

GUIDE: OPSLAG PÅ SOCIALE MEDIER

På dine personlige profiler på sociale medier kan du poste opslag om dine kommende gåture.

En god idé kan også være at lave en Facebook gruppe for dit gå-fællesskab, så du nemt og hurtigt kan komme i kontakt med dine gå-deltagere.

På Facebook kan du på forsiden klikke på "Hvad har du hjertet?" – feltet og her skrive dit opslag. Det er også muligt for dig at dele billeder og videoer fra dine tidligere gåture. Inde på din gruppe kan du trykke på feltet "Skriv noget" og her dele dine tanker om tidligere og kommende gåture.

Hvis du har brug for hjælp til at lave en Facebook-gruppe, er du velkommen til at kontakte os på gaasammeninaturen@cancer.dk.

Nedenfor ser du en række idéer til dine opslag, som du er velkommen til at benytte eller lade dig inspirere af. Det er altid godt at indsætte et billede sammen med dit opslag - for blikfang. Det kan f.eks. være et naturbillede fra en tidligere gåtur. I opslagene nedenfor er det markeret med et 'X' de steder, hvor du selv skal udfylde informationer.

Jeg er blevet gå-vært! Men hvad betyder det?

Jeg elsker at gå ture og jeg elsker at samle sociale fællesskaber. Begge dele får jeg mulighed for nu, efter jeg er blevet uddannet gå-vært, som en del af Kræftens Bekæmpelses projekt 'Gå sammen i naturen'.

Målet er, at vi skal have flere ud og bevæge sig, mærke naturen og opleve sociale gå-fællesskaber. Jeg håber meget på, at I har lyst til at tage med på mine gåture. I kan tilmelde jer gruppen 'X', hvor jeg vil dele informationer om kommende gåture.



Kom med på vores næste gåtur og mærk X (sneens knirken, forårets første fuglesang, efterårets raslende blade, sommerens skønne energi...)

Så begynder X (fuglene at fløjte... Noget der karakteriserer årstiden/andet) og det betyder vi skal ud i naturen på en skøn gåtur. Det bliver d. dato og vi mødes alle ved lokation. Her starter vi med at hilse og byde hinanden velkommen og bagefter begiver vi os ud i naturen. Alle er velkomne.

Ruten er X kilometer og jeg tænker vi afsætter X timer til den (kan variere!)

Du kan evt. downloade app'en DOF Fuglebog, så du kan prøve at regne ud, hvilke fugle vi møder på vores vej.

Jeg glæder mig til at se mange af jer!

Næste gåtur byder på X (sjove aktiviteter, sanketur, andet...)

Jeg har planlagt vores næste gåtur, som denne gang bliver lidt ud over det sædvanlige. Vi skal nemlig på sanketur og finde en masse lækkert grønt i skoven. Jeg har lånt en masse sankebøger på biblioteket, men medbring også gerne din egen, hvis du er rutineret sanker

Gåturen afholdes d. X. Vi mødes ved X. Ruten er X kilometer og kommer til at tage X timer.

Jeg glæder mig til at opleve skovens spisekammer med jer.

Tak for i dag, hvor vores tur bød på X

Tak til alle, der deltog i dagens gåtur. Det var skønt at være vært for X mennesker, der var mødt op til en fantastisk tur i solen, hvor vi gik en tur på X km i X skov.

På turen oplevede vi X og X.

Jeg håber, at se jer alle igen til næste tur! Hold jer opdateret i gruppen for mere info.'