

Om Gåbussen

En Gåbus er en gruppe af borgere med en frivillig instruktør i spidsen, der går ture i lokalområdet hvor man bor.

Gåbussen dannes ved, at instruktøren går fra sit hjem, hen til den første deltager - op ad trappen, helt op til hoveddøren. De to går til den næste deltager - helt til hoveddøren osv. indtil gruppen er fuldtallig. Undervejs på turen går man igennem flest mulige grønne områder. Efter gåturen sættes første deltager af ved sin hoveddør, og resten af deltagerne fortsætter, indtil gruppen gradvist bliver mindre og alle er hjemme igen.

Ruter

Der kortlægges ruter med forskellig længde og sværhedsgrad og deltagerne bestemmer på forhånd, hvilken rute der skal gennemføres.

Kontakt

Ønsker du at være frivillig instruktør eller deltager i Gåbussen, så kontakt

Frivilligkoordinator, Randers Kommune, område nord:

Line Fiil Andersen, line.fiil.andersen@randers.dk, tlf. 21 34 20 36



www.trivselogfrivillighed.dk

www.facebook.com/trivselogfrivillighedranders



Gåbussen

- gå tur i dit lokalområde sammen med andre



Som frivillig instruktør får du...

Nyt netværk

Gåbussen er din mulighed for at få lidt ekstra motion i hverdagen og samtidig få lejlighed til at møde nye mennesker og dermed styrke dit netværk i lokalområdet. Netværket har stor betydning for alle – særligt de der bor alene

Mulighed for at glæde og støtte andre

Mange ældre har et ønske om at komme mere ud. De vil gerne røre sig og have frisk luft og de fleste har også lyst til en god snak. Men for mange, er det rigtig svært at motivere sig selv til at komme ud af døren og gå en tur. Det er derfor af stor betydning for deltagerne, at der er en frivillig i spidsen, som sørger for at hente hver enkelt og skabe god stemning undervejs.

Mulighed for kurser

Det kræver ingen særlige forudsætninger at blive frivillig instruktør i en Gåbus. Randers Kommune tilbyder løbende kurser til frivillige på ældreområdet. Kurserne handler om forskellige emner, f.eks. sundhed, motion og motivation

Som deltager får du...

Motion og frisk luft

Det er dejligt at komme ud i naturen, og mange ældre fortæller, at de gerne vil ud mere ud. Og det at få sig rørt, er med til at holde kroppen sund og rask og give ny livsenergi. Det er ingen hindring hvis du går med stok eller rollator

Samvær med andre og nyt netværk

Gåbussen giver mulighed for, at du møder nye mennesker og dermed styrke dit netværk i lokalområdet. Det er samtidig lettere at komme ud og gå, når der er nogen at følges med og tale med undervejs. Ved at du altid bliver hentet ved din hoveddør og altid bliver fulgt hjem igen, er du sikker på, at du kommer godt afsted. Netværk og samvær er af stor betydning - særligt for de der bor alene

