PRAKTISK INFORMATION

Kort om det praktiske

Dag
Torsdag

Tid
12.45–14.30

Deltagelse
Åben for alle – det kræver ingen tilmelding at deltage

Sted
Mødested: Linde Allé 7, 2750 Ballerup

Vejleder
To gennemgående vejledere faciliterer gruppen

Hvordan mødes vi?
Vi mødes kl. 12:45 i Den sociale indgang til en lille tår at drikke. Her aftaler vi, hvor turen går hen. Vi går præcis kl. 13:00 og er tilbage i Den sociale indgang ca. kl. 14:00, hvor vi slutter af med en snak og lidt at drikke.

TILMELDING

Er det noget for dig?

Du er velkommen til bare at møde op en dag – ellers kan du tage kontakt til Den sociale indgang for at høre mere om gruppetilbuddet og dine muligheder for at deltage.

Telefon · 44 77 21 00

Telefonen er åben alle hverdage kl. 09:00–12:00

E-mail · densocialeindgang@balk.dk

Adresse · Linde Allé 7, 2750 Ballerup

Åbningstider i Den sociale indgang:

Kl. 10:00–12:00
mandag, tirsdag, torsdag og fredag

Kl. 13:00–16:00
torsdag

BALLERUP KOMMUNE



GRUPPETILBUD · DEN SOCIALE INDGANG

Gågruppe

Det er godt at gå, og der skal meget lidt til, før det hjælper dig. Den største gevinst kommer allerede, når du snører skoene, åbner døren og begynder at gå.

Bevægelse · Frisk luft · Fællesskab

densocialeindgang.dk

OM TILBUDDET

Gågruppe

Bevægelse og fysisk aktivitet er noget af det sundeste, du kan gøre for dig selv og din krop. Det er med til at øge din fysiske og psykiske sundhed samt trivsel.

Med gågruppen får du en god grund til at tage det første skridt ud ad døren. Det er et sted, hvor der er plads til at være den, du er – og stemningen bærer præg af, at alle møder op, når man har lyst.

Der er plads til, at du kan gå til og fra i fællesskabet – og vi får en god snak, mens vi bevæger os i naturen.

Vi går i alt slags vejr, men tilpasser turen efter stemning og vejret den pågældende dag.

Hvem er det for?

- Dig, der vil styrke din mobilitet og sunde livsstil
- Dig, der vil oparbejde en god rutine og mødestabilitet
- Dig, der gerne vil have flere fællesskaber og mere kontakt til andre

INDHOLD

I gruppen får du

- **Fysisk bevægelse** – og al den sundhed, der følger med.
- **Gået en masse kilometer** – forskellige steder i Ballerup.
- **Startet en ny god vane** – med at gå i det fri – og hjælp til at fastholde den.
- **Andre at mødes med** – nogle gange er det lettere at falde i snak, når man går sammen.

Den allerstørste gevinst kommer allerede, når du snører skoene og åbner døren.

UDBYTTE

Det får du med hjem

- Bedre kondition, mobilitet og løftet humør
- Mulighed for en god, sund vane, du kan holde fast i
- Et fællesskab og nye folk at gå og snakke med

> *Nogle gange er det lettere at falde i snak, når man går sammen.*

Vil du høre mere?

Kontakt Den Sociale Indgang og hør, om gågruppen er noget for dig.

44 77 21 00 · densocialeindgang@balk.dk