

Om Gåmotion

Gåmotion er en gruppe af borgere med en frivillig instruktør i spidsen, der går ture i lokalområdet, hvor man bor.

Gåturen dannes ved at instruktøren går fra sit hjem, hen til den første deltager - op ad trappen, helt op til hoveddøren. De to går til den næste deltager - helt til hoveddøren osv. indtil gruppen er fuldtallig. Undervejs på turen går man igennem flest mulige grønne områder. Efter gåturen sættes første deltager af ved sin hoveddør, og resten af deltagerne fortsætter, indtil gruppen gradvist bliver mindre og alle er hjemme igen.

Det er gratis at deltage.

Målgruppe

Gåmotion er for alle uanset alder. Det vigtigste er, at du har lyst til at gå sammen med andre.

Ruter

Der kortlægges ruter med forskellig længde og sværhedsgrad og deltagerne bestemmer på forhånd, hvilken rute der skal gennemføres.

Kontakt

Ønsker du at være frivillig instruktør eller deltager i Gåmotion, så kontakt sundhedskoordinator Inger Kruse Andersen, mobil 51 56 21 97.



Gåmotion

- gå tur i dit lokalområde sammen med andre



Som frivillig instruktør får du...

Nyt netværk

Gåmotion er din mulighed for at få lidt ekstra motion i hverdagen og samtidig få lejlighed til at møde nye mennesker og dermed styrke dit netværk i lokalområdet. Netværket har stor betydning for alle – særligt de der bor alene.

Mulighed for at glæde og støtte andre

En del borgere har et ønske om at komme mere ud. De vil gerne røre sig og have frisk luft og de fleste har også lyst til en god snak. Men for mange er det rigtig svært at motivere sig selv til at komme ud af døren og gå en tur. Det er derfor af stor betydning for deltagerne, at der er en frivillig i spidsen, som sørger for at hente hver enkelt og skabe god stemning undervejs.

Ved at være instruktør, kan du gøre en forskel for andre!

Mulighed for kurser

Det kræver ingen særlige forudsætninger at blive frivillig instruktør i Gåmotion. Randers Kommune tilbyder løbende kurser til frivillige på ældreområdet. Kurserne handler om forskellige emner, f.eks. sundhed, motion og motivation.

Som deltager får du...

Motion og frisk luft

Det er dejligt at komme ud i naturen, og eksempelvis fortæller mange ældre, at de gerne vil mere ud. Og det at få sig rørt, er med til at holde kroppen sund og rask og give ny livsenergi. Ved at du altid bliver hentet ved din hoveddør og altid bliver fulgt hjem igen, er du sikker på, at du kommer godt afsted. Det er ingen hindring, hvis du går med stok eller rollator.

Ved at være tilmeldt Gåmotion er du sikker på, at du kommer ud at gå hver uge!

Samvær med andre og nyt netværk

Gåmotion giver mulighed for, at du møder nye mennesker og dermed styrker dit netværk i lokalområdet. Det er samtidig lettere at komme ud og gå, når der er nogen at følges med og tale med undervejs. Netværk og samvær er af stor betydning - særligt for de der bor alene.

