

Gå i gang

Aktivitetskatalog
2024

Thy til livet

GÅ I GANG

Det er med stor glæde, at Thisted Kommune kan præsentere et aktivitetskatalog til dig, hvor alder, fysiske skavanker, eller sociale barrierer gør det særligt svært at finde fodfæste i aktiviteter af fysisk-, social-, eller kreativ karakter.

Kataloget samler og beskriver vores mangfoldige aktiviteter i Thy, så du blot kan **Gå i gang**.

Læsevejledning

Kataloget er opdelt efter bynavne i alfabetisk rækkefølge, så du kan gå på opdagelse i relevante aktiviteter i dit nærområde.

Aktiviteterne er også skrevet i alfabetisk rækkefølge under hver by, for at du nemt kan finde den helt rigtige aktivitet for dig. Vær opmærksom på at nogle aktiviteter er uden tovholder.






Thy til livet

Indholdsfortegnelse

Agger	4
Bedsted	4
Boddum-Ydby	6
Dover Plantage	6
Frøstrup	8
Gærup	8
Hanstholm	10
Hillerslev	12
Hundborg	12
Hurup	12
Hørdum	16
Klitmøller	16
Koldby	18
Nationalpark Thy	20
Nors	20





Sennels.....	24
Sjørring.....	24
Snedsted	26
Sundby	32
Svankjær	32
Thisted	34
Vesløs	50
Vestervig	52
Vorupør	54
Øsløs.....	56
Østerild	56
Andre tilbud	60

Thy til livet

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
AGGER			
1	Petanque sommer (1/4-1/10)	Agger Petanqueklub www.thy-petanque.dk	Ulla Laursen - 42 77 47 17
BEDSTED			
2	Aktivitetscenter Cykelture, gymnastik, socialt samvær, billard, kortspil, bordtennis, bob, porcelænsmaling, strik, træværksted.	HOPLA www.hopla-bedsted.dk	Zusanne Hærvig, daglig leder. 51 81 20 70 - Pc12@hopla-bedsted.dk
3	Badminton Tilmelding til bane for grupper a 4-5.	Bedsted Idrætsforening www.bedstedif.dk/badminton	Niels Ole Wensien - 40 14 50 75
4	Bowls Kaffe og samvær	Bedsted Idrætsforening www.bedstedif.dk/bowls	Leon Sørensen - 51 21 75 51 leon.frede@gmail.com Dorthe K. Olsen - 27 64 10 40
5	Floorball Motion og sjov	Bedsted Idrætsforening www.bedstedif.dk/floorball	Jesper G. Madsen - 26 15 44 23
6	Krolf	Ældre Sagen Sydthy www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/sydthy	Karl Einer - 22 26 24 17 Lindy Madsen - 24 66 71 55
7	Modeljernbane 1 km jernbane med 230 sporskift, huse, landskaber, selvkørende biler m.m.	Nordvestjydsk Modeljernbane Klub	Jens Jensen - 22 57 08 26 madsj@godmail.dk
8	Motionscenter	Sport og Fitness Bedsted www.bedsted.sportogfitness.dk Facebook: Sport og Fitness Bedsted	Ellen - 29 81 12 70 vorupoer@sportogfitness.dk
9	Seniormotion og samvær Mulighed for særlige hensyn	HOPLA og Bedsted Idrætsforening www.hopla-bedsted.dk	Zusanne Hærvig, daglig leder i HOPLA 51 81 20 70. Inga Pedersen, instruktør. 29 90 52 93

Vi mødes	Pris	Note
Mandag kl. 19-21, samt torsdag og lørdag kl. 14-16. På Stadion i Agger, 7770 Vestervig.	kr. 100, - for sommerhalvåret inkl. Kaffe.	
Man., tirs., tors. Kl. 9-16. Onsdag kl. 9-12. Vestervigvej 112, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 300, - pr. år. Kr. 10, - for kaffe, te og soda- vand.	
Tirsdag i tidsrummet kl. 20-22.30. Forhør nærmere om ledige pladser/baner. Ved Stadion 7, Bedsted Hallen, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 600, - pr. sæson.	
Tirsdag kl. 14-16. Ved Stadion 7, Bedsted Hallen, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 300, - pr. sæson.	
Onsdag kl. 19-20 ved Stadion 7, Bedsted Hallen, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 600, - pr. halvår.	
Onsdag kl. 9.45-12. Vestervigvej 112, BooA 7755 Bedsted Thy.	Gratis. Udstyr til rådighed. Kaffe kan købes.	
Torsdag kl. 19-22. Vestervigvej 112, 1 sal. Indgang bag BooA, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 750, - pr. halve år.	
Åbent alle ugens dage: 04.45-23. Telefon: Man-fre kl. 9-14. Sportsvej 12, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 169, - pr. måned, hvis du er medlem af Ældre Sagen. Kr. 189, - pr. måned for basis medlemskab.	Mulighed for programlægning og indi- viduel vejledning ved opstart.
Tirsdag kl. 9.30-10.30. Vestervigvej 112 BooA, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 300, - pr. år.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
BODDUM-YDBY			
10	Qiong	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen 97 99 11 81 info@gok-thisted.dk
11	Badminton For seniorer	Bodum-Ydby Idrætsforening www.bysf.dk	Svend Hansen 52 17 60 88 / 97 95 90 37. sshboddum@gmail.com
12	Bowls (Vinter)	Bodum-Ydby Idrætsforening www.bysf.dk	Svend Hansen 52 17 60 88 / 97 95 90 37. sshboddum@gmail.com
13	Krocket	Bodum-Ydby Idrætsforening www.bysf.dk	Svend Hansen 52 17 60 88 / 97 95 90 37. sshboddum@gmail.com
14	Motion og samvær Styrketræning Kaffe og rundstykker Billard, Bowls, Bob, Bridge, bogklub mm.	Ældre Sagen Sydthy Boddum-Ydby Seniorer www.aeldresagen.dk/ lokalafdelinger/sydthy	Svend Hansen 52 17 60 88 / 97 95 90 37. sshboddum@gmail.com
15	Nørkleklubben	Røde Kors Sydthy www.rodekors.dk/afdelinger/syd-thy/aktiviteter	Vita Holmgaard - 40 14 64 58. Siagervej8@hotmail.com
16	Skydning for seniorer	Ældre Sagen Sydthy Boddum-Ydby Skytteforening www.aeldresagen.dk/ lokalafdelinger/sydthy	Ole Pedersen - 20 11 64 94. Thorkild Riis - 20 16 60 57.
17	Skydning for alle	Boddum-Ydby Skytteforening www.bysf.nu	Anders Kappel - 20 24 90 55.
DOVER PLANTAGE			
18	Hjertestri 4,5 km gårute	Hjerteforeningen www.lokal.hjerteforeningen.dk/thisted/kontakt	Bestyrelsen på thy@hjerteforeningen@gmail.com

Vi mødes	Pris	Note
Tirsdag kl 16.30- 17.15 Bedsted skole Skolegade 1, 7755 Bedsted Thy	Kr. 455,- for 12 lektioner	
Onsdag 20-21.30. Torsdag kl. 20-21.30. Ydbyvej 193c, Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter, 7760 Hurup Thy.	Kr. 600,- pr. sæson.	
Onsdag kl. 13-15. Ydbyvej 193c, Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter, 7760 Hurup Thy.	Kr. 35,- pr gang inkl. kaffe.	
1/10-1/4: Torsdag kl. 9.30-11.30 og lørdag kl. 13-15 2/4-30/9: Torsdag kl. 19-21 og lørdag kl. 13-15. Banerne ved Ydby Stadion.	Kr. 250, - pr. sæson.	
Tirsdag kl. 9.30-11.30. Ydbyvej 193C, Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter, 7760 Hurup.	Medlemskab i Ældre Sagen + kr. 25, - pr. gang inkl. kaffe.	
Torsdag (lige uger) kl. 13.30-16. Vi nørkler hos hinanden.	Gratis.	
Mandag kl. 10-12 fra oktober- april. Ydbyvej 193, Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter, 7760 Hurup Thy.	Kr. 15, - for kaffe og rundstykker. Kr. 35,- for 25 skud. Kr. 250, - i kontingent pr. år (3 prøvegange). + kr. 135, - pr-halvår for medlemskab i Ældre Sagen.	
Tirsdag kl. 18-21. Lørdag kl. 13-15. Ydbyvej 193, Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter, 7760 Hurup Thy.	Kr. 500, - pr. halvår ekskl. Patronforbrug.	
Dover Plantage	Gratis.	Uden tovholder

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
FRØSTRUP			
19	Friske Kvinder 20-55+ Gymnastik Seniortime	Hannæs Sport og Fritid www.hsportfritid.dk/gymnastik/hold	24 41 52 58. kontakt@hsportfritid.dk
20	Fytsio Flow	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen 97 99 11 81
21	Fysio Flow Hensyntagende	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	info@gok-thisted.dk
22	Hatha Yoga	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
23	Klubaktiviteter Banko, strikkeklub m.m.	Plejecenter Trye	Susanne - 99 17 30 20. trye@thisted.dk
24	Krop og bevægelse	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen -97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
25	Motionscenter Line Dance, Badminton, Arrangementer, Billard, bordfodbold, dart.	Bjergets Motionscenter	Anette - 50 96 93 45.
26	Pulsen op og parat til ski/SUP	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
GÆRUP			
27	Petanque Vinter (1/10-1/4) Samvær og kaffe	Thy's Forenede Interesseklub – Hørdum www.thypetanque.dk	Rose Klausen - 40 96 73 03. Rose-karl@altiboxmail.dk
28	Petanque (vinter)	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Petanque www.sgif-snedsted.dk/Krocket-Petanque	Emmy Pedersen - 29 67 55 62.
29	Petanque (vinter)	Sundby Petanqueklub www.thypetanque.dk	Henny Mærkedahl - 21 25 56 86.
30	Petanque Vinter (1/10-1/4)	Agger Petanqueklub www.thy-petanque.dk	Ulla Laursen - 42 77 47 17.

Vi mødes	Pris	Note
Mandag kl. 19-20 i gymnastiksalen i Frøstrup, Skolevej 2, 7741 Frøstrup.	kr. 600, - pr. sæson.	
Onsdag kl. 18- 19.15 Kærupvej 9, Thy Event- og Naturcenter, 7741 Frøstrup.	Kr. 560,- for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut
Mandag kl 10-11.15 og 11.30-12.45 Kærupvej 9, Thy Event- og Naturcenter, 7741 Frøstrup.	Kr. 560,- for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut
Mandag kl. 18.45. Kærupvej 9, Thy Event- og Naturcenter, 7741 Frøstrup.	Kr. 560,- for 12 gange.	Underviser er yogalærer.
Onsdag kl. 14-16. Søndergade 36, 7741 Frøstrup.	Gratis. Mulighed for kørsel til kr. 25,- tur/retur indenfor distrikt.	Gudstjeneste hver anden tirsdag kl. 10.30.
Tirsdag kl. 9, 10.40, 16.30 og 18.30. Onsdag kl. 9 og 10.40. Kærupvej 9, 7741 Frøstrup.	Kr. 580, - For 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Er åbent hele døgnet. Thy Event- og Naturcenter, Kærupvej 9, 7741 Frøstrup.	kr. 800,- pr. år.	Man modtager chip til motionscenter ved indmeldelse.
Onsdag kl. 16.30. Kærupvej 9, Thy Event- og Naturcenter, 7741 Frøstrup.	Kr. 580, - For 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Torsdag kl. 14. Petanquehallen Limfjorden Gærupvej 11, 7752 Snedsted.	Kr. 400, - pr. halvår.	
Onsdag kl. 9.30-12. Petanquehallen Limfjorden Gærupvej 11, 7752 Snedsted	Kr. 300, - i vinterhalvåret. Kaffe er gratis.	
Onsdag kl. 14. Petanquehallen Limfjorden Gærupvej 11, 7752 Snedsted	Kr. 400, - pr. halvår.	
Mandag kl. 14-17 og lørdag kl. 14-16, Gærupvej 11, Snedsted.	Kr. 400,- for vinterhalvåret inkl. Kaffe.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
31	Petanque (Vinter) 1/10-1/4	Sjørring Petanqueklub www.thy-petanque.dk	Per Bjerg - 97 97 15 51. perbjergsj@gmail.com
32	Petanque (vinter) 1/10-1/4	Thisted Petanqueklub www.thy-petanque.dk	Kaj Nielsen - 21 76 60 10.
33	Petanque (vinter) 1/10-1/4	Hurup Krocket- og Petanque-klub www.thy-petanque.dk	Mogens Christensen -21 46 63 85.

HANSTHOLM

34	Bevægelse og krop, humør i top	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
35	Café og værested For socialt ensomme og psykisk sårbare Madlavning, kreativt værksted, gåture, NADA, ture ud af huset, digitalt værksted, spil, samtaler m.m.	Værestedet i Hanstholm, samt støtteforeningen Facebook: Værestedet Hanstholm	Lissi Kjær - 21 61 78 89 / 99 17 30 50 likj@thisted.dk
36	Gode ben – god balance	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
37	Klubaktiviteter Håndarbejde, strik, kaffe, hygge, m.m.	Områdecenter Fyrglimt www.thisted.dk/fyrglimt	Dorthe Boesen 40 38 25 72 / 99 17 29 85.
38	Line Dance	Hanstholm Coastliners www.hanstholmhallerne.dk/sport-aktivitet/line-dance	Mød blot op.
39	Lunger med liv og luft	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
40	Læseklub DR Roman-klubben	KulturRummet Læsefællesskaber for voksne Biblioteket i Thy (kulturrummet.dk)	Lene Malle - 99 17 28 26. lema@thisted.dk Michelle From Hoxer mfho@thisted.dk
41	Motionscenter Selvtræning	Fitness Hanstholm www.fitnesshanstholm.halbooking.dk/newlook/default.asp	Charlotte Knudsen - 44 14 31 88. fitnesshanstholm@gmail.com

Vi mødes	Pris	Note
Mandag og torsdag kl. 13.30 Petanquehallen Limfjorden Gærupvej 11, 7752 Snedsted	Oplyses ved tilmelding.	
Petanquehallen Limfjorden Gærupvej 11, 7752 Snedsted	Oplyses ved tilmelding.	
Petanquehallen Limfjorden Gærupvej 11, 7752 Snedsted	Kr. 400, - for vinterhalvåret inkl. Kaffe.	
Torsdag kl. 12.45-14.15 og kl. 16.15- 17.45 Sund- hedshuset, Bytorvet 16, 7730 Hanstholm.	Kr. 560, - For 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Mandag-torsdag kl. 8.30-15. Fredag kl. 8.30-13. Hjulgagervej 3, 7730 Hanstholm.	Kaffe/the er gratis. Mor- genmad kr. 15, - Varm middagsmad kr. 25, - Efter- middagskage/frugt kr. 5, -	
Torsdag kl. 14.30- 16 Hanstholm Sundheds- hus, Bytorvet 16, 7730 Hanstholm.	Kr. 560, - For 10 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Torsdag 13-15 (pause fra Juni til og med August) Fyrglimt 2, 7730 Hanstholm.	Gratis.	
Tirsdag kl. 18.30-20.30 i den gamle hal, Fyrvej 104, 7730 Hanstholm.		
Torsdag kl. 10.45- 12.15 Hanstholm Sundheds- hus, Bytorvet 16, 7730 Hanstholm.	Kr. 560, - For 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Torsdage kl. 17.00 – 18.00 Indtil april og starter op igen til efteråret.	Gratis.	
Biblioteket i Hanstholm, Bytorvet 2, 7730 Hanst- holm.		
Alle dage kl. 04-22. Fyrvej 104, 7730 Hanstholm.	Kr. 139, -pr. måned med PBS ved 6 måneders binding. Kr. 45, - for 1 træning.	Telefonisk kontakt kl. 16-20 på hver- dage og i alle dagtimer i weekenden.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
42	Senior Fitness	Fitness Hanstholm www.fitnesshanstholm.halbooking.dk/newlook/default.asp	Charlotte Knudsen - 44 14 31 88. fitnesshanstholm@gmail.com
43	Senioraktiviteter Petanque, krolf, kroket, ludo og bob.	Ræhr Krocketklub	Jens Peter - 20 15 17 77.
44	Yoga	Hanstholm Idrætsforening www.hanstholmif.dk	Solvej Kappel Thøgersen - 30 64 07 10.

HILLERSLEV

45	Petanque (Vinter) 1/10-1/4 Socialt samvær, Kaffe	Hillerslev Idrætsforening www.thy-petanque.dk	Ejvind Olesen - 97 98 17 08.
46	Petanque (Sommer) 1/4-1/10 Socialt samvær, Kaffe	Hillerslev Idrætsforening www.thy-petanque.dk	Ejvind Olesen - 97 98 17 08.

HUNDBORG

47	Liv til lungerne	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
48	Spænd op og spænd af	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
49	Klubaktiviteter Håndarbejde, kortspil m.m.	Plejecenter Solgården www.thisted.dk/service-and-selvbetjening/aeldre-pleje-og-omsorg/plejecentre/solgaarden	Heidi Amby - 99 17 39 70 / 20 45 09 42. haje@thisted.dk

HURUP

50	Aktivitetscenter Søndagscafé, læsekreds, gåturer, sang, bridge, håndarbejde, socialt samvær, spil, udflugter.	Traant Aktivcenter www.traant-aktivcenter.dk	Jette Roed Helbo - 97 95 11 70. hurup@traant-aktivcenter.dk
----	---	--	--

Vi mødes	Pris	Note
Onsdag kl. 9-11. Fyrvej 104, 7730 Hanstholm.	Kr. 20, - pr gang.	Telefonisk kontakt kl. 16-20 på hverdage og i alle dagtimer i weekenden.
Onsdag kl. 14-16. Ræhr Stadion Sårupvej 13, 7730 Hanstholm.	Det er gratis at deltage. Kr. 10, - for kaffe. Vi skiftes til at medbringe kage.	Grillaften 1 gang pr. år, sommerudflugt og julefrokost.
Onsdag kl. 19.00-20.15 Den gamle hal, Fyrvej 104, 7730 Hanstholm.	Kr. 700, - pr. sæson for 1 gang pr. uge.	
Mandag kl. 14-17. Tennisbanen bag Hillerslev Skole.	Kr. 225, - pr. år	
Mandag kl. 14-17. Tennisbanen bag Hillerslev Skole.	Kr. 200, - pr. år	
Tirsdag kl. 9-11.15 Hundborg Skole, Vorupørvej 168, 7700 Thisted.	Kr. 560, - for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Mandag kl. 16.30. Hundborg Skole, Vorupørvej 168, 7700 Thisted.	Kr. 560, - for 10 gange.	Underviser er psykomotorisk terapeut.
Mandage kl. 9.30-12. Solgårdsvej 14, 7700 Thisted.	Gratis. Kørsel kr. 25, - hvis man bor indenfor distriktet. Ved bopæl udenfor distriktet kan der anvendes flextrafik.	
Åbent mandag til torsdag kl. 9-16. Bredgade 158, 7760 Hurup Thy.	Kr. 200, - pr. år.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
51	AquaPunkt Træning i vand	Sydthy Svømmebad www.sydthy-svbad.dk	Ida - 97 95 11 60. sydthybad@thisted.dk
52	Biblioteket i Hurups læseklub	KulturRummet Læsefællesskaber for voksne Biblioteket i Thy (kulturrummet.dk)	Lene Malle - 99 17 28 26. lema@thisted.dk / Michelle From Hoxer mfho@thisted.dk
53	Café og værested Gåture, NADA, Ture ud af huset, Strikkecafé, Svømning, Brætspil	Den Sociale Café Fristedet www.cafefristedet.dk Facebook: Den sociale café Fristedet	Karin Fenger Madsen - 97 95 18 75. fristedet.hurup@kfumsoc.dk
54	Klubaktiviteter Foredrag, hygge-eftermiddage, højskolesang m.m.	Områdecenter Åbakken www.thisted.dk/aabakken	99 17 33 00.
55	Kom og syng Alle kan være med	Traant Aktivcenter www.traant-aktivcenter.dk	Jette Roed Helbo - 97 95 11 70. hurup@traant-aktivcenter.dk
56	Krolf	Ældre Sagen Sydthy www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/sydthy	Karl Ejner Jensen - 22 26 24 17. Lindy Madsen - 24 66 71 55.
57	Motionscenter Holdtræning og individuelt introforløb.	Sport og Fitness – Hurup www.hurup.sportogfitness.dk	97 95 22 44. hurup@sportogfitness.dk
58	Nørkleklubben	Røde Kors Sydthy www.rodekors.dk/afdelinger/syd-thy/aktiviteter	Annelis Pedersen - 21 15 13 25. Ape1@ymail.com
59	Petanque (sommer) 1/4-1/10	Hurup Krocket- og Petanque- klub www.thy-petanque.dk	Mogens Christensen - 21 46 63 85.
60	Stolemotion og socialt samvær	Ældre Sagen Sydthy www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/sydthy/	Jette Højbjerg jettehoejberg1@gmail.com
61	Svømning Varmtvandsbassin	Sydthy Svømmebad www.sydthy-svbad.dk	97 95 11 60. sydthybad@thisted.dk

Vi mødes	Pris	Note
Mandag kl. 9-10. Tirsdag kl. 10-11. Torsdag kl. 16.30-17.30. Fredag kl. 9-10 og 10-11. Idrætsvej 5, 7760 Hurup Thy.	Kr. 65, - pr. gang,	
Tirsdage kl. 17.00 – 18.00 Indtil april og starter op igen til efteråret. Biblioteket i Hurup, Søndergade 1, 7760 Hurup Thy.	Gratis.	
Man., ons., fre. kl. 9.30-16. Tirs. kl. 14-20.30. Tors. kl. 9.30-16. Søn. (lige uger) kl. 14-16.30. Bredgade 81, 7760 Hurup Thy.	Gratis.	Laver arrangementer der følger året. Holder åbent juleaften, som man kan deltage i efter aftale med leder. Se facebook for aktiviteter over året.
Torsdage på Nørre Allé 21, 7760 Hurup Thy.	Gratis.	
Hver anden torsdag kl. 9.45-11.30. Bredgade 158, 7760 Hurup Thy.	Kr. 20,-	
Tirsdag kl. 9.45-12. Dyrskuepladsen ved DCH huset, Ashøjgade 39, Hurup.	Gratis. Kr. 10, - for kaffe og brød.	Vi stiller udstyr til rådighed. Tilmelding ikke nødvendig.
Åbent hverdage kl. 4.45-23. Lørdag og søndag kl. 4.45-21. Idrætsvej 7, Hurup Hallerne, 7760 Hurup Thy.	Med medlemskab i Ældre Sagen kr. 185, - pr. måned (ikke erhvervsaktiv). Studerende/Pensionist kr. 209, - pr. måned. Medlemskab kr. 259, - pr. måned.	Bemanding kl. 9-11 og 15-19 i hverdage. Lørdag kl. 10-14. Søndag kl. 12-17.
Hver fredag kl. 14-16. I Traant, Bredgade 158, 7760 Hurup Thy.	Gratis.	
Mandag, tirsdag og fredag kl. 14. Ved Hurup Hallerne Idrætsvej 7, 7760 Hurup Thy.	Kr. 100, - ekskl. Kaffe.	
Tirsdag kl. 10.45-11.45. Nørealle 21, 7760 Hurup Thy.	Gratis for medlemmer.	For seniorer med skavanker. Tilmelding ikke nødvendig.
Mandag til søndag. Se åbningstider på hjemmesiden.	Kr. 55, -	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
62	Varmtvands-gymnastik	Traant Aktivcenter www.traant-aktivcenter.dk	Jette Roed Helbo - 97 95 11 70. hurup@traant-aktivcenter.dk
63	Varmtvands-gymnastik	Ældre Sagen Sydthy www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/sydthy	Lars Pilgaard - 21 46 44 54. Instruktør: Inger Kurdal.
64	Værested For personer med sociale eller psykiske udfordringer Aktiviteter: Gåture, mountain-bike, kano. Strikke, male, spil, ture, fællessang, værksted, NADA.	Værestedet Kilden www.kildenhurup.dk	97 95 29 00. kildenhurup@kfumsoc.dk

HØRDUM

65	Motionscenter	Sport og Fitness Hørdum www.hoerdum.sportogfitness.dk Facebook: Sport og Fitness Hørdum	Ellen - 29 81 12 70. vorupoer@sportogfitness.dk
66	Petanque Sommer (1/4-1/10) Samvær og kaffe	Thy's Forenede Interesseklub – Hørdum www.thypetanque.dk	Rose Klausen - 40 96 73 03. Rose-karl@altiboxmail.dk
67	Petanque (sommer)	Hørdum Krocket- og Petanque-klub	Henning Klausen - 40 28 50 46. Hk5046@mail.com
68	Petanque (vinter)	Hørdum Krocket- og Petanque-klub	Henning Klausen - 40 28 50 46. Hk5046@mail.com
69	Senioridræt 60+ Sto-legymnastik Balance, Udstræk, Socialt samvær	Hørdum Hallen	Ellen - 29 81 12 70. vorupoer@sportogfitness.dk

KLITMØLLER

70	Billard	De Frie Pensionister, Klitmøller. Facebookside: De Frie Pensionister i Klitmøller	Jens Søndergaard - 29 99 67 33.
----	----------------	--	---------------------------------

Vi mødes	Pris	Note
Torsdag kl. 11-12. Vi mødes i svømmehallens forgang, Sydthy Svømmebad, Idrætsvej 5, 7760 Hurup Thy.	Kr. 75,- pr. halvår + kr. 48,- i indgang til svømmehallen.	
Torsdage med tre hold af én times varighed kl. 8-11. Idrætsvej 5, 7760 Hurup Thy.	Medlemskab i Ældre Sagen kr. 135, - pr. halvår + indgang til svømmebad, kr. 55,- pr. gang. Pris er inkl. kaffe.	
Åbent mandag-torsdag kl. 9-14.30. Fredag kl. 9-13. Kirkevej 36, 7760 Hurup Thy.	Gratis. Kaffe og the er gratis. Morgenmad: kr. 10,- Varm mad: kr. 30, - Sodavand: kr. 5, -	
Åbent alle ugens dage: 04.45-23. Telefon: Man-fre kl. 9-14. Hørdum Hallen, Sportsvej 12, 7752 Snedsted.	Kr. 169, - pr. måned, hvis du er medlem af Ældre Sagen. Kr. 189, - pr. måned for basis medlemskab.	Mulighed for programlægning og individuel vejledning ved opstart.
Mandag kl. 19. Onsdag og fredag kl. 14. Petanquebanerne Sportsvej 10, 7752 Snedsted.	Oplyses ved tilmelding.	
Tirsdag og torsdag kl. 18.30. Anlægget i Hørdum, Sportsvej 10, 7752 Snedsted.	Kr. 125,- pr. år.	
Lørdag kl. 10-12. Anlægget i Hørdum, Sportsvej 10, 7752 Snedsted.	Kr. 125,- pr. år.	
Onsdag kl. 9-11. Hørdum hallen Sportsvej 12, 7752 Snedsted.	kr. 550, - pr. år + kr. 25, - for kaffe/rundstykker.	
Billardlokalet på Klitrosen, Krovej 3, 7700 Thisted.	Man skal være medlem af De Frie Pensionister – 150 kr. pr. år i kontingent + kr. 300,- for 10 gange.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
71	Gymnastik	De Frie Pensionister, Klitmøller. Facebookside: De Frie Pensionister i Klitmøller	Grethe Kragh - 20 41 51 26.
72	Klubaktiviteter Sociale og kreative aktiviteter.	Plejecenter Klitrosen www.thisted.dk/klitrosen	Ella Agesen - 99 17 30 33. elag@thisted.dk
73	Kroff	De Frie Pensionister, Klitmøller. Facebookside: De Frie Pensionister i Klitmøller	Margit Lyhne - 23 66 41 37.
74	Motionscenter Adgang med egen nøglechip	Klitmøller Fitness Facebook: Klitmøller Fitness	97 97 51 44. 2148773@spar.dk
75	Nørkleklub	Plejecenter Klitrosen www.thisted.dk/klitrosen	Ella Agesen - 99 17 30 33. elag@thisted.dk
76	Petanque	De Frie Pensionister, Klitmøller. Facebookside: De Frie Pensionister i Klitmøller	Gerda Holler - 26 40 94 52.
77	Vævning Man hjælper hinanden	Plejecenter Klitrosen www.thisted.dk/klitrosen	Ella Agesen - 99 17 30 33. elag@thisted.dk
KOLDBY			
78	Klubaktiviteter Caféeftermiddage og strikkeklub. Tirsdagsklub med kaffe, brød og samvær. Torsdagsklub med spil, strikning, samvær.	Områdecener Kløvermarken www.thisted.dk/kloevermarken	99 17 45 00. bkp@thisted.dk
79	Stolemotion og socialt samvær	Plejecenter Kløvermarken	Britta Friberg - 99 17 45 05. bkp@thisted.dk

Vi mødes	Pris	Note
Redningshuset, Ørhagevej 158, 7700 Thisted.	Man skal være medlem af De Frie Pensionister – 150 kr. pr. år i kontingent + kr. 300,- for 10 gange.	
Krovej 3, Klitrosen 7700 Thisted.	Gratis.	
Onsdage kl. 9.45 ved Klitrosen, Krovej 3, 7700 Thisted.	Man skal være medlem af De Frie Pensionister – 150 kr. pr. år i kontingent.	
Mandag-søndag kl. 5-23. Ørhagevej 89A, 7700 Thisted	Kr. 165, - pr. uge Kr. 275, - pr. måned. Kr. 1.100, - pr. halve år. Kr. 1.650, - pr. år. (Medlemskab købes i Spar Klitmøller).	Uden tovholder.
Torsdag kl. 13.30-16. Krovej 3, Klitrosen 7700 Thisted.	Gratis.	
Tirsdage kl. 9.45 ved Klitrosen, Krovej 3, 7700 Thisted.	Man skal være medlem af De Frie Pensionister – 150 kr. pr. år i kontingent.	
Torsdag fra kl. 10. Krovej 3, Klitrosen 7700 Thisted.	Gratis.	
Tirsdagsklub kl. 9.30-11.30. Strikkeklub Onsdag kl. 14-16. Tirsdagsklub kl. 9.30-11.30	Gratis. Kørsel kr. 25, - tur-retur om tirsdagen. Kaffe og brød for kr. 13, - Café kr. 40, - inkl. kaffe.	
Solsikkevej 43, Koldby.		
Tirsdag kl. 9.30. Solsikkevej 43, 7752 Snedsted.	Gratis.	For seniorer med skavanker.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
NATIONALPARK THY			
80	Golf I gang med golf, Socialt samvær	Nordvestjysk Golfklub www.nvgolf.dk	Michael Bager - 60 60 76 30. begynder@nvgolf.dk
81	Hjertestri 5 eller 10 km	Hjerteforeningen	
NORS			
82	Badminton Selvtræning	Nors Gymnastikforening www.norsgymnastikforening.dk/aktivitet	Kathrine Thøgersen - 40 92 63 55.
83	Bobspil og brætspil	Aktiv Netværk Nors	Jens Otto Nystrup - 23 20 14 14.
84	Cirkeltræning Kondition og styrke, TRX.	Nors Fitness Line www.norsfitnessline.dk Facebook: Nors Fitness Line	Erik Nielsen - 61 60 17 47. norsfitnessline@gmail.com Instruktør: Lene Enevoldsen - 21132194.
85	Cross Dance For moderne modne kvinder	Nors Fitness Line www.norsfitnessline.dk Facebook: Nors Fitness Line	Erik Nielsen - 61 60 17 47. norsfitnessline@gmail.com Instruktør: Karin Skaarup.
86	Floorball for alle som har lyst til at få rørt krop og lattermuskler	Nors Gymnastikforening www.norsgymnastikforening.dk/aktivitet	Niels Lodahl - 22 19 09 81.
87	Foredrag og underholdning	Aktiv Netværk Nors	
88	Fællessang	Aktiv Netværk Nors	
89	Gåture 3-4 km Socialt samvær, Stille tempo	Nors Vandrelaug Facebook: Nors Vandrelaug	Inger Svane - 24 26 58 22. Inger.svane@gmail.com
90	Håndarbejde, strik og hækling	Aktiv Netværk Nors	Bente Christensen - 21 79 84 54.

Vi mødes	Pris	Note
Tirsdage efter aftale i april-okt. Nystrupvej 19, 7700 Thisted.	Forskellige medlemstyper - se hjemmeside.	
Nystrupvej overfor Nordvestjysk Golfklub.	Gratis.	
Mandag mellem kl. 18-21. Kirkebyvej 17, Nors hallen, 7700 Thisted.	Kr. 2100, - pr. bane pr. sæson.	
Onsdage kl. 19-21 i ulige uger. Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	
Tirsdag kl. 16.30-17.30. Lørdag kl. 8.30-9.30. Kirkebyvej 17, Nors Hallen 7700 Thisted.	Medlemskab Kr. 500, - pr. kvartal. Kr. 1500, - pr. år.	Gratis prøvetime.
Torsdag kl. 18-19 i den lille sal. Kirkebyvej 17, Nors Hallen 7700 Thisted.	Medlemskab: Kr. 500, - pr. kvartal. Kr. 1500, - pr. år.	Gratis prøvetime.
Onsdag kl. 19.30-20.30. Kirkebyvej 17, Nors Hallen, 7700 Thisted.	Kr. 600, - pr. sæson.	
Mandage ca. 1 gang i måneden	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	
1. mandag i måneden kl. 19, Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	Kræver ikke tilmelding. Kaffe og kage kr. 20, -
Mandag kl. 14. Se program for mødested.	Gratis. Kaffe medbringes selv.	
Tirsdage kl. 14-16. Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
91	Kortspil	Aktiv Netværk Nors	Bent Borg - 21 72 54 75.
92	Krocket		Jørgen Pedersen - 97 98 11 86.
93	Krolf	De Muntre Motionister	Helga Immersen - 61 79 10 07. i.t@live.dk
94	Madlavning for mænd	Aktiv Netværk Nors	Thomas Kranz - 22 96 75 09.
95	Nørklerier patchwork, strik, hækling m.m.	Aktiv Netværk Nors	Åse Christensen - 52 60 78 80.
96	Repair Café Nors		Leo Pedersen - 30 48 12 86.
97	Senioridræt Gymnastik, motion, fitness.	De Muntre Motionister	Helga Immersen - 61 79 10 07. i.t@live.dk
98	Step	Nors Fitness Line www.norsfitnessline.dk Facebook: Nors Fitness Line	Erik Nielsen - 61 60 17 47. norsfitnessline@gmail.com Instruktør: Stine Amling.
99	Stolegymnastik	Aktiv Netværk Nors	Vera Frandsen - 60 24 13 43.
100	Suppe, sang og samvær	Aktiv Netværk Nors	Grete Amby - 24 60 35 42.
101	Swissbold Styrke, balance, bevægelighed	Nors Fitness Line www.norsfitnessline.dk Facebook: Nors Fitness Line	Erik Nielsen - 61 60 17 47. norsfitnessline@gmail.com Instruktør: Lene Hoxer - 24 27 16 63.
102	Sy tøj til dig selv eller dine børn. Vi har symaskine, overlocker og coverlocker.	Aktiv Netværk Nors	Bente Christensen - 21 79 84 54.
103	Trædrejning og træværksted	Aktiv Netværk Nors	Niels Christensen - 40 28 14 49. Leo Pedersen - 30 48 12 86.

Vi mødes	Pris	Note
Onsdage kl. 13.30-16. Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	
Tirsdage kl. 13 og torsdage kl. 9, Bjerget 12, 7700 Thisted.	Gratis.	
Torsdag kl. 13.30 i Parken, Norsvej 92, 7700 Thisted.	Kr. 150,- pr. halvår. Ved 2 aktiviteter kr. 300,- ingen indendørs aktivitet.	
Onsdage kl. 9-13 i ulige uger. Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	
Tirsdage kl. 19-21.30. Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	
3. tirsdag i måneden 13.30 - 16.00. I kælderen, Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Gratis. Man betaler for reserverede som medbringes selv.	
Onsdag kl. 9.30-11. Nors Hallen Kirkebyvej 17, 7700 Thisted.	Kr. 225,- pr. halvår. 2 aktiviteter kr. 300,- inkl. Kaffe.	
Onsdag kl. 19.30-20.30. Kirkebyvej 17, Nors Hallen, 7700 Thisted.	Medlemskab Kr. 500,- pr. kvartal. Kr. 1500,- pr. år.	Gratis prøvetime.
Torsdage kl. 10-11. Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	
Sidste mandag i måneden. Kirkebyvej 17, Nors Hallen, 7700 Thisted.	kr. 30,- pr. gang.	Tilmelding påkræves. Gerne SMS.
Mandag kl. 16.30-17.30. Kirkebyvej 17, Nors Hallen, 7700 Thisted.	Medlemskab Kr. 500,- pr. kvartal. Kr. 1500,- pr. år.	Gratis prøvetime.
Onsdage kl. 19-21.30 i lige uger. Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	
Tirsdage og onsdage kl. 9-12. Kirkebyvej 18, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 350,- pr. år for deltagelse i alle foreningens aktiviteter.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
104	Yoga	Nors Fitness Line www.norsfitnessline.dk Facebook: Nors Fitness Line	Erik Nielsen - 61 60 17 47. norsfitnessline@gmail.com Instruktør: Halla - 21 76 52 52.
105	Yoga For alle unge og gamle Niveau tilpasses den enkelte	Nors Gymnastikforening www.norsgymnastikforening.dk/aktivitet	Bodil Krøjgaard - 44 11 87 86.
SENNELS			
106	Klubaktiviteter Stolegymnastik, socialt samvær, sang, håndarbejde, musik, banko m.m.	Plejecenter Fjordglimt www.thisted.dk/fjordglimt	fjordglimt@thisted.dk 99 17 38 92 / 99 17 38 60.
107	Spinning	Sennels Motion og Trivsel www.nordthyhallen.dk/fitness Facebook: Sennels Motion og Trivsel	21 40 21 31. ljbreinholt@mail.dk
SJØRRING			
108	Badminton Motions herrer Leje af bane	Sjørring Badminton Klub (Badt-72) www.xn--sjrringcenter-cnb.dk/sport/badminton	Jens Imer 22 62 08 76.
109	Blid yoga og Qigong	LOF www.lof.dk/thymors	Else Foget 40 28 04 24
110	Bordtennis	Sjørring Bordtennis Klub www.sjoerringbordtennisklub.dk	Peter Bak-Jensen 87 55 27 81. peterbakjensen@gmail.com
111	Cirkeltræning	Sjørring Gymnastikforening www.xn--sjrringgymnastikforening-1pc.dk/Bliv-medlem-Tilmeld-hold	Lone Grison - 20 90 42 44.
112	Fysio Flow	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
113	Herre Fysio Flow	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
114	Kondition og styrke i vand	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk

Vi mødes	Pris	Note
Onsdag kl. 17.30-18.30 i Sangsalen på skolen. Kirkebyvej 17, Nors Hallen, 7700 Thisted.	Medlemskab Kr. 500, - pr. kvartal. Kr. 1500, - pr. år.	Gratis prøvetime. Medbring selv måtte og tæppe.
Tirsdag kl. 17-18.15. I Beboerhuset i Nors, 7700 Thisted.	Kr. 600, - pr. sæson.	
Tirsdag kl. 13.30-15.30 Storstuen, Sennelsvej 65, 7700 Thisted.	Gratis. Mulighed for kørsel til kr. 25,- ved bopæl indenfor distrikt. Ved bopæl udenfor distrikt, kan der anvendes flextrafik.	
Mandag kl. 6 og kl. 19, onsdag kl. 6 og kl. 16.30, fredag kl. 6, lørdag kl. 8. Sennelsvej 128, 7700 Thisted.	Kr. 150, - pr. år + kr. 20, - pr. gang for leje af cykel.	
Mandag kl. 18-21. Tirsdag kl. 18-20. (minihal), Hjørnet 2, 7700 Thisted.	Kr. 600, - pr. person pr. sæson.	
Mandag kl. 16.45 - 18.00 Sjørring skole, Ebbevej 3, 7700 Thisted	1085,- for 12 gange	Opstart forår og efterår
Mandag kl. 19.15-21 og torsdag kl. 19.15-21. Multihallen, Hjørnet 2, 7700 Thisted.	kr. 700, - pr. sæson.	Mandag er med træner. Torsdag er uden træner.
Mandag kl. 18-19 i Sjørring Hallen, Hjørnet 2, 7700 Thisted.	kr. 675, - pr. sæson.	
Torsdag kl. 16.15-17.45 og kl. 18- 19.30 Sjørring Hallen, Hjørnet 2, 7700 Thisted.	Kr. 680, - for 14 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Torsdag kl. 19.45- 21.15 Sjørring Hallen, Hjørnet 2, 7700 Thisted.	Kr. 680, - for 14 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Onsdag kl. 9- 9.45 Sjørring Hallen, Hjørnet 2, 7700 Thisted.	Kr. 985, - for 14 gange.	Underviser er fysioterapeut.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
115	Motionsrum	Sjørring Hallen https://xn--sjrringcenter-cnb.dk/faciliteter/motionsrum	97 97 12 17. Sjoerring-hallen@mail.dk
116	Seniormotion Motionsrum, tæppecurl, bowl, svømning.	Sjørring Gymnastikforening www.xn--sjrringcenter-cnb.dk/sport/senior-motion	Kaj B. Kristensen - 30 28 15 84.
117	Skydning Med pistol (okt-maj)	Sjørring Skytteforening www.sjorringskytteforening.dk Facebook: Sjørring Skytteforening	Niels Vistisen - 23 98 90 07.
118	Skydning Med pistol (maj-sep)	Sjørring Skytteforening www.sjorringskytteforening.dk Facebook: Sjørring Skytteforening	Niels Vistisen - 23 98 90 07.
119	Skydning Med riffel (okt-maj)	Sjørring Skytteforening www.sjorringskytteforening.dk Facebook: Sjørring Skytteforening	Niels Vistisen - 23 98 90 07.
120	Skydning Med riffel (maj-sep)	Sjørring Skytteforening www.sjorringskytteforening.dk Facebook: Sjørring Skytteforening	Niels Vistisen - 23 98 90 07.
121	Sving, stræk, styrke og smidighed	Sjørring Gymnastikforening www.xn--sjrringgymnastikforening-1pc.dk/Bliv-medlem-Tilmeld-hold	Hanne Gregersen - 51 64 57 84. hann0398@thistedskoler.dk
122	Vandfitness	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
123	Petanque (Sommer) 1/4-1/10	Sjørring Petanqueklub www.thy-petanque.dk	Per Bjerg - 97 97 15 51. perbjergsj@gmail.com

SNEDSTED

124	Afspænding for mænd Stræk, styrke, åndedræt, afspænding.	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Gymnastik www.sgif-snedsted.dk/Gymnastik#Element4087836	Karin Kvejborg - (Efter kl. 17) 97 93 30 97. Gymsnedstedsgif@hotmail.com
-----	--	--	---

Vi mødes	Pris	Note
Åbent fra kl. 7-22 alle dage.	Kr. 500, - pr. kvartal. Kr. 50, - for magnetkort.	
Tirsdag kl. 9-12. Motionscenter, kl. 9-11. Tæppecurling kl. 10-11 og kl. 11-11.45 for svømning. Hjørnet 2, 7700 Thisted.	Kr. 200, - pr. halve år.	
Tirsdag kl. 19. Sjørring Hallen, Skyttecenteret, Hjørnet 2.	Intro: kr. 100, - for tre gange. Kr. 450, - pr. år + patronforbrug.	
Torsdag kl. 19. Næstrup Skyttecenter Næstrupvej 32A, 7700 Thisted.	Intro: kr. 100, - for tre gange. Kr. 450, - pr. år + patronforbrug.	
Torsdag kl. 19. Sjørring Hallen, Skyttecenteret Hjørnet 2, 7700 Thisted.	Intro: kr. 100, - for tre gange. Kr. 450, - pr. år + patronforbrug.	
Torsdag kl. 19. Næstrup Skyttecenter Næstrupvej 32A, 7700 Thisted.	Intro: kr. 100, - for tre gange. Kr. 450, - pr. år + patronforbrug.	
Mandag kl. 16.45-17.45 i Konferencerummet i Sjørring Idræts- og Kulturcenter Hjørnet 2, 7700 Thisted.	kr. 350, - pr. sæson.	
Mandag kl. 18.30. Sjørring Hallen, Hjørnet 2, 7700 Thisted.	Kr. 1195, - for 14 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Mandag og torsdag kl. 13.30 bag Sjørring Hallen Hjørnet 2, 7700 Thisted.	Kr. 200, - pr. sæson.	
Mandag kl. 16-17. Minihallen, Snedsted Hallen Øster Alle 10, 7752 Snedsted.	Kr. 650, - pr. halvår.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
125	Balancekursus	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen 97 99 11 81 info@gok-thisted.dk
126	Bevægelse i varmt vand	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
127	Brystopererede kvinder	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
128	Café og værested Gåture, banko, samvær, kortspil, bibliotek, strikning, udflugter.	Cafe Værestedet www.cafevaerestedet.dk	Ane-Marie Steensen - 21 22 96 74. info@cafevaerestedet.dk
129	Fit4Fun Sjov træning hvor alle kan være med	Midtthy Håndboldklub	Tina - 23 49 24 91.
130	HOT Yoga	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Gymnastik www.sgif-snedsted.dk/ Gymnastik#Element4087836	Karin Kvejborg - (Efter kl. 17) 97 93 30 97. Gymsnedstedsgif@hotmail.com
131	Klubaktiviteter Kaffe, håndarbejde, kortspil.	Plejecenter Kastaniegården www.thisted.dk/ kastaniegaarden	Line Sloth, Aktivitetsmedarbejder 21 37 84 25 / 99 17 44 00. lvs@thisted.dk
132	Krocket (sommer)	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Petanque www.sgif-snedsted.dk/Krocket-Petanque	Frands Svendsen - 21 75 54 95.
133	Krocket (vinter)	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Petanque www.sgif-snedsted.dk/Krocket-Petanque	Frands Svendsen - 21 75 54 96.
134	Krolf	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Petanque www.sgif-snedsted.dk/Krocket-Petanque	Frands Svendsen - 21 75 54 97.
135	Motionscenter	Snedsted Hallen www.snedstedhallen.dk/ MOTIONSLOKALER	Morten Olsen - 97 93 44 90. morten@snedstedhallen.dk

Vi mødes	Pris	Note
Tirsdag kl 10.30. Fysio klinik Snedsted, Øster Allé 10A, 7752 Snedsted.	Kr. 520,- for 12 gange	Underviser er fysioterapeut
Mandag kl. 15.15, onsdag kl. 10.30 og 16.15, torsdag kl. 9, kl. 10, kl. 10.30 eller kl. 18 Fysio klinik Snedsted, Øster Allé 10A, 7752 Snedsted.	Pris fra 650 kr. for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Fredag kl. 12. Fysio klinik Snedsted Øster Allé 10A, 7752 Snedsted.	Kr. 1595, - for 40 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Onsdag kl. 14-17. Hovedgaden 32, Snedsted.	Gratis. Kr. 15, - for kaffe og brød.	
Mandag kl. 18-19 i Minihallen, Snedsted Hallen, Øster Allé 10, 7752 Snedsted.	kr. 300, - pr. kvartal.	Medbring selv: Vand, elastik, underlag og godt humør.
Tirsdag kl. 19-20 i Snedsted Svømmehal Øster Allé 10.	kr. 800, - pr. sæson.	
Tirsdag kl. 13-15.30. Hovedgaden 8, 7752 Snedsted.	Gratis. Kr. 21, - for kaffe og kage. Mulighed for transport ved kontakt til Line.	
Tirsdag og torsdag kl. 13.30. Øster Alle 10, ved Snedsted Hallen, 7752 Snedsted.	Kr. 100, - pr. år. Kr. 5, - for kaffe.	
Tirsdag og torsdag kl. 13.30. Øster Alle 10, ved Snedsted Hallen, 7752 Snedsted.	Kr. 100, - pr. år. Kr. 5, - for kaffe.	
Onsdag kl. 10. Øster Alle 10, ved Snedsted Hallen, 7752 Snedsted.	Kr. 100, - pr. år. Kr. 5, - for kaffe.	
Åbent mandag-torsdag kl. 6-22. Fredag-lørdag kl. 6-18. Øster Alle 10, 7752 Snedsted.	Kr. 200, - pr. måned. Kr. 500, - pr. kvartal. Eksl. 50% rabat for pensionister ved formid-dagstræning.	Uden tovholder.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
136	Motionssvømning	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Svømning www.sgif-snedsted.dk/Sv%c3%b8mning	Morten Horsbøll - 23 29 00 91.
137	Motionssvømning med underviser	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Svømning www.sgif-snedsted.dk/Sv%c3%b8mning	Morten Horsbøll - 23 29 00 91.
138	Petanque	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Petanque www.sgif-snedsted.dk/Krocket-Petanque	Emmy Pedersen - 29 67 55 62.
139	Pilates	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
140	Rytme/Dans	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Gymnastik www.sgif-snedsted.dk/Gymnastik#Element4087836	Karin Kvejborg (Efter kl. 17) 97 93 30 97. Gymsnedsted-sgif@hotmail.com
141	Senioridræt (60+) Stolegymnastik Motionscenter, Dans, Kortspil Billard	SGIF - Senioridræt www.sgif-snedsted.dk/Senior	Mona - 51 74 45 71 Laurids - 29 11 39 49.
142	Senior svømning	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Svømning www.sgif-snedsted.dk/Sv%c3%b8mning	Morten Horsbøll - 23 29 00 91.
143	Skydning med pistol og revolver PR. Skydning (aug-april)	Sportsskytterne Snedsted Facebook: Snedsted Skyttefor- ening	Thomas M. Jensen - 42 36 32 14. Jens Knudsen - 24 86 24 17. skytteforeningsnedsted@live.dk
144	Skydning med pistol og revolver PR. Skydning (april-aug)	Sportsskytterne Snedsted Facebook: Snedsted Skyttefor- ening	Thomas M. Jensen - 42 36 32 14. Jens Knudsen - 24 86 24 17. skytteforeningsnedsted@live.dk
145	Skydning med gevær og luftgevær PR. Skydning (sep-maj)	Sportsskytterne Snedsted Facebook: Snedsted Skyttefor- ening	Thomas M. Jensen - 42 36 32 14. Jens Knudsen - 24 86 24 17. skytteforeningsnedsted@live.dk

Vi mødes	Pris	Note
Tirsdag kl. 19-20. Øster Alle 10, 7752 Snedsted.	Kr. 400, - pr. sæson.	
Torsdag kl. 19-20. Øster Alle 10, 7752 Snedsted.	Kr. 400, - pr. sæson.	
Mandag kl. 13.30. Øster Alle 10, ved Snedsted Hallen, 7752 Snedsted.	Kr. 100, - i sommerhalvåret. Kr. 5, - for kaffe.	
Mandag kl. 10 Fysio Klinik Sned-sted, Øster Allé 10A, 7752 Snedsted.	Kr. 1140, - for 32 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Mandag kl. 17.00-18.00. Musiklokalet, Snedsted Hallen, Øster Alle 10, 7752 Snedsted.	Kr. 650, - pr. halvår.	
Mandag kl. 9-12, Øster Allé 10, Snedsted Hallen, 7752 Snedsted.	Kr. 300, - pr. år. Kr. 20, - for kaffe og rundstykker.	Sæson fra jan-maj og sep-dec.
Tirsdag og torsdag kl. 8.30-10. Øster Alle 10, 7752 Snedsted.	Kr. 400, - pr. sæson.	
Tirsdag kl. 19-22. Nyvej 5, Skyttehuset, 7752 Snedsted.	Kr. 400, - pr. år. Kr. 1, - pr skud.	
Tirsdag kl. 19-21 i Næstrup Skyttecenter, Næstrupvej 32A, 7752 Snedsted.	Kr. 400, - pr. år. Kr. 1, - pr skud.	
Torsdag kl. 19-22. Nyvej 5, Skyttehuset, 7752 Snedsted.	Kr. 400, - pr. år. Kr. 1, - pr skud.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
146	Svømmehal Svømning og varmtvandsbasin	Snedsted Svømmehal www.snedstedhallen.dk/ MOTIONSLOKALER	Morten Olsen - 97 93 44 90. morten@snedstedhallen.dk
147	Vandaerobic	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Svømning www.sgif-snedsted.dk/Sv% c3%b8mning	Susanne Futtrup - 60 91 32 41.
148	Vandgymnastik	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Svømning www.sgif-snedsted.dk/Sv% c3%b8mning	Susanne Futtrup - 60 91 32 41.
149	Yoga for kvinder	Snedsted Gymnastik og Idrætsforening – Gymnastik www.sgif-snedsted.dk/ Gymnastik#Element4087836	Karin Kvejborg (Efter kl. 17) 97 93 30 97. Gymsnedstedsgif@hotmail.com

SUNDBY

150	Petanque	Sundby Petanqueklub www.thypetanque.dk	Henny Mærkedahl - 21 25 56 86.
151	Sociale aktiviteter Banko, sang og musik, foredrag, yoga, samvær, kort, skak, bob, nørklerier, betonværksted.	Vestergårdens Venner Facebook: Senior Bofællesskab Vestergården	Povl Bojer - 31 20 42 62.

SVANKJÆR

152	Bowls (1/10-1/5)	Svankjær Krocket- og Petanqueklub	Merrith Grundahl - 22 61 73 35.
153	Krocket Sommer	Svankjær Krocket- og Petanqueklub	Merrith Grundahl - 22 61 73 35.
154	Krocket Vinter	Svankjær Krocket- og Petanqueklub	Merrith Grundahl - 22 61 73 35.
155	Petanque (sommer) 1/4 -1/10	Svankjær Krocket- og Petanqueklub	Merrith Grundahl - 22 61 73 35.

Vi mødes	Pris	Note
Åbent mandag kl. 19-21. Onsdag kl. 9-11 (varmtvandsbassin lukket) og kl. 19-21. Lørdag-søndag kl. 14-17. Øster Allé 10, 7752 Snedsted.	Kr. 270, - for 10-turs kort.	
Onsdag kl. 18-18.45. Øster Alle 10, 7752 Snedsted.	Kr. 450, - pr. sæson.	
Tirsdag kl. 18.15-19. Øster Alle 10, 7752 Snedsted.	Kr. 450, - pr. sæson.	
Mandag kl. 17.15-18.30. Minihallen, Snedsted Hallen, Øster Alle 10, 7752 Snedsted.	Kr. 700, - pr. halvår.	
Torsdag kl. 14. Møgelvej 66 v. klubhus, 7752 Snedsted.	Kr. 100,- pr. halvår.	
På Vestergården. Møgelvej 39, 7752 Snedsted.	Det afhænger af aktiviteten. Kontakt for nærmere information.	Venneforeningen: Foreningens virke er at drive bofællesskabet Vestergården og at støtte det sociale samvær ved fælles arrangementer og aktiviteter.
Kontakt Merrith for nærmere aftale.	Kr. 100, - pr. år for at deltage i petanque, croquet og bowls.	
Mandag kl. 19. Banerne ved klubhuset i Svankjær, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 100, - pr. år for at deltage i petanque, croquet og bowls.	
Efter aftale.	Kr. 100, - pr. år for at deltage i petanque, croquet og bowls.	
Mandag kl. 14.30. Tirsdag kl. 19. Fredag kl. 14.30 Banerne ved klubhuset i Svankjær, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 100, - pr. år for at deltage i petanque, croquet og bowls.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
156	Petanque (Vinter) 1/10-1/4	Svankjær Krocket- og Petanqueklub	Merrith Grundahl - 22 61 73 35

THISTED

157	Aktiviteter for psykisk sårbare Motion: Svømning, hockey, badminton, yoga, gå gruppe. NADA Socialt samvær: café, mad-gruppe, mindfulness, tur ud af huset, musik-gruppe og kreative grupper.	Drivhuset www.thisted.dk/service-and-selvbetjening/sundhed-sygdom-and-psykiatri/handicap-og-socialpsykiatri/psykiatri/drivhuset	99 17 39 39. daghusthisted@thisted.dk
158	Aqua Fitness	Thyhallen www.thyhallen.dk/svoemmecenter	99 17 37 70. info@thyhallen.dk
159	Badminton	Thisted Senior Motion	Man kan kontakte os hver onsdag kl. 10.00-11.30 i Thy Hallen, eller på seniormotionthisted@outlook.com
160	Badminton Motionist	Thisted Badminton Klub www.thistedbadmintonklub.dk	Lars Bo Sørensen - 20 58 13 99. info@thistedbadmintonklub.dk
161	Bevægelse i varmt vand	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
162	Billard med kegler for old boys og old girls	Thisted Billard Klub www.facebook.com/tbkfogedsvej5	Leif D. Jensen - 40 84 49 94. thybografen@gmail.com
163	Blid smidighed og styrke af kropskernen	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk

Vi mødes	Pris	Note
Mandag kl. 14.30. Fredag kl. 14.30. Banerne ved klubhuset i Svankjær, 7755 Bedsted Thy.	Kr. 100,- pr. år for at deltage i petanque, krocket og bowls.	
Åbent mandag til onsdag kl. 8-17. Torsdag kl. 8-16. Fredag: 8-15. Lørdag og søndag: 10-16. Korsgade 18, st. 7700 Thisted.	Gratis. Kaffe kr. 3,- Varm mad kr. 30,-	
Onsdag kl. 8.30-9, 9.30-10 og 11-11.30. Torsdag kl. 17.45-18.15. Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Kr. 200,- pr. måned til svømmecenter. Kr. 300,- pr. måned til svømme- og motionscenter.	Kræver ikke tilmelding.
Onsdag kl. 9-11. Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Kontingent 600 kr. pr. halvår. Man kan for et kontingent deltage i flere af foreningens aktiviteter.	Inkl. Kaffe. Medbring egen kop.
Mandag kl. 19.30-20.30, 20.30-21.30. Tirsdag kl. 18-19, 19-20, 20-21. Torsdag kl. 19.30-20.30, 20.30-21.30 i Munkehallen, Munkevej 9E, 7700 Thisted.	1 spillere på 1 bane, 1 time om ugen: kr. 900,- pr. spiller pr. sæson. 4 spillere på 1 bane, 1 time om ugen: kr. 700,- pr. spiller pr. sæson.	Uden tovholder. Samvær efter træning.
Mandag kl. 15.30, kl. 16, kl. 16.40, og kl. 17.10. Tirsdag 13.30 og 14.10 Onsdag kl. 14.15 og kl. 14.45. Svømmehallen, Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Kr. 805,- for 16 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Mandag-fredag kl. 13-17. Fogedvej 5, 7700 Thisted.	Kontingent kr. 1000,- pr. år + kr. 30,- pr gang.	
Onsdag kl. 10.45 Musikskolen, Tingstrupvej 17, 7700 Thisted.	Kr. 600,- for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
164	Blid yoga og Qigong	LOF www.lof.dk/thymors	Else Foget 40 28 04 24
165	Bowling	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Kristian Damsgaard - 21 42 35 90. ekdamsgaard@gmail.com
166	Bridge	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Else Marie Kjær - 22 94 56 08.
167	Brystopererede kvinder	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
168	Bueskydning (vinter, indenfor)	Thy Bueskyttelaug www.thybueskyttelaug.dk	Formand: Lars Christian Adrados - 22 48 26 64. formand@thybueskyttelaug.dk Kasserer: Morten Krogager-Nielsen - 22 28 24 68. kasserer@thybueskyttelaug.dk
169	Bueskydning (sommer, udenfor)	Thy Bueskyttelaug www.thybueskyttelaug.dk	Formand: Lars Christian Adrados - 22 48 26 64. formand@thybueskyttelaug.dk Kasserer: Morten Krogager-Nielsen - 22 28 24 68. .kasserer@thybueskyttelaug.dk
170	Bueskydning med træner (vinter, indenfor)	Thy Bueskyttelaug www.thybueskyttelaug.dk	Formand: Lars Christian Adrados - 22 48 26 64. formand@thybueskyttelaug.dk Kasserer: Morten Krogager-Nielsen - 22 28 24 68. kasserer@thybueskyttelaug.dk
171	Bueskydning med træner (sommer, udenfor)	Thy Bueskyttelaug www.thybueskyttelaug.dk	Formand: Lars Christian Adrados - 22 48 26 64. formand@thybueskyttelaug.dk Kasserer: Morten Krogager-Nielsen - 22 28 24 68. kasserer@thybueskyttelaug.dk
172	Café for kræftramte	Kræftens Bekæmpelse	Lone Kaagaard - 60 94 98 15. Koordinator, Kræftens Bekæmpelse

Vi mødes	Pris	Note
Tirsdag 18-19 Borgercentret Skolegade 2, 7700 Thisted	870, - for 12 gange	Opstart forår og efterår
Torsdag kl. 13-14. Bowl n' Fun, Kirkegårdsvej 6, 7700 Thisted.	Medlemskab i Ældre Sagen kr. 135,- pr. halvår + Kr. 35, - inkl. kaffe og brød.	Forhør om ledige pladser hos Bowl n' Fun på tlf. 97 91 17 77.
Torsdag kl. 13-16, Plejecenter Vibedal, Vibedalvej 1, 7700 Thisted.	Gratis. Der betales for kaffe.	Kop og brød til kaffe medbringes.
Tirsdag kl. 8.45. Plantagehuset, Plantagevej, 7700 Thisted.	Kr. 1025, - for 32 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Fra d. 4/1-21/4 og fra d. 18/10-31/12 mødes vi onsdag kl. 19-21. Lerpyttervej 50, Thyhallen, Hal C, 7700 Thisted.	Første tre gange er gratis. Kr. 325, - pr. kvartal.	Uden træner for selvkørende skytter.
Fra d. 26/4-8/9: Onsdag kl. 18.30-20.30. Fra d. 13/9-16/10: Onsdag kl. 16.30-18.30. Næstrup Skyttecenter, Næstrupvej 32, 7700 Thisted.	Første tre gange er gratis. Kr. 325, - pr. kvartal.	Uden træner for selvkørende skytter.
Fra d. 4/1-21/4 og fra d. 18/10-31/12 mødes vi fredag kl. 16.30-18.30. Lerpyttervej 50, Thyhallen, Hal 3/C., 7700 Thisted.	Første tre gange er gratis. Kr. 325, - pr. kvartal.	Med træner. For nye skytter eller dem der ønsker at blive bedre.
Fra d. 26/4-16/10: Fredag kl. 16.30-18.30. Næstrup Skyttecenter, Næstrupvej 32, 7700 Thisted.	Første tre gange er gratis. Kr. 325, - pr. kvartal.	Med træner. For nye skytter eller dem der ønsker at blive bedre.
Mandag kl. 13.15 efter træning. Thyhallen, Lerpyttervej 50, 7700 Thisted.	kr. 15, - for kaffe og brød.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
173	Café for kvinder/mødre Bruch, kreative aktiviteter, samvær og hygge.	Kirkens Korshær Børne- og Familiearbejde www.kirkenskorshaer.dk/dem-hjaelper-vi	Rikke Frank - 21 39 30 96.
174	Café og værested Samlingssted for psykisk sårbare og ensomme. For mennesker der ønsker fællesskab med andre. Aktiviteter: Socialt samvær er højeste prioritet; Spil, fællesspisning, læsning og film. Motion: Motionsrum og gåture. Kreativ: Male, tegne, strikke og sy.	Netværkscaféen www.netvaerkscafeen.dk FB: Netværkscafeen Thisted	Joan Dalgaard 97 91 24 14 / 24 42 40 86. netvaerkcafeen@mail.dk
175	Crossdance	Thisted Gymnastik og Idrætskultur (TGI) www.tgifitness.nu	Vedr. tilmelding: Ole Madsen - 21 47 96 72.
176	Crossfit Holdtræning Selvtræning	ThyBoxen www.thyboxen.dk	Brug gerne kontaktformular på hjemmeside.
177	Fitness/motion Styrketræning, Styrkeløft, Diverse hold, Cycling, Yoga, Bodytoning, Poledance	Thisted Vægttræningsforening Studie 7 www.studie7.dk	Jan Lyhne - 97 92 68 54. studie7@post.tele.dk
178	Fysio Flow og blid styrke af kropskernen	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen 97 99 11 81 info@gok-thisted.dk
179	Fællessang Adgang for alle sangglade	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Jens Knudsen - 60 49 59 50.

Vi mødes	Pris	Note
Onsdag kl. 10-13. Skolegade 1, 7700 Thisted.	Gratis.	
Åbent mandag-torsdag kl. 9-18. Fredag kl. 9-16. Søndag kl. 14-18. Nørre Allé 30, 7700 Thisted.	Gratis. Kaffe, sodavand, og mad kan købes.	
Tirsdag kl. 17-18 i Sal C, Thyhallen, Lerpyttervej 50, 7700 Thisted.	Fri holdtræning kr. 150, - pr. måned. Fri motionscenter + holdtræning kr. 200, - pr. måned.	Tilmelding kan ske online via hjemmeside.
Åbent alle dage og alle døgnets timer.	kr. 159,- pr. måned ved selvtræning. Kr. 209,- ved ét hold, samt selvtræning. Kr. 259, - ved træning på alle hold, samt selvtræning.	Man modtager en nøglebrik ved indmeldelse. Sofamiljø og kaffe inkl.
Mandag-torsdag kl. 6-22. Fredag kl. 6-20. Lørdag kl. 8-17. Søn- og helligdage kl. 9-17. Munkevej 7A, 2 sal, 7700 Thisted.	Fri træning Kr. 159, - pr. måned. Kr. 139, - pr. måned før kl. 14.	
Mandag 12.30 Thy Hallen Lerpyttervej 50, 7700 Thisted	Kr. 620,- for 12 gange	Underviser er Fysioterapeut
Hver anden tirsdag (ulige uger) kl. 13.30-15.30. Hestestalden, Thisted Borgercenter, 7700 Thisted.	Medlemskab i Ældre Sagen kr. 135,- pr. halvår + kr. 25, - pr. gang.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
180	Fællesskabstegning	KulturRummet	plantagehuset@thisted.dk
181	Fællesspisninger	KulturRummet / Madværkstedet Madværkstedet Thisted Facebook	plantagehuset@thisted.dk
182	Gymnastik	Thisted Senior Motion	Man kan kontakte os hver onsdag kl. 10.00-11.30 i Thy Hallen, eller på seniormotionthisted@outlook.com
183	Gåture for motionsu-vante Kaffe og snak efter turen	Diabetesforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Lungesagen Thy-Mors, Gigtforeningen, Osteoporoseforeningen og Hjerteforeningen Thisted.	Karen Serup - 61 76 00 07. thyhjerteforeningen@gmail.com
184	Hjertemotion	Hjerteforeningen Thisted	Karen Serup - 61 76 00 07. Kar-se@hotmail.com
185	Hovedkvarteret Aktivitets- og værested for senhjerneskedede	Hovedkvarteret Facebook: Hovedkvarteret	Else-Marie - 92 44 10 57. hovedkvarteret.thisted@gmail.com
186	KFUK Senior Foredrag og arrangement	KFUM og KFUK, senior-foreningen Thisted	Elsa Højgaard - 61 51 43 33. erlingogelsa@live.dk
187	Klassisk kor Kom og prøv Kaffepause Socialt samvær	Nordvestkoret Facebook: Nordvestkoret www.nordvestkoret.dk	Lilian Greibe Andersen - 40 28 11 63. sanglaerke_8@hotmail.com
188	Klubaktiviteter foredrag, ture, kortspil, banko, live musik.	Plejecenter Dragsbækcentret	Anna Odgaard/Pia Pedersen - 99 17 44 40. dragsakt@thisted.dk
189	Klubaktiviteter Aktiviteter med socialt samvær, spil m.m.	Plejecenter Vibedal	Pernille Vilhelmsen, stpvi@thisted.dk 99 17 40 40.

Vi mødes	Pris	Note
Tirsdage fra den 23. januar til og med 27. februar kl. 19.00 – 20.30. Plantagevej 18, 7700 Thisted.	Gratis.	
Den første tors-dag i måneden og enkelte andre gange – se mere på Madværkstedet Thisted Facebook Plantagevej 18, 7700 Thisted.	Ca. 100 kr. pr. gang – prisen kan variere.	
Onsdag kl. 8-9 og 11-12. Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Kontingent 600 kr. pr. halvår. Man kan for et kontingent deltage i flere af foreningens aktiviteter.	Inkl. Kaffe. Medbring egen kop.
Tirsdag (ulige uger) kl. 15 fra marts-okt. P-pladsen på Hjardalvej, 7700 Thisted.	Gratis.	
Mandag kl. 9.30-11 og torsdag kl. 10-11.30. Konferencen, Thyhallen Lerpyttervej 50, 7700 Thisted.	Kr. 600,- pr. sæson.	
Mandag-onsdag kl. 9.30-13.30. Nytorv 8A, 7700 Thisted.	Gratis. Kaffe, brød og mad kan købes.	Fælles hygge, spil, gåture, kreative aktiviteter, madlavning og fællesspisning, hjælp til e-boks, e-mail. Unge-gruppe hver anden onsdag i lige uger.
3. tirsdag i måneden kl. 14.30-16.15. Rosenkrantzgade 6, 7700 Thisted.	Kr. 30, - pr. gang inkl. kaffe.	
Tirsdag kl. 19-21.30. Ringvej 32, Thisted Gymnasium, 7700 Thisted.	Kontingent henvises til hjemmesiden (ingen kontingent de første 6 måneder)	
Tirsdag kl. 10.30-11.15. Dragsbækcentret, Simons Bakke 37, 7700 Thisted.	Gratis. Der betales for kaffe.	
Tirsdage kl. 13.30-14.15. Vibedal, Vibedalvej 1, 7700 Thisted.	Gratis. Der betales for kaffe.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
190	Klubaktiviteter Musik, socialt samvær, håndarbejde, spil.	Plejecenter Kristianslyst	Anette Kusk - 24 27 65 47. akp@thisted.dk
191	KOL Hawaii Cirkeltræning	KOL Hawaii Thisted	Bent Christensen - 23 24 94 01. bentchrist@gmail.com
192	Krolf	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Orla Larsen - 24 40 27 36. Lise Bøjer - 24 49 29 69. Lizzie Bak Pedersen - 21 37 06 08.
193	Kropsbevidsthed	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
194	Kropsbevidsthed og ekstra nænsom træning	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
195	Lungekor	Lungesagen Thy-Mors www.lunge.dk/lokal/thy-mors-lokalafdeling	Inger Dengsø - 40 16 32 21. inger-dengsoe@gmail.com
196	Læseklub	KulturRummet Læsefællesskaber for voksne Biblioteket i Thy (kulturrummet.dk)	Lene Malle - 99 17 28 26. lema@thisted.dk / Michelle From Hoxer mfho@thisted.dk
197	Mandefællesskaber Madlavning for mænd	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	
198	Motionsbold	Thisted Senior Motion	Man kan kontakte os hver onsdag kl. 10.00-11.30 i Thy Hallen, eller på seniormotionthisted@outlook.com
199	Motionscenter i maskiner	Loop Fitness www.loopfitness.dk/centre/loop-fitness-thisted	41 74 62 25. thisted@loopfitness.dk

Vi mødes	Pris	Note
Mandage kl. 13.30-16.30. Plejecenter Kristianslyst, Nørrealle 53, 7700 Thisted.	Gratis. Der betales for kaffe/brod.	
Tirsdag og fredag kl. 13:30-14:30 i Nordtårnet, Thyhallen, Lerpyttervej 50, 7700 Thisted.	kr. 200,- pr. år.	Foreningen har til formål at fortsætte det træningsarbejde, som deltagerne har lært på kommunens rehabiliteringshold. Fredag er der fælleskaffe m.v. efter træning.
Tirsdag og fredag kl. 9.30-12. Det grønne område for enden af Tranevej, 7700 Thisted.	Gratis. Der betales for kaffe.	
Tirsdag kl. 14.00 og kl. 16.15. Plantagehuset, Plantagevej, 7700 Thisted.	Kr. 560,- for 10 gange.	Underviser er psykomotorisk terapeut.
Tirsdag kl. 14.00 Musikskolen, Tingstrupvej 17, 7700 Thisted.	Kr. 515,- for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Mandag (lige uger) kl. 15-17. Simons Bakke 37, 7700 Thisted.	Gratis deltagelse. Medbring selv kaffe, kop og brod.	
Onsdage kl. 17.00 – 18.00 Indtil april og starter op igen til efteråret. Biblioteket i Thi-sted, Tingstrup-vej 19, 7700 Thisted.	Gratis.	
Sidste onsdag i måneden kl. 16-21 ved Elmelund, Hanstholmvej 32, Thisted.	Medlemskab i Ældre Sagen kr. 135,- pr. halvår	Afviselser kan forekomme - disse vil fremgå af Ældre Sagens annonceside i Thisted Posten.
Onsdag kl. 10.30-11. Lerpyttervej 50, Thyhallen.	Kontingent 600 kr. pr. halvår. Man kan for et kontingent deltage i flere af foreningens aktiviteter.	Inkl. Kaffe. Medbring egen kop.
Åbent alle dage kl. 5-22. Bemanding kl. 8-13 og kl. 15-18. Nørretorv 6B.	kr. 209,- pr. måned ved samtidigt medlemskab i Ældre Sagen. Kr. 259,- pr. måned for alm medlemskab.	Mulighed for gratis prøvetime og opstart med intro af instruktør.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
200	Motionscenter	Thyhallen www.thyhallen.dk/motionscenter	99 17 37 70. info@thyhallen.dk
201	Motionscenter	Rolighedshallens Fitness www.rolighedshallen.dk/fitness	40 54 79 43 jan@rolighedshallen.dk
202	Motionsherrer	Thisted Gymnastik og Idrætskultur (TGI) www.tgifitness.nu	Carl Nørgaard - 28 73 09 99.
203	Motionshold	Thisted Atlet Club	Bjarne Holm - 20 95 17 45.
204	Musik	Thisted Senior Motion	Man kan kontakte os hver onsdag kl. 10.00-11.30 i Thy Hallen, eller på seniormotionthisted@outlook.com
205	Nørklegruppe Socialt samvær Syr og strikker til udsatte lande	Røde Kors Thisted www.rode-kors.dk/afdelinger/thisted/aktiviteter	Helle Bæk - 97 92 42 43. hebkeb@gmail.com
206	Onsdags Café Foredrag og oplevelser	Thisted Menighedsråd www.thisted-kirke.dk/aktiviteter-1/onsdagscafe	Thisted Kirkekontor - 97 92 24 71. thisted.sogn@km.dk
207	Petanque Sommer (1/4 -1/10)	Thisted Petanqueklub www.thy-petanque.dk	Kaj Nielsen - 21 76 60 10.
208	Pilates	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
209	Pilates max 7 personer	AOF Hjerneskadeforeningen Thy/Mors www.hjerneskadet.dk/lokalafdelinger/region-nordjylland/thy-mors/faste-aktiviteter	Ane Marie Holmehave 42 21 56 17
210	Samværsgrupper for pårørende	Hjerneskadeforeningen	Anne Marie Lodahl frede-lodahl@mail.dk
211	Sangfællesskaber Sang for alle	Thy Sangskole	Kristina Brogaard - 40 77 79 47. mail@thysangskole.dk

Vi mødes	Pris	Note
Døgn åbent	Klippekort 20 klip 750 kr. Fri motionscenter 150 kr. pr. mdr. Fri svømmecenter og motionscenter 300 kr. pr. mdr.	Mulighed for instruktion. Uden tovholder.
Åbent alle ugens dage 5-23. Instruktørtid: Torsdag kl. 9-11. Kastanievej 47, 7700 Thisted.	Kr. 150,- pr. måned. Kr. 1250,- pr år.	
Tirsdag kl. 19.15-20.15 Thyhallen, Hal C Lerpyttervej 50, 7700 Thisted.	Kr. 800,- pr. år.	
Mandag og onsdag kl. 17.30-18.30. Skolegade 4D, 7700 Thisted.	To prøvetimer. Kr. 800,- pr. sæson (aug-april).	
Onsdag kl. 10-12. Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Kontingent 600 kr. pr. halvår. Man kan for et kontingent deltage i flere af foreningens aktiviteter.	Inkl. Kaffe. Medbring egen kop.
Tirsdag kl. 8-12. Kr. Koldsgade 1A, 7700 Thisted.	Gratis.	
Første onsdag i måneden kl. 14.30 Thisted Kirkecenter Vestergade 10, 7700 Thisted.	Kr. 25,- inkl. kaffe og kagebord.	
Mandag og torsdag kl. 9.30-12. Ved Thisted Lilleby Plantagevej 20, 7700 Thisted.	Kr. 200,- pr. år	
Mandag kl. 11.30. Plantagehuset, Plantagevej, 7700 Thisted.	Kr. 600,- for 12 gange.	Underviser er psykomotorisk terapeut og fysiopilates instruktør.
Store sal i Plantagehuset, Plantagevej 18 7700 Thisted.	Kr. 785,- for 19 gange (ændringer kan forekomme)	
Efter aftale. Kontakt os for at høre nærmere.	Medlemskab i Hjerneskadeforeningen til kr. 325,- pr. år.	Nye grupper oprettes ved 5 tilmeldte.
Torsdag kl. 19.30-21 i Thyhuset, Tilstedvej 73, 7700 Thisted.	Gratis prøve for alle. Kr. 175,- pr. sæson.	Gå ind ad indgang 6 og så til venstre. Brug Parkering ved P1.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
212	Selvhjælpsgrupper Kreativ café, sorggruppe, kroniske smerter, samværsgruppe for voksne. Grupper oprettes efter behov	Frivillig Thy www.frivilligthy.dk Facebook: FrivilligThy - Frivillig-center og Selvhjælp	97 91 18 77. post@frivilligthy.dk
213	Seniorløb 60+ Gå- og løbeture	Thisted Gymnastik og Idrætskultur (TGI) www.tgifitness.nu	Linda Stobbe Christensen - 23 93 32 99. lindastobbe81@gmail.com
214	Skydning for seniorer	Thisted Skyttekreds www.thistedskyttekreds.dk	Steen B. Nielsen - 30 30 15 44. tsk@thistedskyttekreds.dk
215	Skøre knogler	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie Wissing Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
216	Slægtsforskning	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Mona Rasmussen - 23 23 48 64. Moneri64@gmail.com
217	Stavgang og gåture Kort og lang tur Let opvarmning Socialt samvær	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Ellen Grønkjær 97 92 50 97.
218	Step og Styrke	Thisted Gymnastik og Idrætskultur (TGI) www.tgifitness.nu/	Vedr. tilmelding: Ole Madsen - 21 47 96 72.
219	Stolemotion og socialt samvær	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm Plejecenter Vibedal	Inga Christensen 29 91 99 40.
220	Stolemotion og socialt samvær	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm Plejecenter Dragsbækcentret	Inga Christensen 29 91 99 40

Vi mødes	Pris	Note
Åbent mandag-torsdag kl. 10-16. Nytorv 8, 7700 Thisted.	Gratis.	
Tirsdag og torsdag kl. 10-12. Thyhallen, Lerpyttervej 50, 7700 Thisted.	Kr. 300, - pr. år.	
Torsdag kl. 19 - 21. (start sidste skydning kl. 20.30). Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	De første 5 gange kr. 30, - pr. gang, herefter medlemskab kr. 550, - pr år eller kr. 30, - pr gang.	
Tirsdag kl. 10.30. Plantagehuset, Plantagevej, 7700 Thisted.	Kr. 1025, - for 32 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Tirsdag kl. 10-12. IT-lokalet, Plantagehuset, Plantagevej 18, 7700 Thisted.	Kr. 135,- pr. halvår for medlemskab i Ældre Sagen.	Tilbuddet køres som studiegruppe, hvor vi hjælper hinanden og udveksler erfaringer. Vi bruger Legacy programmet.
Torsdag kl. 10-12. Det grønne område ved Tranevej, 7700 Thisted.	Gratis.	
Mandag kl. 17-18.10 i sal C, Thyhallen, Lerpyttervej 50, 7700 Thisted.	Fri holdtræning kr. 150, - pr. måned. Fri motionscenter + holdtræning kr. 200, - pr. måned.	Tilmelding kan ske online via hjemmeside.
Tirsdage kl. 13.30-14.15. Plejecenter Vibedal, Vibedalvej 1, 7700 Thisted.	Gratis for medlemmer.	For seniorer med skavanker. Kræver tilmelding.
Tirsdage kl. 10.30-11.15. Plejecenter Dragsbækcentret, Simons Bakke 37, 7700 Thisted.	Gratis for medlemmer.	For seniorer med skavanker. Kræver tilmelding.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
221	Stolemotion og socialt samvær	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm Plejecenter Kristianslyst	Inga Christensen 29 91 99 40
222	Strikkeklub	Kræftens Bekæmpelse og FrivilligThy www.cancer.dk	Lone Kristensen - 30 80 50 00. Hanne Stadsholt - 61 65 70 62. Karen Bisgaard - 21 75 39 45.
223	Styrketræning Motionscenter	Thisted Senior Motion	Man kan kontakte os hver onsdag kl. 10.00-11.30 i Thy Hallen, eller på seniormotionthisted@outlook.com
224	Svømning	Thisted Senior Motion	Man kan kontakte os hver onsdag kl. 10.00-11.30 i Thy Hallen, eller på seniormotionthisted@outlook.com
225	Svømning Motionist	Thisted Svømmeklub	Søren Madsen - 21 17 74 44. Instruktør: Merete Mathiasen
226	Svømning På egen hånd	Thyhallen	99 17 37 70. info@thyhallen.dk
227	Syng dig GLAD	KulturRummet / Musikskolen i Thy	Lise Holm Andersen lha@thisted.dk
228	Vandgymnastik	Thisted Senior Motion	Man kan kontakte os hver onsdag kl. 10.00-11.30 i Thy Hallen, eller på seniormotionthisted@outlook.com
229	Værested For mennesker med sociale udfordringer/ misbrug. Aktiviteter: Banko, udflugter, fisketure, bading, grillaftener, NADA og frisør.	Rampen Thisted FB-side: Rampen - Havnen 17 - Thisted	Mona Jacobsen - 24 26 52 33 / 99 17 21 18.

Vi mødes	Pris	Note
Mandage kl. 14.30-15.15. Plejecenter Kristianslyst, Nørrealle 53, 7700 Thisted.	Gratis for medlemmer.	For seniorer med skavanker. Kræver tilmelding.
Torsdag (lige uger) kl. 15-17. Nytorv 8, Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Gratis.	
Onsdag kl. 7-14. Lerpyttervej 50, Thyhallen, Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Kontingent 600 kr. pr. halvår. Man kan for et kontingent deltage i flere af foreningens aktiviteter.	Inkl. Kaffe. Medbring egen kop.
Onsdag kl. 7-12. Lerpyttervej 50, Thyhallen, Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Kontingent 600 kr. pr. halvår. Man kan for et kontingent deltage i flere af foreningens aktiviteter.	
Mandag kl. 20-20.30 i 25 m bassin og 20.30-21 i terapibassinet. Thyhallen, Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	kr. 625,- pr. halvår.	
Åbent mandag: 8-13.30. Tirsdag kl. 6.30-7.30 og 09.30-13.30. Onsdag kl. 7-12 og 15.00-20.30. Torsdag kl. 6.30-7.30 og 15-20.30. Fredag kl. 15-20.30. Lørdag kl. 9-16. Søndag kl. 9-16. Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Fri svømmecenter 200 kr. pr. mdr. Fri svømmecenter og motionscenter 300 kr. pr. mdr.	Uden tovholder.
Torsdage kl. 13.00 – 13.45 Musikskolen i Thisted, Tingstrupvej 17, 7700 Thisted.	kr. 400,- for 12 gange.	
Onsdag kl. 8.30, kl. 9.30 og kl. 11. Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Kontingent 600 kr. pr. halvår. Man kan for et kontingent deltage i flere af foreningens aktiviteter.	Inkl. Kaffe. Medbring egen kop.
Åbent mandag-fredag kl. 8.30-14. Havnen 35, 7700 Thisted.	Gratis. Mad kan tilkøbes.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
230	Værested Socialt samvær, spil, aviser, udstillinger, telefon kæde hver morgen.	Sognets Dagligstue www.sognetsdagligstue.dk	Kirsten Agger - 42 43 03 15. dagligstuen.thisted@gmail.com
231	Yoga	Thisted Gymnastik og Idrætskultur (TGI) www.tgifitness.nu	Vedr. tilmelding: Ole Madsen - 21 47 96 72.
232	Yoga	Thisted Senior Motion	Man kan kontakte os hver onsdag kl. 10.00-11.30 i Thy Hallen, eller på seniormotionthisted@outlook.com
233	Yoga for kvinder	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Ingelise Bøjer - 24 49 29 69.
234	Åben stue Spil, Samvær og snak	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Sonja Eriksen - 60 86 16 18. Aage - 50 74 78 49. Inger - 97 92 43 46. Richard - 23 43 40 41.

VESLØS

235	Mandehørm Spinning	Hannæs Sport og Fritid www.hsportfritid.dk/gymnastik/hold	24 41 52 58. kontakt@hsportfritid.dk
236	Motionscenter	Hannæs Hallen Hannæs Sport og Fritid	Jesper Kjeldtoft Tlf: 60 16 40 20 kontakt@hsportfritid.dk
237	Step og Styrke Seniortime	Hannæs Sport og Fritid www.hsportfritid.dk/gymnastik/hold	Camilla M. Larsen - 40 12 87 70. camillamunchlarsen@gmail.com
238	Ældremotion 60+ Floorball, fælles gymnastik, petanque, yoga med bold, motionstræning	Hannæs Sport og Fritid www.hsportfritid.dk/gymnastik/hold	Ulla Sloth - 24 43 34 06. isvanborg@yahoo.dk

Vi mødes	Pris	Note
Alle ugens dage kl. 14-17.30. Storegade 1, 1 sal, 7700 Thisted. (der er lift)	Gratis. Kr. 10, - for kaffe og hjemmebagt kage.	Fællessang fredage kl. 16.30. Foredrag d. 4. onsdag i måneden, heldags-tur med bus om sommeren.
Mandag kl. 19.15-20.30 eller torsdag kl. 18-19.15 i Tårn Nord, Thyhallen, Lerpyttervej 50, 7700 Thisted.	Fri holdtræning kr. 150, - pr. måned. Fri motionscenter + holdtræning kr. 200, - pr. måned.	Tilmelding kan ske online via hjemmeside.
Onsdag kl. 9-10. Lerpyttervej 50, Thyhallen, 7700 Thisted.	Kontingent 600 kr. pr. halvår. Man kan for et kontingent deltage i flere af foreningens aktiviteter.	Inkl. Kaffe. Medbring egen kop.
Tirsdag kl. 16-17. Borgercenteret, Hestestalden, 7700 Thisted.	Kr. 135,- pr. halvår for medlemskab i Ældre Sagen.	
Torsdag kl. 14-17. Nytov 8, Frivillig Thy's lokaler, 7700 Thisted.	For medlemmer. Kaffe kan tilkøbes. Kr. 135, - pr. halvår i medlemskab til Ældre Sagen.	
Tirsdag kl. 19.30-20.30.		
Mandag - fredag: 08.00 - 21.00 Lørdag, søn- og helligdage: 10.00 - 18.00. Gamle Feggesundvej 29, 7742 Vesløs.	kr. 200, - pr. måned.	
Mandag kl. 19.30-20.30 i Hannæs hallen, 7742 Vesløs.	kr. 600, - pr. sæson.	
Torsdag kl. 10-12. Gl. Feggesundvej 29, Hannæs Hallen, 7742 Vesløs.	Kr. 600, - pr. år inkl. medlemskab til motionscenteret. Kr. 15, - for kaffe.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
VESTERVIG			
239	BAT 60+ Bordtennis Vestervig	Vestervig Badminton, Tennis- og Bordtennisklub BAT60 Vestervig Facebook	Per Frederiksen - 22 90 50 96.
240	Canasta	Ældre Sagen Sydthy www.aeldresagen.dk/ lokalafdelinger/sydthy	Jette Højbjerg - 24 83 45 14.
241	Dus med ryggen	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
242	Erindringsdans	Områdecenter Sct. Thøgersgaard www.thisted.dk/sct- thoegersgaard	Tilmeding til Maya Robinson 29 38 94 85 mjro@Thisted.dk
243	Hatha Yoga	Aktivitetscenter Vestervig-Ag- ger www.aktivitetscenter.com/ aktiviteter/hatha-yoga	Steen Lauridsen - 97 94 13 87 mail@aktivitetscenter.com
244	Klubaktiviteter Håndarbejde, sang, gudstjeneste m.m.	Områdecenter Sct. Thøgersgaard www.thisted.dk/sct- thoegersgaard	Maya Robinson 29 38 94 85 mjro@Thisted.dk
245	Krolf/Petanque	Onsdagsklubben	Jette Johannesen 29 93 17 03.
246	Motionsaktiviteter badminton, minigolf, bowling, gymnastik, petanque, vol- leyball mm. Socialt samvær	Onsdagsklubben www.aktivitetscenter.com	Jette Johannesen - 29 93 17 03.
247	Motionscenter	Aktivitetscenter Vestervig-Ag- ger www.aktivitetscenter.com/ aktiviteter/fitnesscenter	Steen Lauridsen - 97 94 13 87. mail@aktivitetscenter.com

Vi mødes	Pris	Note
Tirsdag kl. 10-12. Onsdag kl. 9-10.30 (med Onsdagsklubben) Torsdag kl. 19.15-20.45. Teglgårdsvej 5, Aktivitetscenter Vestervig-Agger, 7770 Vestervig.	Kr. 200, - pr. sæson.	
Mandag kl. 14-17. Kulhuset, Krik Strandvej 68, 7770 Vestervig.	Medlemskab i Ældre Sagen + kr. 20, - for kaffe/te og kage pr. gang.	
Onsdag kl. 9. Aktivitetscenter Vestervig-Agger, Tegl- gårdsvej 5, 7770 Vestervig.	Kr. 645, - for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Hver anden Tirsdag kl 10.30-11. Prins Burisvej 2 7770 Vestervig.	Gratis.	Egner sig særligt for borgere med demens.
Mandag kl. 18.30-19.30, tirsdag kl. 9-10, torsdag kl. 9-10. Den store hal: Yogalokale. Teglgårdsvej 5, Aktivitetscenter Vestervig-Agger, 7770 Vestervig.	kr. 50, -	Med instruktør.
Prins Burisvej 2 7770 Vestervig.	Gratis.	Egner sig særligt for borgere med demens.
Torsdag kl. 9.45 i Klosterparken, 7770 Vestervig.	Gratis.	Udstyr haves. Tilmelding ikke nød- vendig.
Onsdag kl. 9-11. Aktivitetscenter Vestervig-Agger, Teglgårdsvej 5, 7770 Vestervig.	Kr. 200,- pr. år. Kr. 25, - for kaffe og rundstyk- ke.	
Åbent kl. 6-23. Indgang med chip som udleveres ved indmeldelse.	Fitness + Holdabonnement Giver adgang til fitnesscentret, samt fri tilmelding til alle vores holdtræninger. 1 måned: 225,- 3 måneder: 500,- 6 måneder: 900,- 12 måneder: 1600,-	Uden tovholder.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
248	Pilates	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
249	Puls og Styrke For kvinder der gerne vil have pulsen op til høj musik	Aktivitetscenter Vestervig-Agger www.aktivitetscenter.com/aktiviteter/puls-og-styrke	Steen Lauridsen - 97 94 13 87. mail@aktivitetscenter.com
250	Spinning	Aktivitetscenter Vestervig-Agger www.aktivitetscenter.com/aktiviteter/spinning	Steen Lauridsen - 97 94 13 87. mail@aktivitetscenter.com
251	Step Up	Aktivitetscenter Vestervig-Agger www.aktivitetscenter.com/aktiviteter/step-up	Steen Lauridsen - 97 94 13 87. mail@aktivitetscenter.com
252	Styrketræning for kvinder	Aktivitetscenter Vestervig-Agger www.aktivitetscenter.com/aktiviteter/fitnesscenter	Steen Lauridsen - 97 94 13 87. mail@aktivitetscenter.com
253	Ud i det fri	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
254	Yoga for mænd	Aktivitetscenter Vestervig-Agger	Steen Lauridsen - 97 94 13 87. mail@aktivitetscenter.com

VORUPØR

255	Krocket	Vorupør Krocket- og Petanque-klub	Jan Werenberg - 20 31 45 43. Havbo42@gmail.com
256	Motionscenter	Sport og Fitness Vorupør www.vorupoer.sportogfitness.dk Facebook: Sport og Fitness Hørdum	Ellen - 29 81 12 70. vorupoer@sportogfitness.dk
257	Petanque	Vorupør Krocket- og Petanque-klub	Jan Werenberg - 20 31 45 43. Havbo42@gmail.com

Vi mødes	Pris	Note
Mandag kl. 16. Aktivitetscenter Vestervig-Agger, Teglgårdsvej 5, 7770 Vestervig.	Kr. 515, - for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Torsdag kl. 18.15-19.15. Multisal. Teglgårdsvej 5, Aktivitetscenter Vestervig-Agger, 7770 Vestervig.	kr. 50, -	Med instruktør.
Mandag og torsdag kl. 17.45-18.45. Cykling lokale. Teglgårdsvej 5, Aktivitetscenter Vestervig-Agger, 7770 Vestervig.	kr. 50, -	Med instruktør.
Mandag og torsdag kl. 17-18.15. Multisal. Teglgårdsvej 5, Aktivitetscenter Vestervig-Agger, 7770 Vestervig.	kr. 50, -	Med instruktør.
Onsdag kl. 17.30-18.30. Fitnesscenteret, Teglgårdsvej 5, Aktivitetscenter Vestervig-Agger, 7770 Vestervig.	kr. 50, -	Med instruktør.
Onsdag kl. 11. Aktivitetscenter Vestervig-Agger, Teglgårdsvej 5, 7770 Vestervig.	Kr. 400, - for 10 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Tirsdag kl. 18-19. Den store hal: Yogalokale. Teglgårdsvej 5, Aktivitetscenter Vestervig-Agger, 7770 Vestervig.	kr. 50, -	Med instruktør.
Onsdag og søndag kl. 13.30. Vesterhavsgade 9, Boldbanerne, 7700 Thisted.	Kr. 150, - pr. år.	
Åbent alle ugens dage: 04.45-23. Telefon: Man-fre kl. 9-14. Sportsvej 12, 7700 Thisted.	Kr. 169, - pr. måned, hvis du er medlem af Ældre Sagen. Kr. 189, - pr. måned for basis medlemskab.	Mulighed for programlægning og individuel vejledning ved opstart.
Onsdag og søndag kl. 13.30. Vesterhavsgade 9, Boldbanerne, 7700 Thisted.	Kr. 150, - pr. år.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
ØSLØS			
258	Yoga og Meditation Gymnastik Seniortime	Hannæs Sport og Fritid www.hsportfritid.dk/gymnastik/hold	Lonny Andersen - 40 37 35 90. lonnyper@msn.com
ØSTERILD			
259	Badminton Leje af bane Grupper a 2-4	Østerild Multicenter www.oesterild-multicenter.dk/aktiviteter/badminton	Lars Rasmussen - 42 41 29 77 . post@oesterild-multicenter.dk
260	Cykelture	Østerild Pedalklub	Knud Erik - 23 23 94 85.
261	Dans Pardans, vals, moderne dans.	De danseglade i Thy Facebook: De Danseglade i Thy	Elly - 40 14 76 54.
262	Hold kroppen i gang	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
263	Indendørs fodbold 6-14 personer	Østerild Multicenter www.oesterild-multicenter.dk/aktiviteter/indefodbold	ars Rasmussen - 42 41 29 77. post@oesterild-multicenter.dk
264	Jumping Fitness	Østerild Multicenter www.oesterild-multicenter.dk/aktiviteter/jumping-fitness	Lars Rasmussen - 42 41 29 77. post@oesterild-multicenter.dk
265	Klubaktiviteter Kaffe, sang, strik, gymnastik.	Områdecenter Solhjem thisted.dk/service-and-selvbetjening/aeldre-pleje-og-omsorg/plejecentre/solhjem	99 17 45 45. ee@thisted.dk/ solhjem@thisted.dk
266	Knogle stærk	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
267	Krolf (hele året)	Østerild Seniorklub www.xn--sterild-p1a.dk/foreninger/oesterild-seniorklub.aspx Facebook: Østerild Seniorklub	Harry Jørgensen - 31 78 94 39.

Vi mødes	Pris	Note
Tirsdag kl. 17.15-18.45 på Øsløs Friskole, 7742 Vesløs.	kr. 600, - pr. sæson.	Der forhåndstilmeldes på telefon. Ved bekræftelse indmeldes via hjemmeside.
Efter aftale. Østerild Multicenter, Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Kr. 408, - pr. person pr. sæson. Ketcher og bolde medbringes selv.	Uden tovholder.
Onsdag kl. 18.30. (April-august) Onsdag kl. 18. (September). Parkeringspladsen ved Østerild skole, Vesterbyvej 1, 7700 Thisted.	Gratis. Egen cykel skal medbringes.	
Fredage 1 gang i måneden kl. 19.30-23. Kontakt Elly for nærmere info. Østerild Multicenter, klubhuset. Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Kr. 150, - pr. gang inkl. kaffe og rullepølsemad.	
Torsdag kl. 14.15. Lailas Fys, Villavej 6, 7700 Thisted.	Kr. 1195, - for 38 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Mandage. Ring og hør nærmere. Østerild Multicenter, Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Kr. 408, - pr. person pr. sæson.	Uden tovholder.
Torsdag kl. 19-20. Østerild Multicenter, Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Kr. 608, - pr. sæson.	Med instruktør.
Manddag kl. 10. sang. Onsdag kl.15. Banko. Torsdag kl. 14. Strikkeklub. Rubinvej 15A, Østerild, 7700 Thisted.	Gratis.	
Torsdag kl. 17.15 Lailas Fys, Villavej 6, 7700 Thisted.	Kr. 560, - for 12 gange.	Underviser er ergoterapeut og Mendsiecklærer.
Mandag kl. 13-15. Onsdag kl. 9-11.30. Fredag kl. 13-15. Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Kr. 150, - pr. år. Kr. 15, - for kaffe.	Fælles kaffe første onsdag i måneden. Har Petanquebane til rådighed.

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
268	Motionscenter Med chip	Østerild Multicenter www.oesterild-multicenter.dk/aktiviteter/motionscenter	Lars Rasmussen - 42 41 29 77. post@oesterild-multicenter.dk
269	Motionsgymnastik For kvinder	Østerild Multicenter www.oesterild-multicenter.dk/aktiviteter/motionsgymnastik	Laila Thøgersen - 20 74 50 55.
270	Mountainbike	Østerild Pedalklub	Knud Erik - 23 23 94 85.
271	Ondt i knæ eller hof-ter	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
272	Ondt i ryggen	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
273	Onsdagsklub Kortspil og andre spil Petanquebane Udflugter Fællesspisning Julearrangement	Østerild Seniorklub www.xn--sterild-p1a.dk/foreninger/oesterild-seniorklub.aspx Facebook: Østerild Seniorklub	Lene Christensen - 53 28 57 88.
274	Skydning (indendørs på 15 m fra okt-mar) Alle aldre	Østerild og Omegns Skyttefor-ening www.xn--sterild-p1a.dk/foreninger/oesterild-og-omegns-skyttefor-ening.aspx	Egon Andersen - 41 12 71 20. hvosse@hotmail.com
275	Skydning (udendørs på 50 m fra apr-sep) Alle aldre	Østerild og Omegns Skyttefor-ening www.xn--sterild-p1a.dk/foreninger/oesterild-og-omegns-skyttefor-ening.aspx	Egon Andersen - 41 12 71 20. hvosse@hotmail.com
276	Step Bænke Opstart September 2023	Østerild Multicenter www.oesterild-multicenter.dk/aktiviteter/stepbaenk	Laila Thøgersen - 20 74 50 55.

Vi mødes	Pris	Note
Åbent kl. 05-22. Østerild Multicenter, Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Voksen Kr. 1258, - pr. år. Kr. 1.008, - pr. halve år. Kr. 608,- pr. kvartal. Kr. 258,- pr. Måned. +65 Kr. 808, - pr. år. Kr. 608, - pr. halvår. Kr. 408, - pr. Kvartal.	Uden tovholder
Tirsdag kl. 18-19. Multicenterets hal. Østerild Multicenter, Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Kr. 608, - pr. sæson.	
Onsdag kl. 18.30. (April-august) Onsdag kl. 18. (September). Parkeringspladsen ved Østerild skole, Vesterbyvej 1, 7700 Thisted.	Gratis. Egen cykel skal medbringes.	
Tirsdag kl.12.45. Lailas Fys, Villavej 6, 7700 Thisted.	Kr. 545, - for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Mandag kl. 16.15 og kl. 17.20. Lailas Fys, Villavej 6, 7700 Thisted.	Kr. 515, - for 12 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Onsdag kl. 9-11.30. Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Kr. 150, - pr. år. Kr. 15, - for kaffe.	Fælles kaffe første onsdag i måneden. Har Petanquebane til rådighed.
Onsdag kl. 19. Østerild byvej 7, Østerild Multicenter, 7700 Thisted.	Kr. 700, - pr. år. Kr. 400, - pr- halve år.	
Tirsdag kl. 19. I skoven på Gl. Aalborgvej 1, 7700 Thisted.	Kr. 700, - pr. år. Kr. 400, - pr- halve år.	
Torsdag kl. 19-20. Minihallen. Østerild Multicenter, Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Kr. 608, - pr. sæson.	

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
277	Stærk og smidig	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk
278	Yoga	GOK-Thisted www.gok-thisted.dk	Connie W. Larsen - 97 99 11 81. info@gok-thisted.dk

ANDRE TILBUD

279	Besøgsven	Ældre-Sagen Sydthy	Marna Salmansen - 24 78 96 15.
280	Besøgsven	Hjerneskadeforeningen Thy/ Mors	Anne Marie Lodahl - 24 42 59 50. Frede-lodahl@mail.dk
281	Besøgsven	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Marie Saarp - 29 42 74 85.
282	Besøgsven	Røde Kors Thisted www.rode-kors.dk/afdelinger/thisted/aktiviteter	Anni Miller Nielsen - 51 74 11 97. annini@rodekors.dk
283	Besøgstjenesten	Røde Kors Sydthy www.rodekors.dk/afdelinger/syd-thy/aktiviteter	Bodil Hilligsøe - 21 75 63 33. abhilgsoe@mail.tele.dk
284	Besøgstjenesten	Røde Kors Hanstholm www.rode-kors.dk/afdelinger/hanstholm/aktiviteter	Bestyrelsesmedlem Mona Petersen - 21 72 13 13. monahpetersen@gmail.com
285	Bisidder	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresa-gen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Elin Damsgaard - 50 49 05 90. Kristian Damsgaard - 21 42 35 90. ekdamsgaard@gmail.com
286	Bisidder	Hjerneskadeforeningen Thy/ Mors	Anne Marie Lodahl - 24 42 59 50. Frede-lodahl@mail.dk
287	Bisidder Rådgivning Enesamtaler Ture og arrangementer	Kirkens Korshær Børne- og Familiearbejde www.kirkenskorshaer.dk/dem-hjaelper-vi	Rikke Frank - 21 39 30 95.
288	Bisidder-ordning	Ældre Sagen Sydthy	Ella Sørensen - 30 71 12 46.
289	Boblberg Digital fælleskabsplatform	www.boblberg.dk	

Vi mødes	Pris	Note
Torsdag kl. 15.45 Lailas Fys, Villavej 6, 7700 Thisted.	Kr. 505, - for 11 gange.	Underviser er fysioterapeut.
Torsdag kl. 17.20-18.35. I lokalet hvor der er skydebane. Østerild Multicenter, Østerild Byvej 7, 7700 Thisted.	Kr. 560, - for 12 gange.	Underviser er yogalærer.
Aftaler laves efter dit behov.	Gratis.	
Efter aftale.	Gratis.	
Efter aftale.	Gratis.	
Efter aftale.	Gratis.	
Efter aftale.	Gratis.	
Efter aftale.	Gratis.	
Efter aftale.	Gratis.	
Aftale efter dit behov.	Gratis.	
Efter aftale.	Gratis.	
Efter aftale.	Gratis.	
	Aftaler laves efter dit behov.	Gratis.
	Gratis.	Uden tovholder

	Aktivitet	Arrangør/læs mere	Kontakt
290	Cafémøde og enesamtaler Oplæg, temaaftener, julecafé m.m.	Landsforeningen for efterladte efter selvmord www.efterladte.dk/aktivitet/cafefaften-med-oplaeg-thisted-4	Hanne Tang - 22 40 87 84 . Anders Hornstrup - 30 57 04 87.
291	Demenscafé For demente og deres pårørende	Ældre Sagen Sydthy	Inge Marie Jensen - 61 60 55 94.
292	Handyman ordning	Ældre Sagen Sydthy	Knud Jacobsen - 24 94 51 97. Otto Larsen - 21 39 28 18.
293	Handymænd til hjælp med mindre opgaver for ældre	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm	Carsten Fisker (Nørhå) - 97 93 47 71/40 26 47 55. Erling Fredsøe (Østerild) - 21 22 89 49. Leif Hummelshøj (Hillerslev) - 23 71 92 06.
294	Hyggecafé for demente og pårørende	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresa-gen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Tove Gjørup - 40 16 22 33.
295	Indkøbsven	Ældre Sagen Sydthy	Marna Salmansen - 24 78 96 15.
296	"Når to bliver til en"	Ældre Sagen Sydthy	Thomas Nørgård - 22 15 13 92. Bente Primdahl - 21 42 18 89. Jette Kjærgård - 21 69 73 13.
297	Teknisk hjælp til IT	Ældre Sagen Thisted-Hanstholm www.aeldresa-gen.dk/lokalafdelinger/thisted-hanstholm	Bent Dalgaard (Thisted) - 21 85 92 82. Arne Jeppesen - (Frøstrup) - 21 23 26 22.
298	Telefontjeneste Mod ensomhed Sct. Nikolai Tjenesten	Kirkens Korshær	70 12 01 10.

Vi mødes	Pris	Note
Onsdag kl. 19-21 og efter aftale. FrivilligThy, Nytov 8.	Kr. 30, - for kaffe, te og kage.	
Hver 3. onsdag i måneden kl. 14.30-16.30. Sct. Thøgersgaard, Prins Burisvej 2, 7770 Vestervig	Gratis.	
Efter aftale.	Pris aftales med handymændene.	
	Gratis for Ældre Sagens medlemmer i deres hjem.	F.eks. Skifte sikringer, el-pærer, hænge billeder op m.m.
Mandag (ulige uger) kl. 14.15-16.15. Nytov 8, Frivillighuset.	Medlemskab i Ældre Sagen kr. 135,- pr. halvår.	
Aftaler laves efter dit behov.	Gratis.	
Kontakt for nærmere information.	Gratis.	
Efter aftale.	kr. 100,- pr. besøg til Ældre Sagen.	
Mandag til lørdag: 09-02. Søn- og helligdage: 13-02.	Gratis.	

