

A black and white photograph of five people hiking on a dirt trail. In the foreground, a woman with blonde hair, wearing a light-colored jacket and a striped scarf, is smiling and looking down. Behind her, a man in a dark jacket is walking. To her right, another woman in a dark jacket and striped shirt is walking. In the background, two more men are visible, one in a light jacket and one in a dark jacket. The background shows a natural, rocky landscape.

Velkommen til
GÅ MED inspirationskursus

Vi starter kl. 17.00

**GÅ
MED**



**HJERTE
FORENINGEN**

TrygFonden

PROGRAM

- Om GÅ MED
- Frivillig og fællesskab
- Mød en frivillig
- Find deltagere
- Materialer
- Kom godt i gang
- Tak for i dag

**GÅ
MED**

GÅ MED

Hjerteforeningen vil hjælpe alle danskere med at passe på deres hjerter ved at få flere til at gå i fællesskaber, der drives af frivillige. Vi har fokus på at alle kan GÅ MED. Vores ture er for alle også for dem, der ikke går hurtigt eller langt.

Som frivillig kan du være med til:

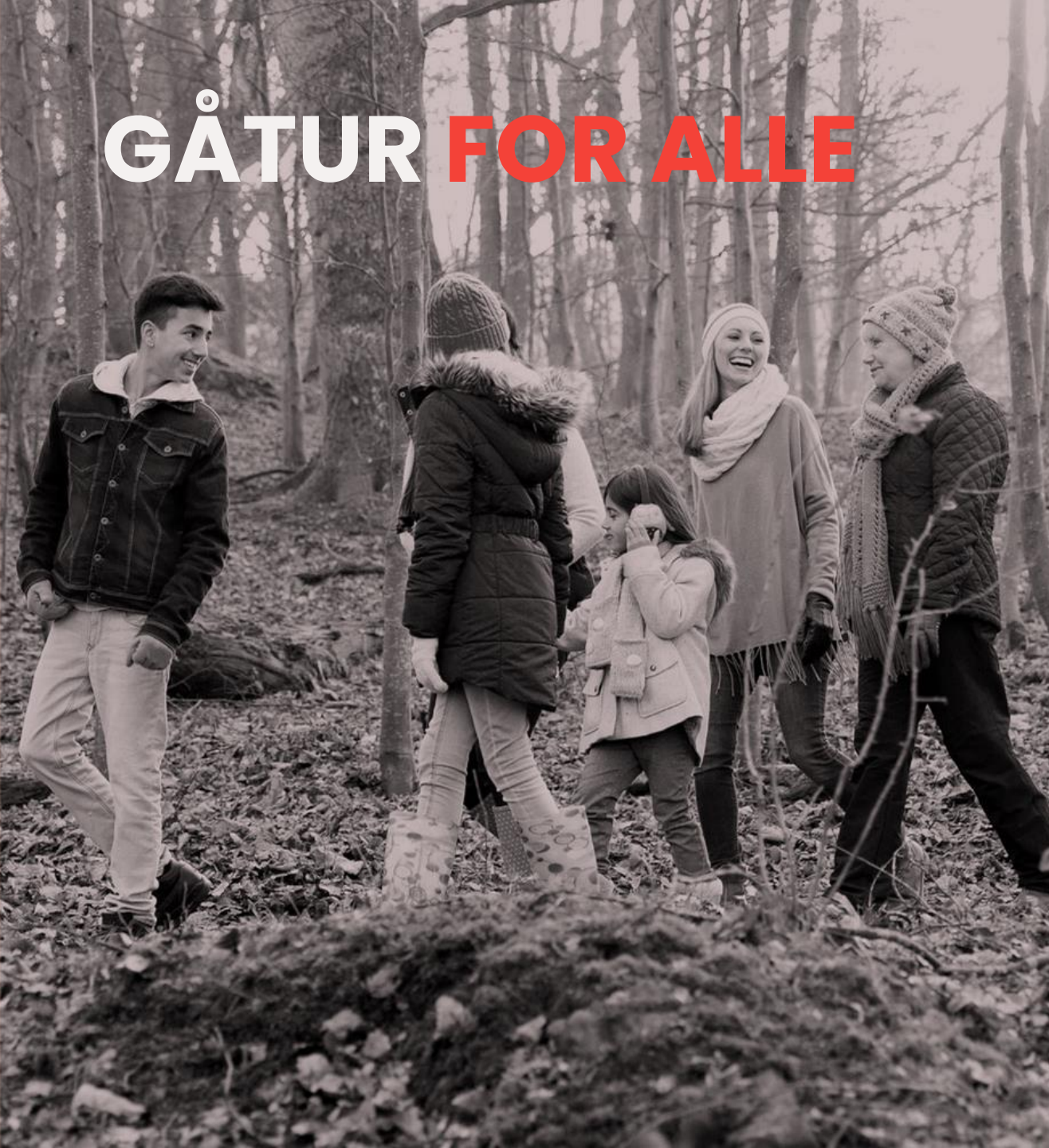
- At etablere et fællesskab og være med til at gøre en konkret forskel for en, der ellers ikke var kommet ud at gå
- Gøre noget godt for dig selv, både det at være frivillig og gå en tur har sundhedsmæssige gevinster
- Blive en del af en aktiv bevægelse og netværk

Så nu vil vi gerne
høre, hvorfor du er
med i dag?

- Præsenter dig selv (navn og landsdel)
 - Hvad er dine forventninger?
 - Hvorfor deltager du på kurset?



GÅTUR FOR ALLE



GÅ MED har plads til alle – og vi vil også have fokus på dem, der ikke går særlig hurtig eller langt i dag.


Derfor kan vores frivillige tilpasse deres gåture til deltagerne.

- Det skal være en tur, der giver mening for dig.
- Du ved, hvordan du er den gode vært og får alle med.
- Tænk på at nogen kan få brug for pauser undervejs.
- Det er en fordel at gå 2 GÅ MED-værter sammen.
- Gåturen skal være gratis for dine deltagere.



MØD EN GÅ-VÆRT



A woman with blonde hair, wearing glasses, a dark green winter jacket, a patterned scarf, and a dark green beanie with a fur pom-pom, is speaking in a snowy outdoor setting. The background shows a snow-covered field with bare trees under a clear blue sky.

Jeg blev frivillig gå-vært, fordi jeg så en erindrings
på Facebook om at blive GÅ MED-vært.

ØVELSER TIL INSPIRATION

- Hvem vil du gerne GÅ MED?
- Hvad er en god gåtur for dig?
- Hvordan vil du finde dine gå-deltagere?
- Andre tanker eller spørgsmål du gør dig?



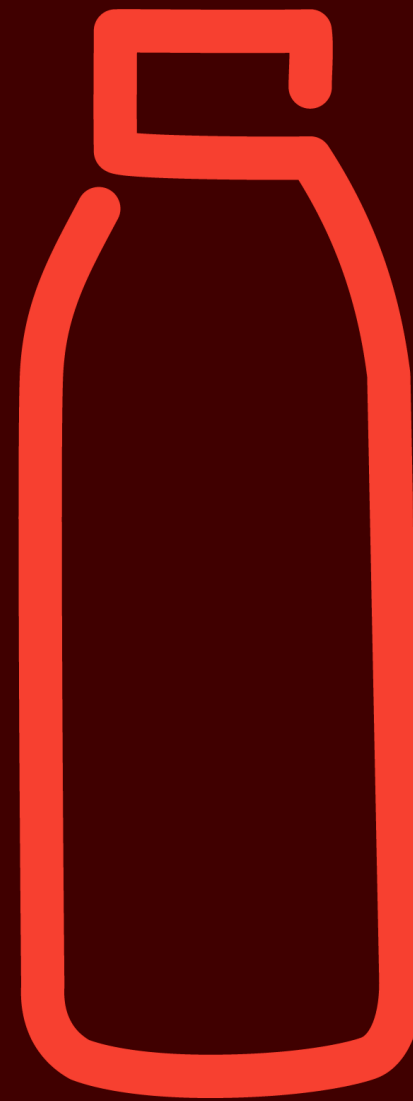
FIND DELTAGERE

Det kan du selv gøre:

- Hæng plakater op i dit lokalområde
- Del postkort og flyers ud
- Lav et Facebook-opslag og/eller en Facebook-gruppe
- Kom på vores GÅ MED-kalenderoversigt
- Fortæl om din gå-gruppe i dit lokalområde, til dem du kender og få andre til at sprede ordet
- Samarbejd med Lokalforeninger eller andre aktører



DET FÅR DU SOM
GÅ MED-VÆRT



MATERIALER



Gåture har en betydelig effekt på din sundhed og hvert skridt tæller!

At gå fælles gåture er samtidig en fantastisk måde at være aktiv samt dele oplevelser med andre

I GÅ MED-gruppen får du:

- Gåture, som passer dig
- Oplevelser med gåturen i centrum
- En uddannet gå-vært i front
- Et fællesskab med plads til alle

Kontakt mig:

.....
.....
.....

Hilsen

Jeg er gå-vært i Hjerteforeningen, hvor vi vil hjælpe flere danskere med at passe på deres hjerter ved at gå mere i fællesskab.

GÅ MED og find ud af, om det er noget for dig. Det er gratis!

Læs mere om **GÅ MED** på gaamed.dk



TrygFonden

Plakater og postkort

VIL DU GÅ MED?



Hej!

Vil du med ud og gå en tur? Du er meget velkommen i min **GÅ MED** gruppe.

Jeg er gå-vært i Hjerteforeningen, hvor vi vil hjælpe flere danskere med at passe på deres hjerter ved at bevæge sig mere i fællesskab.

- Jeg har fokus, at alle kan være med, så vi går hverken for hurtigt eller for langt.
- Det er gratis. Bare kom som du er!

Kontakt mig:

.....
.....



TrygFonden

Forslag til Facebook opslag

UDSTYR TIL GÅ-VÆRTER



ONLINE VÆRKTØJ KASSE

HJERTE FORENINGEN Rådgivning Giv et bidrag Frivilligshop

Værktøjskassen Det gør vi! Vil du være med? Inspiration Vigtige datoer Kontakt

Værktøjskasse

Her på siden kan du finde hjælp og inspiration til din gå-gruppe. Vi håber, du finder det, du har brug for. Ellers er du altid velkommen til at kontakte os.



Velkommen til GÅ MED

I denne korte film vil professor og overlæge Bente Klarlund Pedersen gøre dig klogere på alle de gavnlige effekter, der er ved at gå ture, og hvad du kan få ud af at deltage som frivillig i GÅ MED.

Velkommen til!

Bestil
Udstyr



Kom på
Kortet



Inspi-
ration



Webinar
& viden



Vejledning
& guides



Billeder
& grafik



Netværk og
kontakter



NETVÆRKS- FACEBOOK GRUPPE



 Rediger

HJERTE
FORENINGEN

Netværk for frivillige i GÅ MED >

 Privat gruppe · 197 medlemmer

KENDER DU DIN LOKALFORENING?

- **Orienter dig** om vi allerede tilbyder gåture og planlæg gerne din gåtur på et andet tidspunkt.
- **Kontakt Lokalforeningen** via kontaktoplysningerne på deres hjemmeside.
- **Brug evt. frivilligkonsulenten** for at komme i kontakt med din lokalforening.

The screenshot shows the website for HJERTE FORENINGEN. The header includes navigation links for Nyheder, Presse, Frivillig, Fagfolk, Politik, Kalender, and Om os. Below the header is a red navigation bar with dropdown menus for Hjertet, Få støtte, Lev sundt, Støt os, and Forskning, along with a search bar containing the text "Søg efter det, der er vigtigt for dig..".

Aktiviteter i dit område

Kalenderen viser alle aktiviteter landet over i vores lokalforeninger og motionsklubber. Benyt evt. filtre for at finde arrangement.

FEBRUAR 2023

21 FEB	Tirsdagsgåture 21. feb 2023, kl. 13:00 Organizer: Hjertereforeningen Kolding
21 FEB	GÅ MED 21. feb 2023, kl. 18:30 Organizer: Hjertereforeningen Sæby
22 FEB	Gåtur på Hjertestest hver onsdag 22. feb 2023, kl. 10:00 Organizer: Hjertereforeningen i Gladsaxe
22 FEB	Gåtur fra Sundhedscenter Vojens 22. feb 2023, kl. 10:00 Organizer: Hjertereforeningen Haderslev

FILTRE

Vælg kategori

- Foredrag/Oplæg
- Motionsaktivitet
- Hjerteredderkursus
- Gåture**
- Samtalegrupper
- Generalforsamling
- Børn og unge
- Kostaktiviteter
- Samtalecafé
- Webinar
- Andet

Vælg region


DET KAN VI
HJÆLPE DIG MED



GÅ MED I HELE LANDET



SYNLIGHED PÅ HJEMMESIDEN



Find et gå-fællesskab nær dig

- 1 Søg din gåtur frem. Vi har mange forskellige ture i hele Danmark
- 2 Tryk på turen og læs mere
- 3 Tilmeld dig ved at trykke på knappen

Vælg din ønskede tur

Region

Alle Øvrige Sjælland Hovedstaden Midtjylland Sønderjylland Nordjylland Fyn

Bornholm

Længde




Alle 1 - 2 km 2 - 5 km 5 - 10 km +10 km

Tempo

Alle Lavt tempo Moderat tempo Højt tempo

GÅ MED ture

August 2024

 Gå Med - på Tirsdags Travetur Årslev Fyn 5 - 10 km Moderat tempo	Hvornår Tirsdag d. 27/8 kl. 10:00 Mødested P-pladsen ved Anes Høj, Ibjørgvej 11a, Tarup, 5792 Årslev Gå-vært John Høffner K	Læs mere og tilmeld →
 Gå Med - på WALK & TALK-turen Årslev Fyn 2 - 5 km Moderat tempo	Hvornår Tirsdag d. 27/8 kl. 10:00 Mødested Polymeren Port II (Indkørsel fra Bøgehøjvej), Stationsvej 69, 5792 Årslev Gå-vært John Høffner K	Læs mere og tilmeld →
 Gå Med Bornholm Rønne Bornholm 2 - 5 km Moderat tempo	Hvornår Onsdag d. 28/8 kl. 14:00 Mødested Parkeringspladsen ved Vandrehjemmet Gå-vært Anne Marie E	Læs mere og tilmeld →



ERFARINGSUDVEKSLING OG SPARRING PÅ TVÆRS



SÅDAN KOMMER DU I GANG

- 1 Planlæg din første tur:** hvor, hvornår, hvor hurtigt, hvor langt
- 2 Gør opmærksom på din tur:** fortæl om din tur, vis din tur frem, tag en ven med
- 3 Orienter dig i området:** informer lokalforening, kommune, andre frivillige
- 4 Bliv ved og bliv ved og blive ved...** om end ikke andet får du da selv gået en tur 😊





**Spørgsmål eller
kommentarer?**



NÆSTE SKRIDT

- Vil du GÅ MED?
- Hvordan/hvor/hvor langt og hvor hurtigt vil du gå?
- Vil du gå selv eller sammen med en makker?
- **I morgen får du en mail, hvor du kan tilmelde dig som frivillig og få adgang til vores materialer**
- **Vi har et samarbejde med SDU, hvor forskere er interesseret i at blive klogere på det at gå – måske vi får brug for jeres hjælp her senere hen**





**GÅ
MED**

TAK FOR I DAG