



LÖBEKLUB

GÅKLUB

JUST WALK



Hjerte
foreningen

GÅ
MED

TrygFonden

Er du glad for at gå sammen med andre? Så er rollen som frivillig gå-vært helt sikkert noget for dig!

Gør en forskel – bliv frivillig gå-vært

GÅ MED og Just Walk er gået sammen om at udbrede gå-fællesskaber for alle uanset alder og fysisk form. Du kan gøre en forskel for andre mennesker ved at blive frivillig gå-vært. Som gå-vært arrangerer du gåture i dit lokalområde og inviterer andre mennesker med. Du bestemmer selv, hvor ofte du vil tilbyde gåture, og hvor langt I skal gå.

Gå med i fællesskabet – find en lokal gå-gruppe

Vil du hellere blive en del af en gå-gruppe, så kan du finde lokale gå-grupper i hele landet. Det er gratis, og der er gå-grupper i hele landet. Gåturene arrangeres af lokale gå-værter, der er uddannet til at arrangere ture, som alle kan være med på.

Om GÅ MED

GÅ MED er Hjerteforeningens og TrygFondens indsats, som vil få flere danskere til at bevæge sig mere.

Læs mere om GÅ MED, tilmeld dig et online gå-vært inspirationskursus og find en lokal gå-gruppe på **www.gaamed.dk**

Om Just Walk

Just Walk er Just Human og DGIs indsats, der inviterer folk ud at gå sammen i naturen og indgå i fællesskaber, der fremmer venlighed og omtanke. Alle er velkomne – og alle skridt tæller.

Læs mere på **www.justhuman.com/projekt/justwalk**

TIP: Følg 'GÅ MED' og 'Just Human' på både Facebook og Instagram, hvor du kan få inspiration og læse meget mere.

JUST WALK



TrygFonden