



## GÅTURE FOR MOTIONSUVANTE

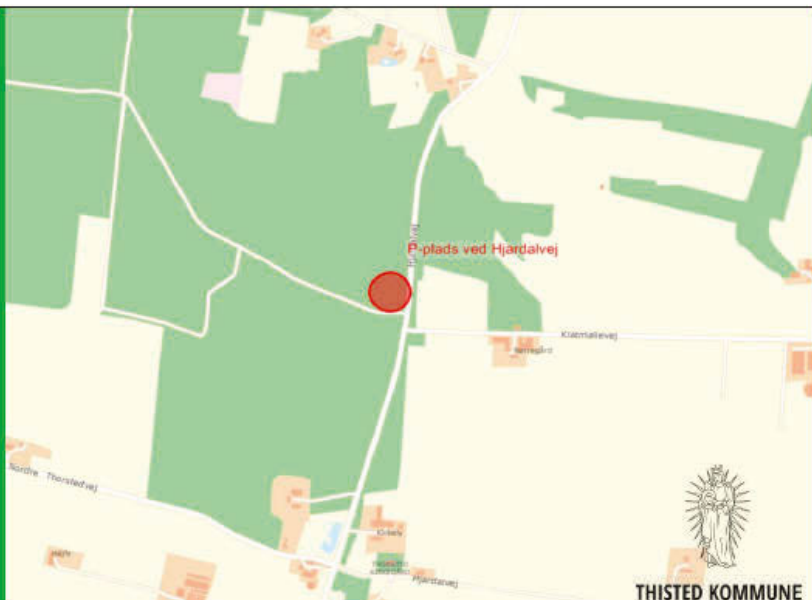
i Thorsted skov 2020

### VI MØDES PÅ P-PLADSEN VED HJARDALVEJ TIRSDAGE KLOKKEN 15.00 I ULIGE UGER

Alle er velkomne – vi går en tur på 2 km i smukke Nationalpark Thy i det tempo, som deltagerne ønsker. Der er mulighed for, at gå en hurtigere eller længere tur end resten af flokken, hvis man ønsker dette.

Efterfølgende byder vi på lidt forfriskninger i form af kaffe, te og lidt mundgodt. Ønsker du at vide mere, kan du kontakte koordinator på ældre- og frivilligområdet ved Thisted Kommune, Malene Clausen, tlf. 2399 7202 eller [mcl@thisted.dk](mailto:mcl@thisted.dk)

Arrangeres af **Diabetesforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Lungesagen Thy-Mors, Hjerteforeningen, Gigtforeningen og Thisted Kommune**



### DATOER FOR GÅTURE

10. marts	5. maj	30. juni	25. august
24. marts	19. maj	14. juli	8. september
7. april	2. juni	28. juli	22. september
21. april	16. juni	11. august	6. oktober

## Ledige stillinger

Se ledige stillinger ved  
Thisted Kommune på: [www.thisted.dk/job](http://www.thisted.dk/job)

## Vilsund Børnehus fejrer 25-års jubilæum

Børnehuset inviterer til 25-års jubilæum og åbent hus fredag den 13. marts kl. 15.00-18.00.

Kl. 15.00 er der kagemand, kaffe/the og saftevand.

Kl. 16.00 åbner pølsevognen.

Alle interesserede er velkomne.

www.thy360.dk

## Dragsbækcentret

**Torsdag den 5. marts 2020 kl. 14.30-16.30**  
Musikeftermiddag med Rytmix.  
Entre, kaffe og kage 31 kr.

**Torsdag den 12. marts 2020 kl. 14.30-16.30**  
Musikeftermiddag med Lasse og Annemieke Rysgaard.  
Entre, kaffe og kage 31 kr.

**Torsdag den 19. marts 2020 kl. 14.00-16.30**  
Bankospil. Plader á 10 kr.  
Kaffe og kage 31 kr.

**Torsdag den 26. marts 2020 kl. 17.00-21.00**  
Forårsfest med sang, musik og lotteri.  
Tilmelding senest torsdag den 19. marts 2020 på tlf: 9917 4440 mellem kl. 9.00-12.00  
Pris 150 kr.

Kørselsordning på tlf. 9917 4440 mellem kl. 9.00-12.00.

## Har du eller din pårørende mild til moderat demens? Så kom med på gåtur i Thys smukke natur!

Turene går til forskellige steder i Thisted Kommune, og arrangeres af en friluftsmedarbejder. Temaet er derfor natur, og hvad den har at byde på. Alle steder er udvalgt, så gangbesværede også kan være med.

Der vil i forløbet være 5 mødegange. Tilmelding gælder for alle 5 gange og koster 150 kr.

**FØRSTE GANG ER DEN 16. MARTS 2020 (UGE 12)**  
Her mødes vi ved Vilsbøl Plantage på parkeringspladsen til skovlegepladsen på Klitmøllervej. Vi går en tur i skoven og slutter af med kaffe og lidt lækker over bål.

### PROGRAM

**UGE 12:** Vilsbøl Plantage,  
Klitmøllervej, 7700 Thisted

**UGE 14:** 100-skoven,  
Tømmerbyvej 12, 7741 Frøstrup

**UGE 18:** Rønhede Plantage,  
Skovvej 48, 7755 Bedsted Thy

**UGE 20:** Vilsbøl Plantage,  
Klitmøllervej, 7700 Thisted

**UGE 22:** 100-skoven,  
Tømmerbyvej 12, 7741 Frøstrup

**Tid:** Hver mandag i lige uger kl. 13.00 – 15.00.

**Pris:** 150 kr. for hele forløbet.

**Tilmelding:** via demenskoordinatorerne.

Kunne dette være noget for dig eller en af dine pårørende? Har du nogle spørgsmål, eller vil tilmeldes?

Så kontakt Thisted Kommunes demenskoordinatorer på tlf. 9917 1910 eller mail [doc@thisted.dk](mailto:doc@thisted.dk) eller Eva-Maria Schirmer på tlf. 6114 3118 eller mail [ems@thisted.dk](mailto:ems@thisted.dk)