



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Gå-fællesskaber for langsomt gående

Kunne du tænke dig at være gå-vært eller deltage på et hold for langsomt gående?



Hvis du vil deltage i et gå-fællesskab

- Alle som har lyst og kan gå omkring 1 km kan deltage.
- Vi har hovedfokus på rollatorbrugere eller langsomt gående.
- Det er frivilligt og gratis at deltage. Der drikkes gerne kaffe bagefter.

Kontakt Sundhedscentret, hvis du vil vide mere om:

- Hvordan du kommer med i et eksisterende gå-fællesskab
- Hvor der eksisterer gå-fællesskaber i kommunen.



Hvis du er interesseret i at være gå-vært

- Gå-værterne arrangerer turene på 1-2 km og sætter dem i gang.
- Turene foregår lokalt, så det er let og tilgængeligt at være med.
- Det tilstræbes ugentlige ture på et fast tidspunkt. (Samme tid, samme sted)
- Du har mulighed for at deltage i et inspirationskursus for gå-værter og blive en del af et større netværk.

Kontakt Sundhedscentret, hvis du vil vide mere om:

- Hvordan du starter et gå fællesskab op.
- På hvilke måder Sundhedscentret kan støtte dig, når du vil starte et gå-fællesskab.

Kontakt

Sundhedscentret

Rådhusbuen 1
4000 Roskilde

Telefon: 46 31 77 02

Email:
sundhedforalle@roskilde.dk

Eller

Sundhedskonsulent
Karen Pontoppidan Monrad
Telefon: 61 15 71 64

Email:
karenpm@roskilde.dk

Hvorfor gå-fællesskaber?

- Få motion, vedligeholdelse af muskler, led og knogler.
- Bliv en del af et fællesskab med andre i nærområdet.
- Få frisk luft og lys, D-vitamin, velvære og mulighed for bedre søvn.
- Vedligehold din evne til at kunne komme ud og omkring.



**ROSKILDE
KOMMUNE**

#ALLE TIDERS ROSKILDE