

Gågruppe

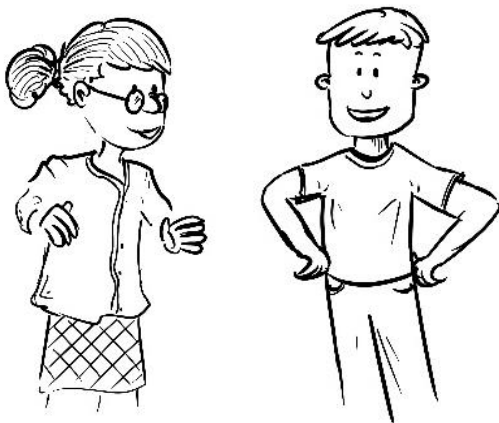
Det er godt at gå, og der skal meget lidt til, for at det hjælper dig. Den allerstørste gevinst

kommer allerede, når du snører skoene, åbner døren og begynder at gå.

Bevægelse og fysisk aktivitet er noget af det sundeste, du kan gøre for dig selv og din krop. Det gavner alt fra vægt og kolesteroltal over blodtryk til humør og hukommelse.

Med gå-gruppen får du en grund til at tage det første skridt ud af døren – og herefter mødes vi fast en gang om ugen, så vi er sammen om at holde fast i den gode vane. Turene foregår altid ude i lys og luft, og vi får ofte en god snak, når benene er i gang.

Der er en gennemgående socialpædagogisk vejleder, som planlægger turen og går sammen med os og sørger for, at alle er med.



I gruppen får du:

- Fysisk aktivitet og al den sundhed, der følger med
- Gået en masse kilometer forskellige steder i Ballerup
- Startet en ny god vane med at gå ude i det fri og hjælp til at fastholde de gode vaner efterfølgende
- Andre at mødes med. Nogle gange er det lettere at falde i snak, når man går sammen

Gågruppen er for dig, der har et mål om at styrke din mobilitet og sunde livsstil. Det kan også være, at du har brug for at oparbejde en god rutine og mødestabilitet, mens andre kommer i gruppen for at bryde med isolation og ensomhed.

Praktisk

Dag	Tid	Antal mødegange	Sted
Onsdag	13.00-15.00	20	Seven11 Ballerup Station

Det er den samme vejleder, der er med i hele gruppeforløbet. Du kan altid bede om at hilse på vejlederen, inden du starter i gruppen.

Tilmelding

Er gruppeforløbet noget for dig eller en, du kender?

Tal med din kontaktperson i Brydehuset om gruppen og dine muligheder for at deltage.

Har du ikke en kontaktperson, kan du ringe til os på 4477 2100 eller skrive en mail på dinsocialeindgang@balk.dk. Du kan også komme forbi vores lokaler på Linde Allé nr. 7 i Ballerup.

Sammen finder vi ud af, om gruppen er det rigtige for dig.