

# GÅ SAMMEN I NATUREN I XX KOMMUNE

Gåture, fællesskab og smuk natur. Lyder det som noget for dig? Så kan du nu blive en del af Kræftens Bekæmpelses projekt 'Gå sammen i naturen'.

**XX** Kommune er fyldt med grønne oaser, der indbyder til dejlige gåture. Et nyt projekt fra Kræftens Bekæmpelse arbejder for at få endnu flere ud og gå sammen i naturen. Gåture er gode til at danne ramme om fælles oplevelser samt rum til refleksion og bevægelse, og de fleste kan deltage uanset fysisk form.

Igennem projektet 'Gå sammen i naturen' kan du enten blive gå-vært og skabe dit eget gå-fællesskab, eller du kan deltage i et nyt eller et eksisterende gå-fællesskab i dit lokalområde. Kræftens Bekæmpelse afholder i samarbejde med **XX kommune og/eller lokalforening** cafemøde om gåture, hvor du kan høre mere om projektet. Det foregår (**indsæt tid og sted for cafemødet**). Læs mere om dette længere nede.

## Gåture forebygger kræft

Den bevægelse og motion du får ved at gå ture i naturen, er med til at forebygge forskellige sygdomme, herunder en række kræftformer. Ud over de mange fordele for det fysiske helbred, medfører gåture og bevægelse også en række mentale goder.

- Når du er fysisk aktiv og bevæger dig udendørs i den friske luft omgivet af grøn natur og godt selskab, gør du ikke bare noget godt for din fysiske sundhed, det er samtidig meget værdifuldt for dit mentale helbred, siger Sofie Lund, der er projektleder for 'Gå sammen i naturen' i Kræftens Bekæmpelse.

## 'Gå sammen i naturen' er for kræftpatienter og pårørende - og alle andre

Projektet henvender sig især til kræftpatienter og pårørende. Men andre interesserede er også meget velkomne til at deltage på det lokale gå-hold eller starte noget nyt op. **XX (indsæt navnet på din kommune og/eller lokalforening)** er gået ind i projektet, da de gerne vil **xx (her kan I nævne argumenter for, hvorfor I deltager i projektet)**.

**-Indsæt citat fra medarbejder i kommune eller frivillig i lokalforeningen, siger XX, der er XX.**

Du kan læse mere om projektet på [www.gaasammeninaturen.dk](http://www.gaasammeninaturen.dk)

### **Cafémøde om gåture INDSÆT DATO OG TID FOR CAFEMØDE**

Hvis du vil høre mere om gåture og møde andre, der også vil ud at gå sammen i naturen, kan du møde op til det kommende cafemøde om gåture (**indsæt sted for cafemødet**). Her kan du høre mere om de mange fysiske og mentale gevinster, der er ved gåture, og der vil være mulighed for en fælles snak om, hvordan vi alle kommer mere ud og gå. Mødet foregår (**indsæt dato og tidspunkt**). Du kan høre mere om cafemødet og tilmelde dig ved at skrive til (**skriv mailadresse på den, som koordinerer cafemødet**)

### **Inspirationseftermiddag for kommende gå-værter**

Hvis du allerede nu ved, at du har lyst til at blive gå-vært og opstarte et gå-fællesskab, så kan du tilmelde dig til inspirationseftermiddag (**indsæt tidspunkt for dato for inspirationseftermiddag**). Det foregår (**indsæt sted til inspirationseftermiddagen**). Tilmeld dig inspirationseftermiddagen ved at skrive til [gaasammeninaturen@cancer.dk](mailto:gaasammeninaturen@cancer.dk)

Eksisterende gå-fællesskaber i **XX** Kommune

(her skrives allerede eksisterende gå-fællesskaber, der er åbne for nye deltagere ind. Skriv kontaktinfo på den, der står for holdet og evt. lidt info om, hvem holdet henvender sig til)