

Værtinde/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:

Kirsten Skougaard Jensen: 28 48 36 36

Jette Hansen 51 78 38 51

(begge medlem af og med mange års erfaring som frivillig i hhv.:
Gigtforeningen og Kræftens Bekæmpelse)

Tilknyttet: Holbæk Gymnastikforeningen

Læs mere på: www.holb-gym.dk

klik på fanen: gå i gang



GÅ I GANG



Hvem er vi ??

GÅ I GANG, Holbæk startede i 2005 som et projekt mellem Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Hjerterforeningen, Tryk Fonden og DGI. Projektet kørte i 5 år og blev derefter evalueret.

I Holbæk fortsatte samarbejdet med DGI frem til 31.12.2015. Derefter som en underafdeling af Holbæk Gymnastikforening.

GÅ I GANG er for mennesker med f.eks. gigt, diabetes og hjerteproblemer 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's aktiviteter varetages primært af instruktører, som har et særligt kendskab til målgruppen.

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

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive 1½ time daglig.



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

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 tre måneder ad gangen og kan ses på Holbæk Bibliotek og på Holbæk Gymnastikforenings hjemmeside

www.holb-gym.dk

Skal man være medlem?

Nej, alle er velkommen, der kræves ikke medlemskab.

Hvad koster det?

Prisen for deltagelse er pt. 30,- kr. pr. gang til dækning af kaffe, te, brød og frugt samt lokaleleje. Vi modtager §18 - midler fra Holbæk Kommune.

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