fritid, Ringkøbing – Skjern Kommune, mobil 2360 3634

Praktiske oplysninger: Turen er ikke egnet for kørestole og lignende