**Nytårsmarch - Gå med Hjerteforeningen ind i 2025**

Traditionen tro inviterer Hjerteforeningen xxx (indsæt by) til nytårsmarch. Et nyt år er lig med en frisk start, og det markerer Hjerteforeningens frivillige i en række byer landet over med en fælles gåtur sammen med naboer, familie og venner, hvor alle kan være med.

Det er dejligt at gå, og så kan en gåtur være en god anledning til at starte en ny sund vane. Gåture er godt for din hjertesundhed, og hvis du går 20 minutter hver dag, hvor du bliver let forpustet, så reducerer du risikoen for hjertekarsygdom med 20 %.

Så kom og gå med, når Hjerteforeningen xxx (indsæt by) går årets nytårsmarch.

* Mange mennesker giver deres vaner et ekstra tjek ved starten på et nyt år, og her kan nytårsmarchen være første skridt til at kickstarte et sundere liv. Motion har en række gode effekter på dit helbred: Det sænker blodtrykket, det mindsker din risiko for at dø tidligt, og så har motion også en god effekt på din livskvalitet og dit daglige humør. Hvert skridt tæller. Samtidig er gåture sammen med andre mennesker med til at forebygge ensomhed. Så tag en nabo, en ven eller familien i hånden og gå med på Hjerteforeningens nytårsgåture, lyder opfordringen fra Hjerteforeningens adm. direktør, Anne Kaltoft.

Efter turen/på turen er Hjerteforeningen xxx (indsæt navn på lokalforeningen) vært ved en lille forfriskning, der består af xxxx (indsæt hvad den består af). HVIS I IKKE HAR EN FORFRISKNING, SÅ SLET AFSNITTET.

Nytårsmarchen i xxx (indsæt bynavn) starter den xxx. (indsæt dato) kl. xxx (indsæt tid). Turen starter/går gennem/slutter ved/undervejs sker der INDSÆT HER BESKRIVELSE AF TUREN og andet vigtig info

**Find en nytårsmarch nær dig**

Hjerteforeningens lokalforeninger arrangerer nytårsmarch landet over. Du kan finde en nytårsmarch nær dig ved at kontakte din lokalforening eller se på vores oversigt over gåture her: <https://findgaatur.gaamed.dk/>

Det er gratis at gå med, og du kan bare møde op. Der er ingen tilmelding.

**Kontakt:**

Hør mere om nytårsmarchen hos formanden for Hjerteforeningen xxx (indsæt by, navn og telefonnummer).

**Fakta: Så sundt er det at gå**

* Hvis du går 20 minutter hver dag, hvor du bliver let forpustet, så reducerer du risikoen for hjertekarsygdom med 20 %.
* Gang øger det ”gode” kolesterol og nedsætter det ”farlige”. Jo mere du går, desto bedre.
* Blodtryk: Regelmæssig gang beskytter mod senere udvikling af forhøjet blodtryk.
* Blodsukker: Det er især effektivt at gå en tur, efter du har spist. Gå stille og roligt rundt - det sænker det høje blodsukker.
* Gåture styrker hukommelse og koncentration og forbedrer søvnen, forebygger depression og styrker din mentale trivsel.

**Vil du gå eller motionere mere? GÅ MED hele året!**

* Vil du ud at gå med andre? Find en lokal gåtur nær dig og kom med på en gåtur med en uddannet gå-vært. Der er plads til alle, det er gratis, og det kræver ikke tilmelding. Find en gåtur her: [*https://gaamed.dk/find-gaagruppe/*](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Furl12.mailanyone.net%2Fscanner%3Fm%3D1ssioS-000000003tN-43wl%26d%3D4%257Cmail%252F90%252F1727096400%252F1ssioS-000000003tN-43wl%257Cin12h%257C57e1b682%257C21244117%257C8095537%257C66F16878C4F4AE08C719B12B33AA3C19%26o%3D%252Fphta%253A%252Fgts%252Fdamidkfe.rgndpagu-a%252Fep%26s%3D9b7aqzI80HG-Xk6-fleFO4Rqd1g&data=05%7C02%7Cshlarsen%40hjerteforeningen.dk%7C7263e5a561184179caa008dcdbd2bd5c%7Cd7fe13fe91f84625826d8b11d0d57852%7C0%7C0%7C638626945396897063%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=kZ23yAKhRVHeAXB972LfMB0HYMfVetL2PpSqsGl8Ehg%3D&reserved=0)
* Vil du være frivillig gå-vært? Der findes gå-værter i 72 kommuner fordelt over hele landet, og der er plads til endnu flere værter. Meld dig til gratis inspirationskursus her: <https://gaamed.dk/bliv-gaa-vaert/>
* Læs mere om Hjerteforeningens motionstilbud på [www.hjerteforeningen.dk/sundhed/motion/](http://www.hjerteforeningen.dk/sundhed/motion/)