

Søndagsaktiviteter 2018



ulvetracking.dk

Den bedste søndag i måneden!

Motion hvor ALLE KAN VÆRE MED
- Motion til krop og sind.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

**Alle turene starter kl. 13.00 og slutter ca. kl. 15.00
- 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, røllator 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.



28. januar Borrislejren og Sønderby Spang

Vi går en tur til Borrislejren og får historien om skydeterrænet, samtidig med at vi ser lejren. Herefter går turen til Sønderby Spang, hvor projektet "Stedet tæller" omtales.

Borris-Faster Plantage besøges også med fortællinger undervejs.

Mødested: P-pladsen ved udkigstårnet med tilkørsel fra Borriskrogvej, 6900 Skjern.

Turleder og kontaktperson:

Søren Frederiksen, Kultur, Natur & Fritid, tlf. 24 47 05 59.

Praktiske oplysninger: Turen er ikke velegnet for gangbesværede.

25. februar

Se den fantastiske udsigt fra midten af kommunen!

Kom og spis din madpakke i fællesskab. Vi spiser kl. 12.

Kl. 13 går vi sammen med Højmark GF forbi kirken til præstegården og over Lem Hede. Samtidig nyder vi den storslåede udsigt over Velling, Ringkøbing Fjord og Holmsland Klit. Efter turen er Højmark GF vært med kaffe og kage.

Mødested: Højmark Skole, Adelvej 45, 6940 Lem St.

Turleder og kontaktperson:

DGI ved Lillian Thunbo Mikkelsen, tlf. 61 16 89 34 og Jens Grimstrup fra Højmark GF.



25. marts

Klimaforandringer i jernalderen

Hvad skete der ved Lyngsmose Fæstningen?

Se skolebørn fra Hover-Torsted Skole levendegøre historien om Lyngsmose Fæstningen.

Vi finder troldmandens skov og lytter til hans historier om Baldur, stammens fremtid og Rindum bosættelsen.

Mødested: Lyngsmose Fæstningens P-plads tæt på Lyngsmosevej 6, 6971 Spjald.

Turleder: Attilio Dona og René Bautista Hankelbjerg.

Kontaktperson:

Ringkøbing-Skjern Museum ved René Bautista Hankelbjerg, tlf. 40 74 94 58.

29. april.

Hængekøjehytten og træningsstien

Afslutning på SUNDHEDSUGEN.

I Skjern Birk Plantage kan man hvile i en hængekøje – enten ude mellem træerne eller inde i hængekøjehytten. Man kan også tage en motionstur på den nyetablerede træningssti med balancestubbe, væltede træer m.m., eller man kan trave en tur på de nyanlagte stier og nyde skovens mangfoldighed og de nyetablerede søer.

Kom og oplev det hele når vi indvier de nye stier og aktiviteter i skoven og hør skovfogeden, skovarbejderen og fysioterapeuten fortælle om skoven og dens muligheder.

Dagen afsluttes med lidt godt til ganen ved hængekøjehytten.

Mødested: På P-pladsen ved skoven. Drej ind ad Skyggehusvej. Kør forbi rideskolen og drej til højre efter Skyggehusvej 4, 6900 Skjern.

Turledere: Poul Gregersen, Peder Brøgger og Karen Søndergaard.

Kontaktperson:

Karen Søndergaard, Sundhedscenter Vest, tlf. 20 18 33 17.

Praktiske oplysninger: Fodtøj og påklædning efter vejret.

27. maj

Vandretur ved Forundringens Have ved Vestjyllands Højskole

Vi indsamler spændende urter til urtesnaps. Medbring gerne en flaske eller glas med snaps eller vodka. Kaffe kan også medbringes og nydes i Forundringens Have, eller købes ved tilmelding.

Mødested: Forundringens Have, Vestjyllands Højskole, Skraldhedevej 8, 6950 Ringkøbing.

Turleder: Birtha Toft, Forundringens Have, Vestjyllands Højskole.

Kontaktperson:

Birtha Toft eller René Bautista Hankebjerg, tlf. 40 74 94 58.

Praktiske oplysninger: Kaffe på Vestjyllands Højskole 50 kr. pr. person. Tilmelding nødvendig på tlf. 96 75 37 77/ mail kontor@vestjyllandshojskole.dk senest fredagen før.

28. maj - Mandag Ladywalk 2018 i Tarm



Ladywalk er et nationalt arrangement, hvis formål at fremme interessen for gangsport i Danmark, samt støtte organisationer der hjælper sygdomsramte kvinder. Det drejer sig ikke om at komme først i mål, så glem præstationsræset og nyd en gåtur, hvor der kun deltager kvinder.

Inviter søstre, kusiner, mødre, svigermødre, bedstemødre, veninder samt kvindelige kolleger i alle aldre så I kan gå sammen.

Mødested: Apoteker Rasmussens Plads, 6880 Tarm.

Kontaktperson:

Susanne Rystok Sundhedscenter Vest, tlf. 20 18 33 03.

Praktiske oplysninger: Tilmelding senest d. 2. maj på www.ladywalk.dk. På hjemmesiden findes også flere informationer.

Pris: 125 kr. inkl. T-shirt og rygpose.

24. juni Kommunens østligste by - Fjølstervang

For jer der har lyst, mødes vi med vores medbragte mad og drikke i Udeforsamlingshuset i Fjølstervang fra kl. 12.00.

Sammen med Fjølstervang Idrætsforening går vi kl. 13 en tur i byen, hvor vi blandt andet gør holdt ved Landsbycenteret, kirken, børnehaven/vuggestuen og FDF Huset.

Vi hører om ildsjælenes arbejde. Vi slutter af ved Udeforsamlingshuset, hvor Fjølstervang Idrætsforening er vært med kaffe og kage.

Mødested: Udeforsamlingshuset, Haunstrupvej 3E, Fjølstervang, 6933 Kibæk.

Turleder: DGI ved Lillian Thunbo Mikkelsen samt Fjølstervang Idrætsforening ved Kim Reinewald.

Kontaktperson:

Lillian Thunbo Mikkelsen, tlf. 61 16 89 34 - mail: t.mikkelsen@live.dk

26. august

Sydmolen i Hvide Sande

Oplevelsen af at kunne bevæge sig helt ud i Vesterhavet både til bens, men også med kørestol, rollator eller barnevogn. Det er den oplevelse man får denne søndag sammen med historien omkring tilblivelsen af Sydmolen i Hvide Sande.

Mødested: På P-Pladsen ved Sydmolen, 6960 Hvide Sande.

Turleder: Havnedirektør Steen Davidsen

Kontaktperson:

Sundhedscenter Vest, Susanne Rystok, tlf. 20 18 33 03.

Praktiske oplysninger: Turen er egnet for barnevogne, rollatorer og kørestole.

30. september

Fugletårnet på Tipperne

En frisk gåtur med historier om klimakatastrofer og dannelsen af Tipperne og Værnengene før og nu. Selvfølgelig kigger vi på fugle og natur. Husk gerne fuglebog og egen kikkert, men museet tager skole-kikkerterne med, som du kan låne.

Mødested: Tippetvej 4, (for enden af vejen), 6830 Nr. Nebel

Turleder og kontaktperson:

Naturvejleder Peter Østergaard 21 68 13 62.

Praktiske oplysninger: Turen er på grusvej og delvist egnet for barnevogne, rollatorer og kørestole.



Foto: Sebastian Skovsted

28. oktober Poesi-turen ved Veststadil Fjord

Vi går en tur i området og afslutter turen ved stranden. Her laver vi et lille oktober-digt. Undervejs lytter vi til underfundige underretninger.

Mødested: P-pladsen ved Jens Bjerg-Thomsens Jagthytte på Skelmosevej, 6980 Tim.

Turleder og kontaktperson:

Naturvejleder Peter Østergaard tlf. 21 68 13 62.



Foto: Hans Erik Pålme Lund

25. november Den Grønne Korridor Skjern

Kirkeåen løber gennem Skjern på en strækning af ca. 4 km. Åen danner grundlag for projektet "Den Grønne Korridor Skjern", som er et borgerdrevet projekt støttet af Nordea-Fonden og Ringkøbing-Skjern kommune. Her er arbejdet med rekreative tiltag, klimasikring og formidling. Kom og hør historien, se hvad der er lavet og stræk benene samtidig.

Mødested: P-pladsen ved Kirkeskolen, Enghavevej, 6900 Skjern.

Turleder: Frede Haukrogh og Lars Foged

Kontaktperson:

Søren Fredriksen, Kultur, Natur & Fritid tlf. 24 47 05 59.

Praktiske oplysninger: Der kan vælges mellem en 5 km gåtur og en 15 km cykeltur. Stierne er af stenmel og passable for kørestole og rollatorer.



Søndagsaktiviteterne er et samarbejde mellem:

DGI Vestjylland

Ringkøbing-Skjern Museum

Kultur, Natur & Fritid og Sundhedscenter Vest i

Ringkøbing-Skjern Kommune



sundhedscenter **Vest**
sundhed i bevægelse



RINGKØBING-SKJERN
MUSEUM
levendehistorie.dk



NATURENS RIGE
Ringkøbing-Skjern Kommune