

Praktikanter fra UCC står bag nye gå-grupper

Bianca Bulinska og Laura Sass Moestrup er det tredje hold psykomotorikstuderende (tidligere kaldet afspændingspædagoger), som er i studiepraktik i frivilligcentret, og de arbejder på at få etableret gå-grupper flere steder i Hillerød.

I løbet af 2016 starter der to nye gå-grupper. I Hillerød Øst mødes man første gang ved Brohuset onsdag 6. januar kl. 10.30, og bagefter drikker deltagerne kaffe. En anden gruppe starter ved Bauneparken i Skævinge senere i 2016.

En gå-gruppe giver mindre mobile ældre en mulighed for en hyggelig gå-tur sammen med andre. Det giver frisk luft og let motion. Turene er tænkt for dem, som kan klare en kortere gåtur, uanset om man bruger stok, rollator eller bare ikke kan gå så langt. Alle er velkomne, og man møder bare op.

”Vi har fået gode erfaringer med, hvordan fysisk brug af kroppen rører det enkelte individ og samtidig åbner for sociale fællesskaber for vores ældre medborgere,” siger Bianca Bulinska.

Allerede nu eksisterer der gå-grupper i Hillerød. En gruppe går hver onsdag rundt om Slotssøen. Mødestedet er Frivilligcenter Hillerød på Fredensvej 12c. I Skoleparken på Hillerødsholmsalle går en anden gruppe hver mandag og onsdag kl.11.

Gå-grupperne er et initiativ i samarbejde med Hillerød Motionsvenner under Kom med!-projektet, der har til formål at styrke aktive fællesskaber blandt ældre i Hillerød.

Psykomotorikuddannelsen er en treethalvtårig uddannelse, hvori indgår tre praktikperioder fra syvende, niende og tolvte modul. Frivilligcenter Hillerød har som noget nyt i 2015 indgået et samarbejde med Psykomotorikuddannelsen i Hillerød og derfor haft fornøjelsen af at have praktikanter fra alle moduler i løbet af sensommer og efteråret. Også i det nye år vil praktikanter være at finde i frivilligcentret - i et samarbejde med bl.a. Styrk din Krop.

Yderligere oplysninger om deltagelse i gå-grupperne: Projektmedarbejder Mette Borst Nissen, mbn@frivilligcenter-hillerod.dk eller ring på tlf. 4824 1907.

Foto: Bianca Bulinska (t.v.) og Laura Sass Moestrup arbejder på at få etableret gå-grupper i Hillerød.

