

Yogapaddling

Vill du uppleva en härlig blandning av yoga, paddling med havskajak, friluftsliv och samtidigt njuta av världens vackraste skärgård? Följ med på yogapaddling! För nybörjare såväl som vana paddlare. Max 12 deltagare/gång.

Lör 10/6 kl. 10.00-17.00

Lör 15/7 kl 10.00-17.00

Lör 12/8 kl. 10.00-17.00

Lör 2/9 kl. 10.00-17.00

Anmälan till Mia Larsson, yogainstruktör, www.megalife.nu, 076-272 39 14, mia_message@hotmail.com alt. Grzegorz Rozik, kajakinstruktör, www.skanpol.com, 073-9532419, grzegorz.rozik@skanpol.com.

Kostnad 900kr, då ingår fullt utrustade kajaker, instruktion i kajakpaddling, två yogapass samt lån av yogamatta. För mer info se: www.megalife.nu

Kajakturer

Under fyra tillfällen i sommar arrangerar MerAktiv paddelturer i Stendörrens naturreservat. Turerna är anpassade för nybörjare, både barn och vuxna.

Förmiddagarnas turer är lite kortare och anpassade så att även mindre barn kan följa med sina föräldrar. Större barn kan paddla egen kajak. Fokus är att komma ut och upptäcka naturen på ett lekfullt sätt. På eftermiddagarna paddlar vi lite längre och fokus här är mer på att introducera paddlingens grunder för att paddla på egen hand i framtiden.

Ons 28/6 Familjetur klockan 09.30-12.00, Prova på tur 13.00-16.00 (fika ingår)

Sön 2/7 Familjetur klockan 09.00-12.00, Prova på tur 13.00-16.00 (fika ingår)

sön 23/7 Familjetur kl 9.30-12.00, Prova på tur 13.00-16.00 (fika ingår)

Ons 2/8 Familjetur kl 9.30-12.00, Prova på tur 13.00-16.00 (fika ingår)

Anmälan till info@mer-aktiv.se eller ring direkt till Tobias på telefon [070 466 80 90](tel:0704668090) senast dagen innan.

Kostnad: 350kr/vuxen i dubbel- eller 2+1 kajak och 500kr/person i enmanskajak. Barn under 12 halva priset. Vi har kajaker anpassade för alla familjestorlekar. Kajak, guide och fika ingår. För mer info se: www.mer-aktiv.se

Öppettider:

Maj och september kl. 12-16 vardagar, kl. 10-17 helger. 1 oktober 10-17

Juni-augusti kl. 10-18 dagligen.

Välkomna önskar Länsstyrelsen i Södermanlands län!

Kontakta naturum: 0155-26 31 80, naturum.stendorren@lansstyrelsen.se
www.naturumstendorren.se www.facebook.com/naturumstendorren

Med reservation för eventuella ändringar.



Sommar på Stendorren 2017

Visning av nya basutställningen ca 15 min med start kl. 14 i naturum.

*1maj—21 juni samt 19 augusti—17 september: lördag och söndag.

*26 juni—18 augusti: måndag—lördag

Gratis guidningar på ca 30 min med start kl. 14.15 vid naturum:

* 1 maj—21 juni samt 19 augusti—17 september: lördag och söndag.

* 26 juni—18 augusti: måndag—lördag

Barnaktiviteter för hela familjen vid naturum.

*1 maj—21 juni samt 19 augusti—17 september: lördag och söndag.

*26 juni—18 augusti: måndag—lördag

Hävning med start kl.11

Häng med och utforska vad som döljer sig under ytan.

Utrustning finns att låna.

Lilla naturäventyret med start kl.15.30

Vi ger oss ut på upptäcktsfärd i naturen kring naturum.

Utrustning finns att låna.

Föreläsningar/aktiviteter.

Läs mer i programmet! Samling vid naturum.

Kostnadsfritt om inget annat anges.

Tillfälliga utställningar

Maj-augusti "Insekternas värld". Upplev Urban Wahtstedts otroliga modeller.

September: "Vår givmilda natur" Nyköpings fotoklubb ställer ut på temat

Filmvisning om det unika havet Östersjön av Markus Nord

Visas när du vill, gratis!

Kajakturer samt yogapaddling i skärgården.

Läs mer på sista sidan i programmet! Samling vid naturum.

Tipspromenad från andra parkeringen till naturum.



LÄNSSTYRELSEN
Södermanlands län



Vårdoppet

Måndag 1 maj kl 13.00

Naturum öppnar för säsongen och vi inviger vår nya brygga med att ta ett gemensamt dopp i havet! Naturum bjuder på varm dryck efteråt.

Biologiska mångfaldens dag

Söndag 21 maj kl.11.00-14.00

Länsstyrelsen visar upp sitt arbete med biologisk mångfald. Hur många fåglar finns det på Stendörren? Hur går det till när man arbetar med att rädda utrotningshotade arter? Lär dig göra din omgivning gästvänlig för djur som gör nytta och upptäck livet under ytan i Östersjön.

Samarr: Studieförbundet.

Insektsshow

Lördag 3 juni kl.14.00-15.00

Urban Walhstedt, legendarisk dockmakare och insektsexpert kommer till Stendörren med sina fantastiska insektsmodeller. På ett lekfullt sätt lär vi känna småkrypen som lever i naturen

Samarr: Studieförbundet.

Klarar du zombieapokalypsen?

Lördag 17 juni kl.11.00-15.00

Har du det som krävs för att klara av 72h utan vatten, el eller värme? Under dagen får du möjlighet att lära dig vad som är bra att ha hemma vid en kris. Herman Geijer-Zombieöverlevnadsexpert föreläser.

Henrik Lysell ökar dina kunskaper om naturens överlevnadsverktyg-från urgamla tekniker till moderna material.

Samarr: Studieförbundet

Skärgårdsmarknad

Söndag 9 juli kl.10.00-15.00

Bärga hö med häst, följ med på en tur med tändkulebåt, lär dig göra rep på gammalt sätt och mycket mer. Hantverkare från trakten säljer sina produkter till dragspelsmusik och doften av nytjärad båt.

Samarr: Bälinge Hembygdsförening,

Guidad paddling

Onsdag 12 juli kl 9.30-16.30

Följ med på en paddling bland kobbar och skär. Vi kan stillsamt glida fram mellan kobbar och skär och känn vindens fläktar där himmel möter hav. Anmälan till Friluftsförbundet (Peter Tholse) senast 10 juli 0155-282090

Peter.tholse@friluftsforamjandet.se.

Viss paddlingsvana krävs. Åldersgräns 15 år. Max 12 deltagare/gång.

Kostnad 250kr (betalning kontant på plats). Kajak, paddel, flytväst har du själv eller hyr hos någon uthyrare.

Mer info på www.naturumstendorren.se

Samarr: Friluftsförbundet

Vilse i skogen — hur gör jag nu?

(Hitta vilse)

Fredag 14 juli-söndag 16 juli



Civilförsvarsförbundet är på plats och ger alla barn möjlighet att lära sig mer om hur man ska göra om man råkar gå vilse. De lär även ut andra smarta saker som är bra att kunna när man är ute i naturen.

Samarr: Studieförbundet,

Civilförsvarsförbundet

Utomhusaktivitet

Vattenskola

Torsdag 20 juli

Pass 1: 10.00-12.00,

pass 2: 13.00-15.00.



Markus Nord kommer tillbaka med den populära vattenskolan. Besök världen under ytan när vi snorklar och tittar närmare på vilka djur som lever i Östersjön. Vi lånar ut snorkel, cyklop och våtträkt. Minimialder 7 år. Drop in.

Samarr: Studieförbundet,

naturum Västervik

Utomhusaktivitet

Sommarkonsert

Lördag 29 juli kl. 12.00

Kom och lyssna på The Sinfonic wind orchestra of VfL 1860 Marburg. Orkestern med 35 medlemmar är på genomresa i Sverige och stannar till på Stendörren för en dag. (Aktiviteten ställs in vid regn/dåligt väder.)

Samarr: Studieförbundet

Utomhusaktivitet

Floravandring

Söndag 6 augusti kl.11.00-13.00



Hans Rydberg tar besökare med på en floravandring i Stendörrens naturreservat där vi hälsar på växter som lever i ängs- och hagmarker. Medtag gärna fika!

Samarr: Studieförbundet.

Utomhusaktivitet

Livet under vattenytan

Söndag 13 augusti kl.11.00

Upplev livet under Östersjöns vattenyta när Karl Svanberg från Länsstyrelsen visar filmer och berättar om livet i Östersjön.

Samarr: Studieförbundet.

Familjedagen

Lördag 26 augusti kl.11.00-14.00

Kom och utforska livet i Östersjön, skåda fågel eller bygg en fågelholk. Prova på att paddla kajak och få finfina fototips. Ta med matsäck och tillbringa en dag i naturen. Möjlighet att köpa korv att grilla finns så långt det räcker.

Samarr: Studieförbundet,

Naturskyddsföreningen i Nyköping och

Oxelösund, Fågel föreningen Tärnan,

Hälgö kajak, Nyköpings fotoklubb

Friluftsförbundet m fl.

Vernissage fotoutställning

”Vår givmilda natur”

Lördag 2 september kl 11.00

Vår givmilda Natur. En fotoutställning av Nyköpings Fotoklubb om allt det goda naturen ger oss och vad vi ger den tillbaka *Samarr: Studieförbundet, Nyköpings fotoklubb*

Visstuga

Lördag 9 september kl 15.00

Kom och sjung visor tillsammans med oss när Nyköpings visstuga förlägger en av sina träffar i naturum!

Samarr: Nyköpings visstuga.

Inomhusaktivitet.

Lugn i naturen

Söndag 17 september kl.11.00

”Kombinerar man avstressande aktiviteter med en lugnande omgivning, blir summan ett närmast oslagbart verktyg för välbefinnande”. Följ med Mia Larsson ut i skogen för ett par timmars medveten närvaro.

Medtag fikakorg.

Samarr: Studieförbundet, Megalife

Utomhusaktivitet

Inspirationsdag Hållbar konsumtion

24 september kl. 11.00-14.00

Välkommen ut till naturum på en dag med temat hållbar konsumtion. Inspirerande föredrag och aktiviteter för barn på temat.

Mer information kommer.

Samarr: Studieförbundet



Håll utkik efter fler aktiviteter på vår hemsida, facebookside eller se annons i SN.