

Ny gågruppe i østbyen

Tre friske fodgængere fra Frivilligcenter Hillerød starter ny gågruppe ved Brohuset, Østervang 103.

Tre frivillige "gågruppe-igangsættere" tog den 5. april 2017 den første tur med en ny gågruppe i Hillerød. I tilknytning til beboerhuset Brohuset forsøger de at "lokke" mindre mobile ældre i området ved Grønnevang skole og kirke til at gå med hver onsdag klokken 10.

Ideen med en gågruppe er dels, at selv de, der bruger stok eller rollator får glæde af lidt motion, dels at fremme fællesskabet mellem ældre borgere lokalt i Hillerød. I gågrupperne slutter en gåtur altid med en fælles kop kaffe.

I april, maj og juni skiftes de tre igangsættere til at gå foran og fungere som tovholdere for gruppen. Men tanken er, at gruppen fremover skal være selvkørende. De tre håber derfor på, at der i løbet af sæsonen viser sig at være en eller to af deltagerne, der bliver så glade for gågruppen, at de slet ikke kan lade være med at melde sig som fremtidige tovholdere.

"Når vi tidligere har startet nye gågrupper, har vi først fundet en frivillig tovholder. Denne gang forsøger vi os med en ny strategi," fortæller Kirsten Dalgaard, som bl.a. også er aktiv som instruktør for ældre i foreningen Styrk din Krop.

"Og vi tror, det lykkes. For vi har selv oplevet, hvor glad man bliver ved at få rørt sig og møde nye mennesker," supplerer Ellen Godt Hansen, som også er tovholder for en gågruppe i Ny Hammersholt.

"Vi har i hvert fald gjort et stykke arbejde for at invitere de ældre i området. På vores første tur var der to, der gik med, men vi håber på flere i løbet af foråret," siger Britt Nielsen. Hun er motionsven for to kvinder, hvoraf den ene har været med til at omdele løbesedler om initiativet i Østervang.

Gågrupperne er startet som en del af indsatsen 'Kom med!', som handler om at motivere og gøre det nemmere for ældre borgere at finde vej til og deltage i fællesskaber, bevægelse og socialt samvær. Initiativerne sættes i gang i et samarbejde mellem lokale frivillige, Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune.

Den nye gågruppe er den sjette i rækken. En oversigt over alle gågrupper og yderligere info om 'Kom med!' kan findes på frivilligcenter-hillerod.dk.

For yderligere information kontakt projektmedarbejder Ditte Olsen, Frivilligcenter Hillerød, 4824 1907, dmko@frivilligcenter-hillerod.dk.

