

# GÅ I GANG



Billund  
kommune

Program for efteråret 2009

# Faste aktiviteter



Billund  
kommune

## Vandretur på Hjertestien i Sdr. Omme

Med hjertet på rette sted mødes vi hver onsdag til en herlig tur i det skønne område omkring Sdr. Omme.

Vi mødes onsdage kl. 17.00 på parkeringspladsen ved Idrætscentret (billard klubhus)

Der vil være mulighed for at gå både en kort og en lang guidet tur, i det naturskønne område. Alle er velkomne og tag gerne din nabo og stavene med.

Aktiviteten er støttet af den lokale hjertekomite og holder pause mellem den 1/7 - 12/8—begge dage inkl.



## Bevæg dig glad i Grene Sande

Hver onsdag kl.10 mødes vi på den store parkeringsplads ved Grene Sande til en gåtur i vores skønne natur. Vi starter igen efter sommerferien den. 2. september med pause uge 42 og sidste gang inden nytår den 2. december.

Prisen er 25 kr. for 3 måneder, som betales første gang. Der er forskellige længder på ruterne og mulighed for at hvile på en bænk undervejs. Få en god oplevelse i vor smukke natur sammen med andre.

Venlig hilsen Instruktør Else Lykke



## Stavgang i naturen

Hver onsdag fra kl.10.00-11.30 mødes vi til en omgang stavgang i naturen omkring Grindsted.

Vi drikker en kop kaffe undervejs og har lidt med til blodsukkeret. Deltagelse er gratis, og vi slutter af med lidt salat på Café Jydepotten efterfølgende.

Vi mødes på Café Jydepotten og tager ud der fra.

Venlig hilsen Mette Krog

## Lyngtur i Frederikshåb plantage

Skov og Naturstyrelsen vil være guide på både en kort og en længere rute.

Tag din nabo med ud og se lyngen blomstre. Der er for de gangbesværede mulighed for at blive kørt helt ud til Syvårssøerne. Så kom og hver med, om du er let eller svær til bens.

Vi slutter af omkring bålet med kaffe og pandekager.

Tid og sted:

Fredag d. 4 september kl. 14-17 med start på P-pladsen ved Bøgvadvej ved Randbøl Hede - vejen mellem Billund og Egtved



## Efterårsfarver ved Engelsholm

Skov og naturstyrelsen vil tage jer med på en guidet tur rundt ved Engelsholm med mulighed for både at se have, sø og skov. Der er mulighed for at deltage på både en kort og længere tur.

Vi slutter af ved bålet med kaffe og kage.

Tid og sted:

Fredag d. 23 oktober kl. 14-17 med start på P-pladsen ved Engelsholm slot



**GÅ I GANG** er et samarbejde mellem DGI, Diabetesforeningen, Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden

**GÅ I GANG** er for mennesker med gigt, diabetes og eksisterende eller behandlet kræft samt deres venner og pårørende.

**GÅ I GANG** er for mennesker, som ønsker at røre sig - samtidig med at der tages hensyn til eventuelle skavanker eller usikkerhed overfor fysisk aktivitet.

**GÅ I GANG** handler først og fremmest om at være fysisk aktiv og få rørt sig - og derigennem få det bedre fysisk og psykisk. Et vigtigt element i gå i Gang er muligheden for at møde ligesindede og danne sociale netværk.

**GÅ I GANG** aktiviteter varetages af instruktører som har et særligt instruktørcursus. Kurset giver instruktørerne viden om gigt, diabetes og kræft samt særlige forhold, der knytter sig til fysisk aktivitet for mennesker med gigt, diabetes og kræft.

**GÅ I GANG** er for mennesker, som selv kan tage vare på deres sygdom.



Billund  
kommune



Billund Kommune · Jordan Rundt 1 · 7200 Grindsted · Tlf. 7972 7200 · [www.billund.dk](http://www.billund.dk)

**GÅ I GANG** er støttet af:

**TrygFonden**

**Gigtforeningen**

**diabetesforeningen**

