



Inspirationshæfte

# Bliv en god gåvært

Start et gåfællesskab!

Gør noget godt for dig selv og andre!

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Det er suverænt dig, der bestemmer. Pas det ind i din hverdag og personlighed.



## Hvad gør du?

Først skal du skal overveje:

- Hvor og hvornår vil du gå?
- Hvorfor du vil gå?
- Hvor ofte vil du gå?
- Hvor langt/længe du vil gå?
- Hvad er det, du kan, som motiverer andre?
- Hvem er din målgruppe?



## Hvad er en god gåvært?

### 1. FØR

- Hvor går turen hen? Forbered en god tur.
- Oplys præcist mødested, tid og turens længde.
- Hvem kan deltage?
- Hvordan er rutens beskaffenhed, og hvor tit går vi?
- Må jeg tage nogen med?
- Hvorfor skal jeg komme, og hvad får jeg ud af det?



### 2. UNDER

- Husk at byde velkommen (obs på, om der evt. er nye).
- Fortæl, hvorfor er du gåvært.
- Fortæl om fordelene (frisk luft, eget tempo, fællesskab mm).
- Oplys, hvad de kan opleve og ønsk god tur.
- Sørg for, at gruppen kommer samlet rundt på turen.
- Hold en hastighed, der passer til deltageres niveau.
- Måske lægges små stop ind som opsamling.



### 3. EFTER

- Sig tak til deltagerne - dejligt I var med!
- Spørg evt. Hvad var det bedste på turen?
- Ros og fremhæv deltagerne, så de kommer igen og igen.
- Mind om, at de kan tage en ven, nabo eller kollega med.
- Fortæl om næste gåtur.
- Sig, at du glæder dig til at se dem næste gang.
- Post evt. billeder fra turen på facebook.

# Hvorfor er gang godt?

- Gang er skånsomt mod kroppen, og alle kan sætte det ene ben foran det andet.
- Små ændringer har også ret.
- Vi kommer i bedre form.
- Vi tænker bedre, husker bedre, lærer bedre og kommer i bedre humør.
- Glædeshormoner antændes.
- Vi bliver mere kreative og modtagelige for tanker og idéer.

## **Citat af Bente Klarlund, overlæge og professor**

“Når du går, nedsætter du risikoen for sygdomme. Både de fysiske og de mentale. Det er bedre at gå lidt end ingenting”

- Modvirker/afhjælper demens, depression, angst, stress.
- Regulerer blodtryk og får kolesteroltal til at falde.
- Mindsker risiko for tidlig død og type 2 diabetes.
- Der skal markant lidt til at forbedre ens fysiske velvære og helbred.
- Helt inaktive vil mærke størst ændring – blot ved at gå fra 0 – 5000 skridt pr. dag.
- Men som med alt andet: Jo mere, jo længere, jo hurtigere – jo større effekt.

## **What's in it for me?**

- Gør noget godt for dig selv og andre.
- Ugentlig (eller daglig) motion og frisk luft.
- Godt selskab og møder nye mennesker.
- Motion tæt på bopæl – lærer nye områder at kende lokalt.

## **OBS!**

- Er der aftalt en bestemt tempo for turen, så hold øje med hastigheden.
- Mange ved ikke, hvor hurtigt de går (tommelfingerregel: 5 km/= rask gang).
- Er der store niveauforskelle i gruppen, kan der laves opsamling eller små sløjfer.
- Giv evt. gåturen et tema, tæl skridt, find bænke, indlæg øvelser, walk & talk etc.

# Ja tak, jeg er klar!

## Du kan oprette dit gåfællesskab som en facebookgruppe

- Navn på dit gåfællesskab – fx Gå med i Brøndby Strand.
- Beskrivelse af dit gåfællesskab – fx Vi starter i xx og går xx km osv.
- Husk et godt billede, der viser glæde og afspejler målgruppen.
- Invitér folk fra dit netværk ind i gruppen.
- Du kan oprette dine gåture som begivenheder eller opslag i facebookgruppen.
- Invitér folk fra dit netværk til begivenheden og fortæl alt det gode.
- Markedsfør din/e gruppe/gåture i lokale facebookgrupper, idrætshallen, bageren, biblioteket., skolen, boligblokken etc.

## Har du en facebookside, kan du

- oprette dine gåture som en begivenheder.
- senere oprette en facebookgruppe, som kan kobles op på din facebookside.
- booste (annoncere) dine begivenheder eller opslag.

## Hent inspiration til gåturen

[www.bevaegdigforlivet.dk/gang](http://www.bevaegdigforlivet.dk/gang)  
[www.danmarkgaarsammen.dk](http://www.danmarkgaarsammen.dk)  
[www.vorespuls.dk/gang](http://www.vorespuls.dk/gang)  
[www.wewalk.dk](http://www.wewalk.dk)  
[www.hjerteforeningen.dk/hjertestier](http://www.hjerteforeningen.dk/hjertestier)  
[www.friluftsradet.dk/kloeverstier](http://www.friluftsradet.dk/kloeverstier)  
[www.findveji.dk](http://www.findveji.dk)  
[www.friluftsguiden.dk](http://www.friluftsguiden.dk)

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte DGI, Christina Otto, [coj@dgi.dk](mailto:coj@dgi.dk), 40621214 - så kan jeg henvise til nærmeste kontaktperson

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

---

Sammen om et aktivt Danmark  
[bevaegdigforlivet.dk](http://bevaegdigforlivet.dk)

TrygFonden

NORDEA  
FONDEN

DGI

