

Søndagsaktiviteter 2020



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.

Madpakke og kaffe/kage: se under hver afsnit.

HUSK fodtøj og påklædning efter vejret.



26. januar

Spør fra Istiden

Hvis vi kan sparke os frem for sne, finder vi spor fra Istiden!

Vi går en tur i det fantastiske landskab omkring kullejerne nord for Vestjyllands Svæveflyveklub, hvor lokale folk vil fortælle om naturen, som er formet af istidens enorme kræfter.

Som afslutning på turen vil de lokale foreninger give kaffe og kage i Vestjyllands Svæveflyveklubs klublokale.

Mødested: Højbyvej 14, Ejstrup, 6920 Videbæk

Turleder: FASTER Badmintonklub v. Niels Lund

Kontaktperson: Lillian Thunbo Mikkelsen, DGI, mobil 6116 8934



23. februar

Lyngsmose

En unik historie- og naturoplevelse med jernalderfæstning og Hover Ådal. Lyngsmoseforeningen fortæller og viser rundt i de fantastiske omgivelser.

Mødested: Lyngsmosevej 8B, 6971 Spjald

Turleder: Vagn Gravesen, tlf., 9737 8186

Kontaktperson: Lene Brodde, Sundhedscenter Vest, 2018 3303

29. marts

Friskvind og Hellig Kors Kloster

Fra Hellig Kors Kloster går vi en tur på den smukke hede. På turen hører vi den spændende historie om Landsbyklyngen Friskvind, som er et samarbejde mellem Velling, Højmark, Lem, Dejbjerg og Stauning. Friskvind fortæller historien om opstarten, hvad de laver nu, og hvad drømmene er for fremtiden.

Vi går tilbage til Hellig Kors Kloster, hvor vi får en kort rundvisning og mulighed for at drikke en kop kaffe.

Mødested: Hellig Kors Kloster, Lemvej 19, 6940 Lem

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

26. april

Natur og kultur i Ådum

Tag børn eller børnebørn i hånden, så går vi en tur rundt på nogle af naturstierne omkring Ådum. Undervejs ser og hører vi om skulpturerne.

Til slut går vi til grillhytten, hvor Ådum I&U og Husholdningsforeningen serverer gratis kaffe/the og kage. Her kan børnene lege på tarzanbanen og multibanen ved grillhytten.

Mødested: Ådum Skole og hal, Tøstrupvej 26, 6880 Tarm

Turleder og kontaktperson: Lene Brodde, Sundhedscenter Vest i samarbejde med Ådum I&U og Husholdningsforening, mobil 2018 3303

Praktiske oplysninger: Turen er ikke egnet for kørestole eller lignende



31. maj

Redningsstationen ved Vesterhavet

Tag med og mærk på egen krop hvordan en gammel redningsstation virker. Her øvede lokale redningsfolk sig til redninger på havet.

Bagefter travler vi en tur ned til havet og får vind i håret og røde kinder.

Mødested: Abelines Gaard, Sdr. Klitvej 87, Haurvig, 6960 Hvide Sande

Turleder: Emil Bak og Lasse K. Justesen

Kontaktperson: Emil Bak, mobil 4074 9458, (egb@levendehistorie.dk)



25. maj - Mandag ***Ladywalk 2020 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, som 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 Brodde Sundhedscenter Vest, mobil 2018 3303

Praktiske oplysninger: Tilmelding se www.ladywalk.dk

På hjemmesiden findes også flere informationer.

Pris: 150 kr. inkl. t-shirt og rygpose.

28. juni ***Indvielse af nye stisystemer i Sandbæk Plantage***

Kom til Ringkøbing-Skjern Kommunes største plantage (143 hektar) og oplev de nye stisystemer til gående og cyklende.

Når talerne og klipningen af det røde bånd er klarer, går vi en tur rundt i plantagen.

Tag vandre skoene, cyklen eller hesten med – alle 3 muligheder findes i Sandbæk.

Mødested: Madpakkehuset i nordenden af Sandbæk, ved Bindesbølvej

Turleder og kontaktperson: Poul Gregersen, Kultur, Natur og Fritid, Ringkøbing-Skjern Kommune, mobil 2360 3634

Praktiske oplysninger: Turen er ikke egnet for kørestole eller lignende

30. august

Se en af de nye stier mellem Tarm og Skjern Enge

Fra Skjern Bådehavn går vi ud ad Spritruten gennem Skænken Sø, langs Sdr. Parallelkanal til Grødepladsen ved Tarm Møllebæk.

Vi kan nyde den smukke natur på en af de fire nye stier mellem Tarm og Skjern. Vi hører undervejs historien om, hvordan det er lykkedes at forbinde de to byer med nye naturstier, som går gennem Skjern Enge. Mange ildsjæle og frivillige fra Skjern og Tarm står bag, og projektet er bakket op af Naturstyrelsen samt de lokale lodsejere og naturorganisationer.

Mødested: Skjern Bådehavn/Kong Hans' Bro

Turleder: Skjern Udviklingsforum

Kontaktperson: Anne-Mette Hoffmann-Christensen, FrivilligVest, mobil 2825 9334

Praktiske oplysninger: Forbehold for høj vandstand, gummistøvler i så fald nødvendigt. Turen er ikke egnet for kørestole og lignende eller gangbesværede

27. september

Rynket Rose og den vestjyske klitnatur

Kom med ud i den vestjyske klit og hør om kampen for at redde den sidste oprindelige danske natur. Vi går en tur i klitterne ved Vedersø og hører om den unikke vestjyske klitnatur og den igangværende bekæmpelse af Rynket Rose

Mødested: Vi mødes kl. 13 ved parkeringspladsen for enden af Havvej, 6990 Ulfborg

Turleder og kontaktperson: Biolog Thomas Mosgaard, mobil 2266 1320

Praktiske oplysninger: Turen er ikke egnet for kørestole og lignende eller gangbesværede



25. oktober

Kirkeruin og Danmarks største energipark

Vi går på grus og asfalt i og omkring No for bl.a. at se og høre om No kirkeruin og de 22 vindmøller i Nørhede-Hjortmose.

Lokale fortæller om sammenholdet og de mange projekter i og omkring byen. Som afslutning på turen kan I købe kaffe/te og kage a 30 kr. i No Sognehus.

Mødested: No Sognehus, Lybækvej 14B, No, 6950 Ringkøbing

Turleder: Esben Midtiby

Tilmelding til kaffe og kage gerne på sms til mobil 3068 0668

Kontaktperson: Lillian Thunbo Mikkelsen, DGI, mobil 6116 8934

Praktiske oplysninger: Hvis I har lyst til at starte med at spise jeres medbragte madpakke i No Sognehus inden gåturen, er det muligt fra kl 12.15



29. november

Efterårs skovtur for krop og sjæl

Sanserne stimuleres, musklerne røres og hjernen kan slappe af, når vi bevæger os rundt blandt store flotte træer i Hoverdal Plantage. Vi følger Naturstyrelsens multisti, og terapeuter fra Sundhedscenter Vest lærer dig at styrke den fysiske og mentale sundhed igennem små lette øvelser.

Mødested: Hoverdal Plantage ved lejrpladsen på Sørupvej

Vi sørger for at markere stedet med flag.

Turleder og kontaktperson: Lene Brodde, mobil 2018 3303

Praktiske oplysninger: Turen er ikke egnet for kørestole eller lignende



Søndagsaktiviteterne er et samarbejde mellem:

DGI Vestjylland

FrivilligVest

Ringkøbing-Skjern Museum

Kultur, Natur & Fritid og Sundhedscenter Vest i
Ringkøbing-Skjern Kommune

