

Nye gå-grupper i Hillerød

Lokale gå-grupper giver både samvær og motion – også for de mindre mobile

Ved Skoleparken i Hillerød Vest mødes fem kvinder for at gå tur sammen i en nyetableret gå-gruppe. Én går med rollator, og en anden kan ikke gå så hurtigt, men alle har de lyst til mødes til en rolig gåtur med andre beboere fra Skoleparken, hvor der også er plads til hyggesnak om løst og fast.

Gå-gruppen i Skoleparken er en del af et nyt initiativ, hvor lokale kvinder (indtil videre – mænd er også meget velkomne) tager initiativ til at starte gå-grupper særligt henvendt til ældre borgere, som har lyst til at gå tur i roligt tempo sammen med andre fra lokalområdet. Tanken bag gå-grupperne er at gøre det nemt og overkommeligt for flere ældre at komme ud og mærke den friske luft, uanset om man bruger stok, rollator eller ikke kan gå så langt.

En lokal tovholder, fungerer som bindeled mellem de borgere, der bor i boligområdet og som har lyst til at gå kortere ture sammen.

”Jeg kender mange ældre her, hvor jeg bor, der vil have stor glæde af at komme hinanden lidt mere ved – og man snakker jo så godt, når man går.... Derfor ville jeg gerne være tovholder på en gå-gruppe her i Skoleparken,” fortæller Inge-Lise Jensen.

På nuværende tidspunkt er der gå-grupper i Skoleparken og i Østervang, men forhåbningen er, at gå-grupper vil blive udbredt rundt om i hele kommunen.

Der er mange gode ting ved gå-grupperne, forklarer Kirsten Dalgaard, der er idékvinden bag initiativet: ”Gåture giver frisk luft, motion og gode mulighed for samvær. Gåture kan nemt tilpasses den enkelte deltagers ønske og behov. Måske er det nemmere at mødes til en gåtur udenfor frem for at tilmelde sig et indendørs motionshold”, siger Kirsten Dalgaard.

Gå-grupperne for mindre mobile ældre borgere i Hillerød støttes af projektet ’Kom med!’. Her samarbejder lokale frivillige foreninger, Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød om at styrke fællesskaber og deltagelse blandt ældre ved at motivere og gøre det nemmere for ældre i Hillerød at leve et aktivt være aktiv deltagelse i fællesskaber med fokus på bevægelse og samvær.

”Jeg er rigtig glad for at se, at det tværgående ’Kom med!’ projekt om at forebygge og mindske ensomhed blandt ældre har båret frugt i form af et konkret tiltag, hvor frivillige ildsjæle gør en forskel for ældre medborgere i deres lokalområder. Kommunens sundhedsmedarbejdere kan så samtidig bidrage med at udbrede kendskabet til gå-grupperne blandt de borgere, som de er i kontakt med,” siger formanden for social- og sundhedsudvalget Christina Thorholm.

Vil du gå med i gå-grupperne eller starte en gå-gruppe, hvor du bor?

Så kontakt: Skoleparken: Inge-Lise Jensen, tlf. 4041 0313. Østervang: Ulla Lauesen, tlf. 2336 6267.

Vil du høre mere eller starte en gå-gruppe i dit boligområde, så kontakt projektkoordinator i Frivilligcenter



Hillerød, Mette Borst Nissen på mbn@frivilligcenter-hillerod.dk tlf. 4824 1907

Læs mere om 'Kom med!' projektet på: www.frivilligcenterhillerod.dk/foreninger/kom-med

Billedtekst:

Marianne Thomsen, Birthe Nielsen, Minna Larsen, Sanne Madsen, Kirsten Thomsen mødes ved Skoleparken hver mandag og onsdag for at gå en kort tur sammen. Bagefter er der kaffe i Skoleparkens aktivitetshus.

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

