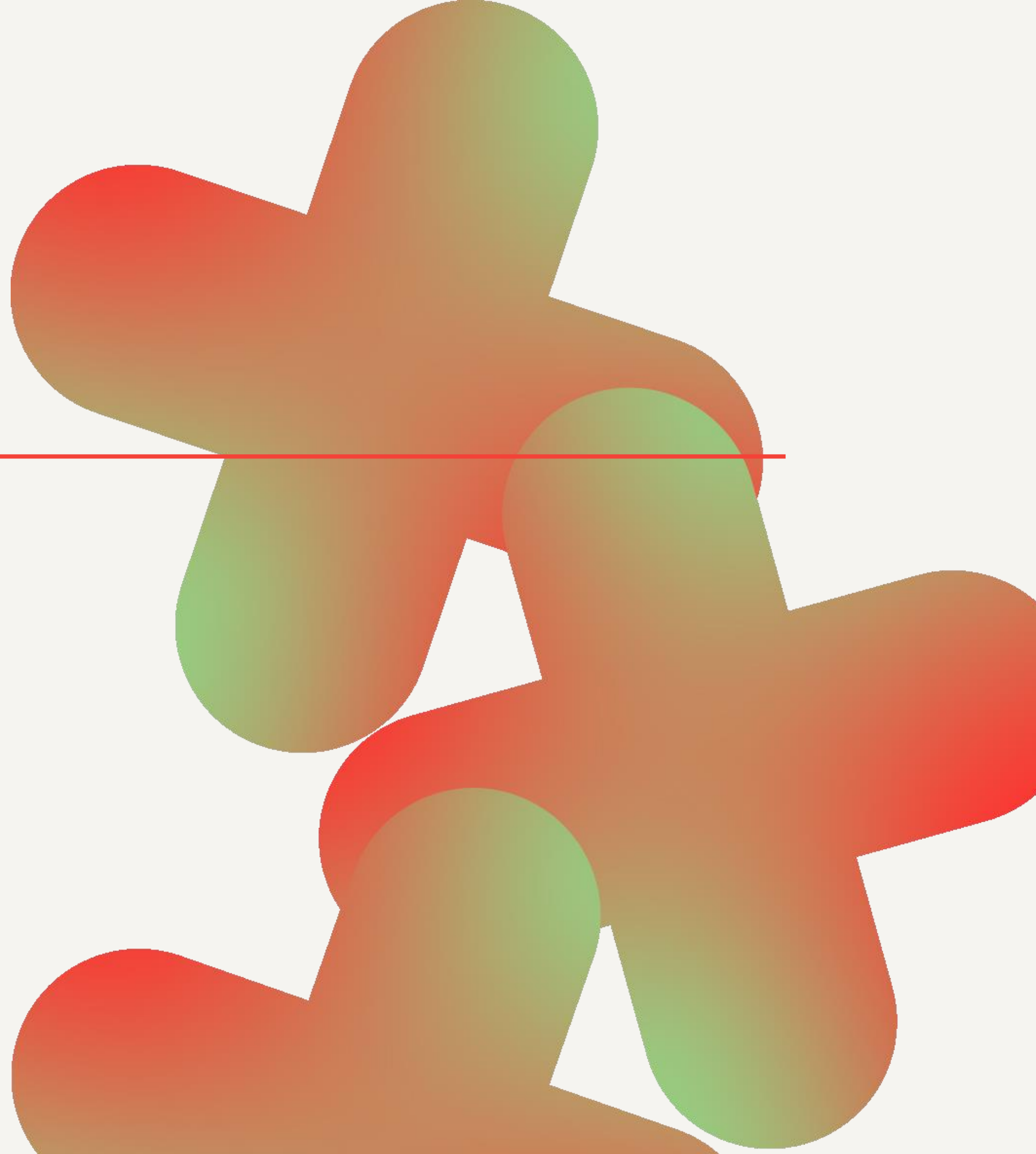




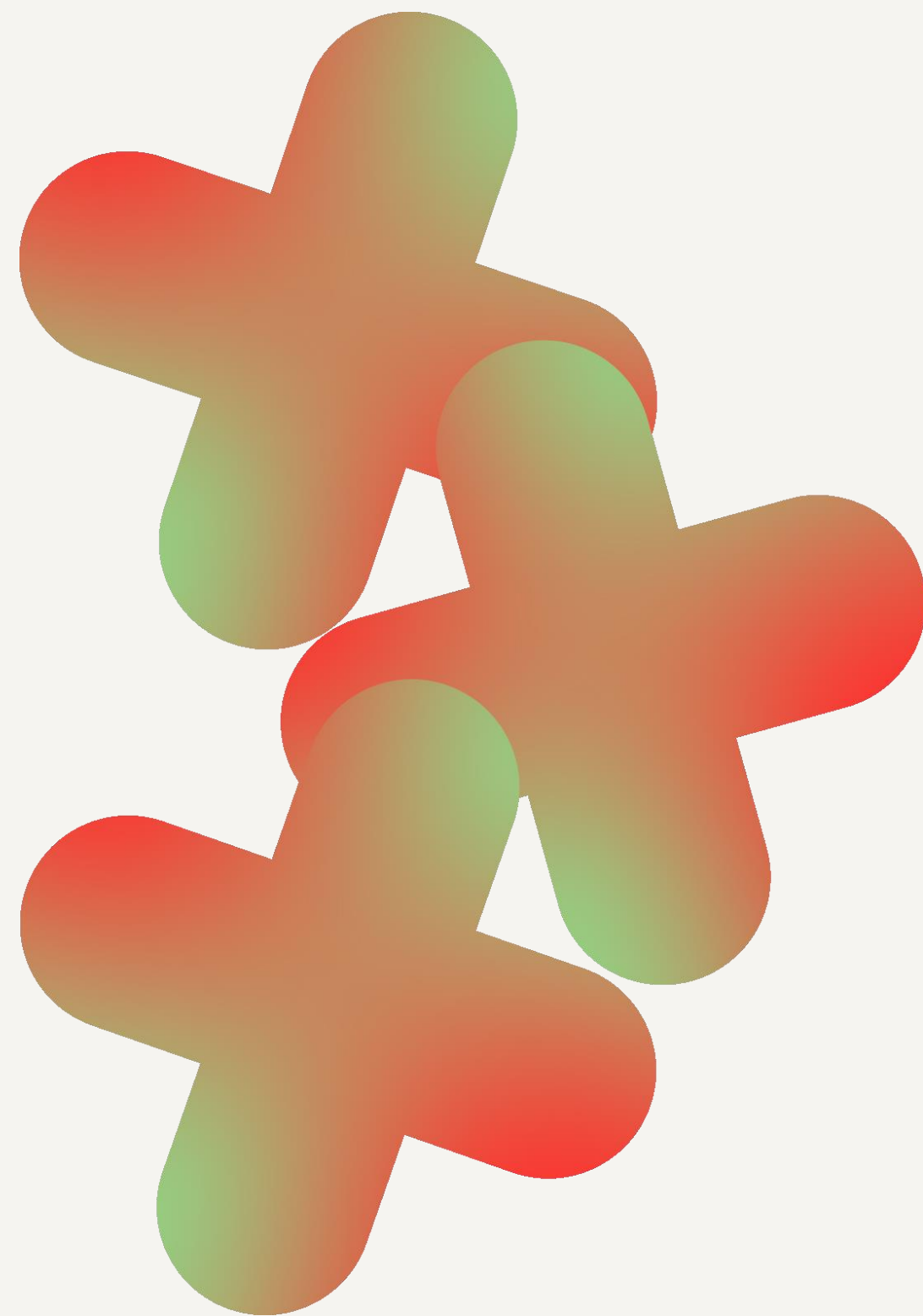
**Velkommen til inspirationskursus
for nye gå-værter**

Program

- Om GÅ MED og Just Walk
- Frivillighed og fællesskab
- Hvorfor blive gå-vært 🎬
- Sådan kommer du i gang
- Mød en gå-vært 🎬
- Materialer og fællesskab
- Spørgsmål og næste skridt



**GÅ
MED**



JUST WALK *K*



Hvem er I?

- Præsenter dig selv (navn og landsdel)
- Hvorfor deltager du på kurset idag?

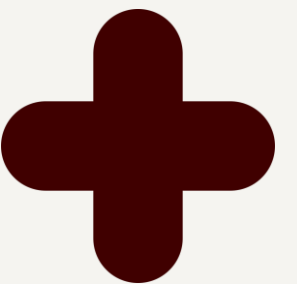




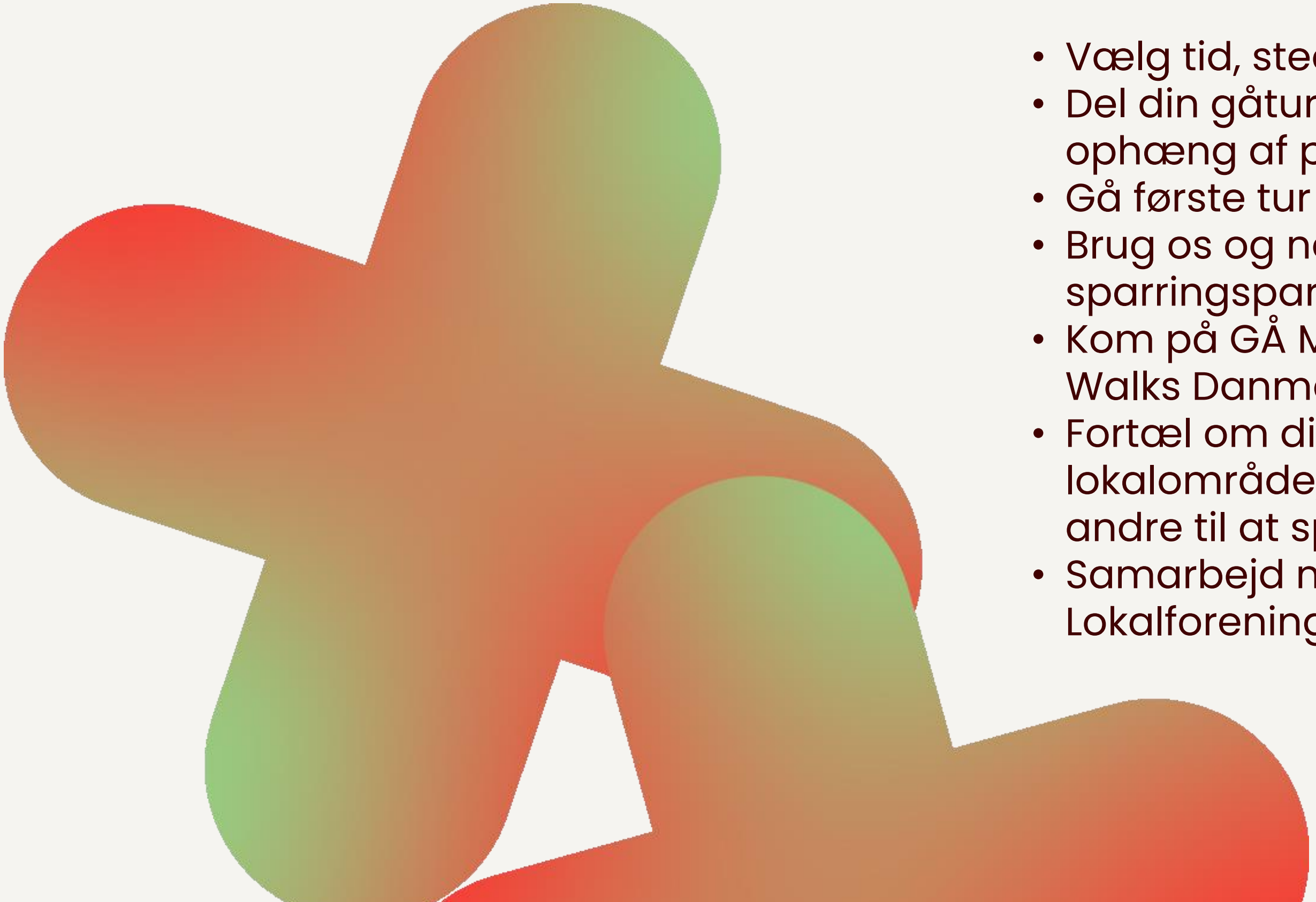
At være gå-vært

- Møde nye mennesker
- Dyrke motion i et trygt selskab med andre
- Det er gratis, fleksibelt og givende
- Stor og småt fællesskab
- Gåture i dit tempo på dine præmisser
- Turen skal gerne give mening for dig
- Vær med til at gøre en forskel

Hvorfor blive gå-vært?

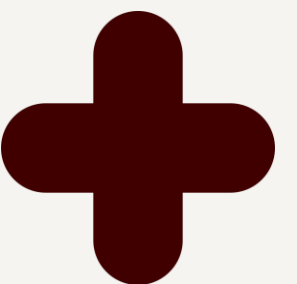


Sådan kommer du i gang

- 
- Vælg tid, sted, tempo og længde
 - Del din gåtur – fx via din nye Facebook, ophæng af plakater m.m.
 - Gå første tur – og gentag den
 - Brug os og netværket af gå-værter som sparringspartnere
 - Kom på GÅ MEDs kalenderoversigt og Just Walks Danmarkskort
 - Fortæl om din gå-gruppe i dit lokalområde, til dem du kender og få andre til at sprede ordet
 - Samarbejd med Hjerteforeningens Lokalforeninger eller andre aktører



—
Mød en
gå-vært



Det får du som gå-vært

- Kommunikationspakke
 - Tesktforslag til Facebook opslag, billeder, flyers, plakater, logoer, skabeloner m.m.
- Netværk med andre gå-værter, Facebookgrupper til sparring og kvartalsvise onlinemøder
- Løbende sparring og inspiration via nyhedsbreve, events, viden om gåture og meget mere
- Synlighed af gå-fællesskab på hjemmesider

Udstyr til gå-værter



Næste skridt

- Tilmeld dig som gå-vært
- Materialer, guides og meget mere via mail
- Opret din første tur som begivenhed på din nye Facebookgruppe samt i GÅ MEDs turoversigt – vi hjælper dig gerne i gang
- Ræk endelig ud til gå-værter i netværksgrupperne på Facebook og spørg til råds



Spørgsmål?



Tak for i dag

JUST WALK

GÅ
MED



TAK TIL



KOM MED

TrygFonden

JUST
HUMAN