

GÅ SAMMEN I NATUREN

Gå Sammen i Naturen



Livsstilsgruppen i Forebyggelse og
Oplysning



Oprindeligt finansieret af Friluftsrådet



Fysisk aktivitet forebygger visse
kræftformer



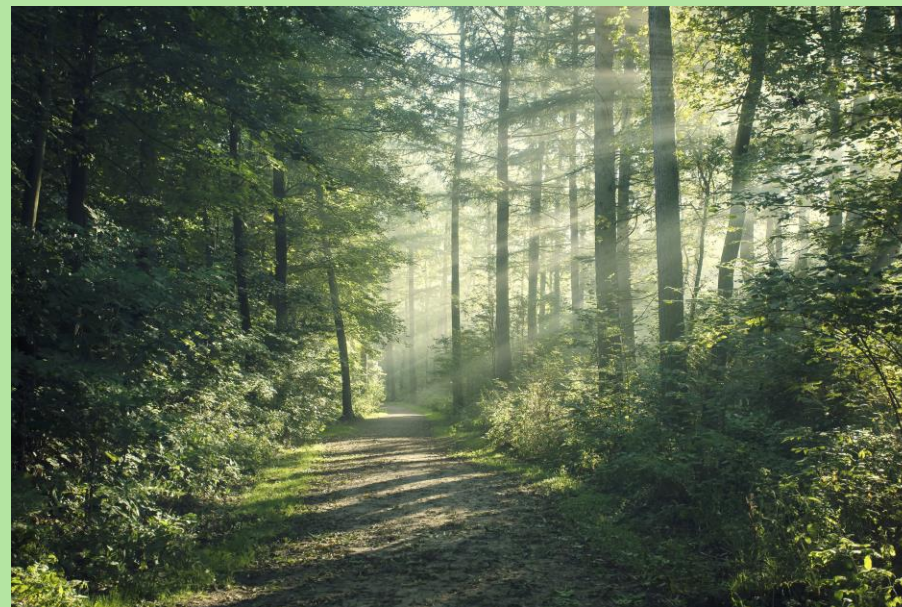
Gå sammen i naturen

Formål

At etablere frivilligt forankrede gåfællesskaber i hele landet, som giver mulighed for at få flere mennesker til at komme ud i naturen og gå ture i fællesskab med andre

Målgruppen

Primært kræftpatienter og deres pårørende, men alle er velkomne



Nyeste tal

18 aktive gåhold fordelt i hele landet

Flere nye gåhold på vej 😊

67 uddannede gåværter i alt



Hvordan bliver man en del af 'Gå sammen i naturen'?

- Melder sig til et online inspirationsmøde og hører nærmere om 'Gå sammen i naturen'
- Overvejer om man selv vil være gåvært, eller man skal hive fat i en anden (vi har erfaringer med begge dele)
- Vi informerer områdekonsulenten som står for løbende monitorering
- Vi hjælper med rekruttering af gådeltagere og støtter LKF i dette
 - Materialer til lokale nyhedsbrev, flyer, plakater mv.
- Oprettelse af Facebook-gruppe



Gåhold i Nordfyn Lokalforening v. gåvært Hanne



Refleksionsspørgsmål til gåturen

- Har I bevægelsesaktiviteter i din/jeres lokalforening? Hvis ja, hvilke?
- Kunne du/I forestille jer at starte et gåhold i lokalforeningen? Hvordan kunne det se ud i praksis?
- Hvad ser du/I som de største fordele ved at have et gåhold i lokalforeningen?
- Hvad tror du/I motiverer folk til at deltage i fælles bevægelsesaktiviteter?
- Hvordan kan I som frivillige støtte hinanden i opstarten af et gåhold eller andre bevægelsesaktiviteter?
- Med udgangspunkt i ovenstående spørgsmål, hvad bliver næste skridt for dig/jer? Skal I have hjælp fra nogen før det kan ske, og i så fald hvem?

