

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



Med oss

## Gå med oss

Slik kan lokallag starte og drive en gågruppe  
– et lavterskeltilbud for god folkehelse i lokalmiljøet.



## Gå med oss

Gågrupper er viktig for folkehelsen av flere grunner. De bidrar til både fysisk og mental helse, og gir muligheten til å møte andre mennesker og bygge sosiale nettverk. Mange går tur sammen uten at det er organisert i et lag eller en forening. Men muligheten til å bli med i en gågruppe kan gjøre det enklere for folk å være mer fysisk aktive. Mange som er aktive sammen med andre opplever at det sosiale bidrar til økt trivsel og godt humør. En tur i frisk luft og dagslys kan redusere stress, øke energinivået og virke positivt på søvn og livskvalitet.



# Gå med oss – en del av lokallagets aktivitetsplan

Tips til hvordan lokallaget kommer i gang med aktiviteten.

- Lag et styrevedtak om aktiviteten og ambisjonsnivået. Konkretiser så mye som mulig.
- Legg aktiviteten inn i lokallagets aktivitetsplan og sett opp et budsjett.
- Skal lokallaget stå for transport eller servering på tur, sett av midler til dette i budsjettet.
- Velg aktivitetskontakt(er) som er ansvarlige for aktiviteten. Tenk gjerne utenfor lokallagets styre.
- Ansvaret for turene kan gå på omgang, slik at det ikke er samme person som må være turlleder hver gang. Sett gjerne opp en plan over hvem som møter og tar ansvar for hver dato, i tillegg til navn og telefon på aktivitetskontakten.
- Registrer aktivitetskontakt hos fylkeskontoret, eller på [medoss@nasjonalforeningen.no](mailto:medoss@nasjonalforeningen.no), så får personen en velkomstpakke i posten.



# Slik starter lokallaget

## Gå med oss

For mange er det godt å ha en fast, organisert aktivitet å være med på. Det er lettere å komme seg ut når vi vet det er noen som venter på oss og når aktiviteten er til faste tider. Å gå en tur i hyggelig lag bidrar til å bygge god folkehelse, og er fin aktivitet for både helselag og demensforeninger.

Gågrupper kan ha flere formål enn selve turen. For eksempel kan en samtalegruppe for pårørende møtes til en gåtur en gang iblant for gode samtaler utendørs. En demenskafé kan også ha gåtur som fast innslag i programmet sitt, og et hyggetreff i regi av helselaget kan kanskje starte med en gåtur av og til?

Før dere setter i gang med Gå med oss i lokallaget, kan det være lurt å tenke gjennom følgende:

- Hvem kan ha glede og nytte av å bli med på Gå med oss?
- Skal aktiviteten være på dagtid eller kveldstid? Det kan få en betydning for hvem som kan delta.
- Når skal aktiviteten finne sted? Det er lurt å ha fast ukedag og fast klokkeslett, og gjerne også fast startsted.
- Hvor skal gåturene legges?
- Hvor ofte skal aktiviteten arrangeres? En gang i uken er en god grunnregel.
- Husk - det enkle er ofte det beste!

# Arrangere turer

Gågrupper er en kjent og kjær aktivitet og et viktig sosialt treffpunkt for mange mennesker. Her er noen tips fra helselag og demensforeninger rundt om i landet.

- Ha gjerne sosiale sammenkomster i etterkant av turen. Dersom turen er lang, er det hyggelig med en kaffepause underveis.
- Gå gjerne samme runde hver gang, men husk at variasjon er motiverende.
- Sett gjerne opp en plan med navn og telefon til aktivitetsleder.
- Kunngjør turene som arrangement på lokallagets Facebookside.
- Legg ut påminnelse om turen og hvor turen skal gå i forkant, og sett gjerne opp plakater i nærmiljøet.
- Vær tydelig i informasjon om turene. Ha med oversikt over turrute, varighet, lengde og vanskelighetsgrad, og gjerne kontaktinformasjon til aktivitetsleder.
- Gi beskjed om deltakerne bør ta med egen niste og drikke.
- Har dere deltakere med stor forskjell i fysisk form og bevegelighet kan det være lurt å dele opp i grupper slik at alle kan bli med.
- Legg gjerne ut bilder og stemningsrapporter fra turene på Facebook. Pass på å be om tillatelser fra turgåerne.

**Registrer aktivitetskontakt på:**

*medoss@nasjonalforeningen.no*

# Tips til aktivitetskontakter

Aktivitetskontakten er en frivillig som leder gågruppa. Det kan være en i lokallagets styre, men det må ikke være det. Her er noen tips til aktivitetslederen:

- Vær gjenkjennbar og synlig! Ha på vest, sekk eller jakke med logo.
- Møt opp i god tid – minst 10 minutter før aktiviteten starter.
- Vær imøtekommende. Ønsk alle velkommen – samle deltakerne og fortell hvor turen går.
- Pass på at nye blir tatt ekstra godt imot. Spør hva de heter, ønsk dem særskilt velkommen.
- Sørg for at det går en kjent person både først og sist i gruppa, slik at alle føler seg ivaretatt og ingen blir gående alene.
- Når turen er ferdig, spør deltakerne om hvordan de opplevde turen.
- Følg gjerne opp deltakere som ikke møter og vis at de er ønsket og velkommen tilbake.

## Få med deltakere

- Hvis dere har en Facebookside eller en Instagramkonto, skriv om aktiviteten og lag Facebook-arrangement. Ha med kontaktinformasjon til aktivitetskontakt, og gi beskjed om deltakerne må ha med noe på turen, som mat og drikke.
- Sett opp plakat på steder hvor målgruppa er ofte, og informer om tilbudet. Gi gjerne litt detaljer.
- Annonser i lokalavisa eller oppslag under «Hva skjer», kan være lurt mange steder.
- Fortell om aktivitetene på samlinger dere har i lokallaget.
- Bruk “jungeltelegrafene” for alt den er verdt!
- Skryt av aktiviteten! Dersom dere har innhenta tillatelse til bildedeling, kan disse være fine å bruke eksempelvis på Facebook eller Instagram.
- Del bilder i etterkant av aktiviteten. Husk å få tillatelse fra deltakerne til å dele bilder av dem på sosiale medier.
- Inviter lokalavisa på besøk. Slik får aktiviteten mer synlighet og kan nå ut til flere deltakere.



# Nasjonalforeningen for folkehelsen



## Med oss

Med oss er organiserte aktiviteter i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsens lokallag. Målet er å skape trivsel, fellesskap og inkluderende møteplasser. Lett tilgjengelige lavterskeltilbud i nærmiljøet gir god folkehelse på tvers av generasjoner. God folkehelse skaper vi sammen!

## Bli med oss!