

VÆRTINDER / VÆRTER

Styregruppen for **GÅ I GANG** – Holbæk lægger stor vægt på, at alle deltagere føler sig godt tilpas. Her sørger frivillige værtinder / værter og instruktører for, at du altid føler dig velkommen. Der er altid plads til nye værtinder / værter, hvis du har lyst til det.

Lidt motion er bedre end ingen, og det er aldrig for sent at **GÅ I GANG**.

*Før du siger: "Jeg kan ikke",
så sig: "jeg prøver"*



Styregruppen for **GÅ I GANG**, Holbæk Kommune:

Jette Hansen, Kræftens Bekæmpelse: 51 78 38 51
Kirsten Skovgaard Jensens, Gigtforeningen: 28 48 36 36
Ove Due Andersen, Hjerteforeningen: 59 43 89 79 / 30 31 77 81
Tilknyttet:
Anders Petersen, Holbæk Gymnastikforening

Læs mere på <http://www.holb-gym.dk/>



GÅ I GANG



Fysisk aktivitet er vigtig for at fremme fysisk og psykisk velvære.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive ½ time daglig.

GÅ I GANG er for mennesker med foreksempel gigt, diabetes og hjerte-problemer eller som har eller har haft kræft samt deres venner og pårørende. **GÅ I GANG** er for mennesker, som ønsker at røre sig – samtidig med at der tages hensyn til eventuelle skavanker eller for hvem fysisk aktivitet er nyt.

GÅ I GANG

handler først og fremmest om at være fysisk aktiv og få rørt sig – og derigennem få det bedre fysisk og

psykisk. Dernæst giver **GÅ I GANG** mulighed for at møde ligestillede og danne sociale netværk.

GÅ I GANG aktiviteter varetages af uddannede instruktører, som har et særligt kendskab til målgruppen.

GÅ I GANG er et forpligtende samarbejde mellem Gigtforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse samt Holbæk Gymnastikforening.



Mødested

Konsul Beyers Allé 2, 4300
Holbæk

TID

Som udgangspunkt hver
onsdag fra kl. 14 – 16.

Tjek aktivitetskalenderen for lukketider og særlige arrangementer.

AKTIVITETER

- Gåture med eller uden stave
- Hensyntagende gymnastik
- Efter de fysiske aktiviteter mødes alle til kaffe og socialt samvær

ANDRE TING

Ud over de faste aktiviteter vil der af og til blive arrangeret et indslag af kulturel eller sundhedsmæssig karakter.

De enkelte aktiviteter bliver programlagt for minimum 3 måneder ad gangen og kan ses på Holbæk Bibliotek og på Holbæk Gymnastikforenings hjemmeside <http://www.holb-gym.dk/>

SKAL MAN VÆRE MEDLEM?

Nej, alle er velkommen, der kræves ikke medlemskab af de samarbejdende foreninger.

HVAD KOSTER DET?

Prisen for deltagelse er pt. 25 kr. pr. gang til dækning af kaffe/te med brød samt lokaleleje.

Er du interesseret i at deltage i vore aktiviteter, er du velkommen til blot at møde op, der er ingen tilmeldings- eller mødepligt.

LÆS MERE OM FORENINGERNE HER:

www.gigtforeningen.dk

www.cancer.dk

www.hjerteforeningen.dk

<http://www.holb-gym.dk/>

