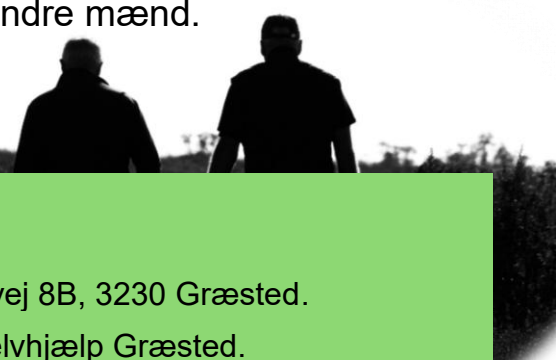


Gå-fællesskab for mænd

Vi trives bedst, når vi er i bevægelse. Også om vinteren, hvor vi har endnu mere brug for at være ude i lyset. Vi tænker godt og udvikler flere hjerneceller, når vi går. Når vi går, er det også tit lettere at tale om ting, der er svære.

I vores nye mandefællesskab går vi derfor. Fællesskabet er for dig, der har oplevet svære ting og trænger til at tale om det med andre mænd.

Det kræver ingen forudsætninger, kun varmt tøj, gode sko og lysten til at møde nye mennesker.



Program

Tid: Hver anden torsdag kl. 14:00 – 16:00.

Mødested: Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

26. nov.: Intro til fællesskabet og forevaluering i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted.

10. dec.: Frivilligcenter → Græsted Station → Gribskovhallen → Kaffe, te og samtale i overdækket læskur i Folkeparken → Frivilligcenter. I alt 3 km.

14. jan.: Frivilligcenter → Rundt om Wilandt sø → Kaffe, te og samtale i overdækket bålhytte → Frivilligcenter. I alt 3,5 km.

28. jan.: Frivilligcenter → Græsted Station → Fredbogaard Shelter med ly til kaffe, te og samtale → Græsted Syd, Dalager, Poppelager, Gribskolen → Frivilligcenter. I alt 3,8 km.

11. feb.: Frivilligcenter → Wilandt sø → Sundhedsstien → Kaffe, te og samtale i bålhytte → Frivilligcenter. I alt 4 km.

25. feb.: Frivilligcenter → Græsted Syd → den korte vej fra Søborg Sø til Ørbakkevej → Græsted Station → Frivilligcenter. I alt 4,8 km.

11. mar.: Frivilligcenter → Græsted Syd → Søborg Sø ad midterstien over søen → Græsted Station → Frivilligcenter. Max. 7,3 km med mulighed for kortere tur, hvis vejr og form ikke er til en lang tur.

8. april: Afrunding, måske oprettelse af netværksgruppe + evaluering i frivilligcentret.

Tilmelding + mere info: Skriv til koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller sms eller ring på 50 217 417.

23. november 2026: Tilmeldingsfrist

Tovholder: Jens Arndt er fysioterapeut, handicaphjælper og frivillig mange forskellige steder. Jens holder af at gå og opleve ting, som man kan tale om på turen.