**Gå sammen i naturen i XX lokalforening/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’.**

Omkring XX lokalforening/kommune er grønne, smukke oaser, der indbyder til dejlige gåture. Et nyt projekt fra Kræftens Bekæmpelse arbejder på 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.

**Gå-hold for kræftpatienter og pårørende**

Frivillige fra Kræftens Bekæmpelse starter nu et gå-hold for især kræftpatienter og pårørende i (indsæt by/område). Men andre interesserede er også meget velkomne til at deltage. XX lokalforening/kommune er gået ind i projektet, da de gerne vil xx (her kan I nævne argumenter for, hvorfor I deltager i projektet).

-Indsæt citat fra frivillig i lokalforeningen, siger XX, der er XX.

**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 Julie Nordberg Wilk, projektleder for ’Gå sammen i naturen’ i Kræftens Bekæmpelse.

**Kommende gåture**

Hvis du har lyst til at komme med ud og gå, så mødes vi:

Indsæt jeres mødested, klokkeslæt og dato for gåtur(ene) eller den faste ugedag, hvor I går. Husk at skrive hvor længe I regner med at gå og gerne også tempo og/eller terræn.

**Bliv Gå-vært**

Hvis ovenstående gå-hold ikke passer dig, har du også mulighed for at blive gå-vært og etablere dit eget gå-hold. Kontakt [gaasammeninaturen@cancer.dk](mailto:gaasammeninaturen@cancer.dk) eller besøg vores hjemmeside for yderligere information: [www.cancer.dk/gaasammeninaturen/](http://www.cancer.dk/gaasammeninaturen/)