

KOM MED PÅ EN GOD GÅTUR

Kan du lide at gå tur, men mangler du en anledning til at komme afsted?



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

dai

TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



BRØNDERSLEV
KOMMUNE

Om gå-projektet i Brønderslev Kommune

Brønderslev Kommune er en del af Bevæg dig for livet - Senior, der er et projekt under den nationale vision for dansk idræt; Bevæg dig for livet.

2 Visionen går ud på, at der i 2025 skal være 50% af den danske befolkning, der dyrker idræt i en forening, mens hele 75% af den danske befolkning skal være idrætsaktive.

Undersøgelser har vist, at en gåtur er en af de motionsformer, der er lettest tilgængelig for inaktive og specifikt for målgruppen 55+ er det en af de motionsarter, som

de fleste gerne vil og kan lave mere af.

Bevæg dig for Livet understøtter derfor oprettelsen af fælles gåture i tæt samarbejde med 11 andre kommuner. Konceptet består i at interesserede borgere får rollen som 'gå-vært' for en række gåture. Gåturene foregår min. én gang om ugen 4 uger i træk fra uge 38 til 41 i 2018.

I Brønderslev Kommune har gåværterne arrangeret over 70 forskellige gåture, som du kan komme med på. Gåturene er for borgere i alle aldre.



På de kommende sider kan du se en liste over tilgængelige gåture i Brønderslev Kommune

Gåture i Brønderslev Kommune

3

Dronninglund

- Onsdag d. 19/9/18 kl. 9.00
- Onsdag d. 26/9/18 kl. 9.00
- Onsdag d. 3/10/18 kl. 9.00
- Onsdag d. 10/10/18 kl. 9.00

Mødested: Skovkiosken, Dronninglund

Distance: ca. 5 km.

Gå-vært: Anna Landvad - *i samarbejde med Ældre Sagen, Dronninglund*

- Onsdag d. 19/9/18 kl. 10.00
- Onsdag d. 26/9/18 kl. 10.00
- Onsdag d. 3/10/18 kl. 10.00

- Onsdag d. 10/10/18 kl. 10.00

Mødested: Skovkiosken, Dronninglund

Distance: ca. 3-5 km.

Gå-vært: Kirsten og Maja - *i samarbejde med Hjerteforeningen, Dronninglund*

- Onsdag d. 26/9/18 kl. 17.30
- Tirsdag d. 2/10/18 kl. 17.30
- Torsdag d. 4/10/18 kl. 17.30
- Tirsdag d. 9/10/18 kl. 17.30
- Torsdag d. 11/10/18 kl. 17.30

Mødested: Sømosenes parkeringsplads

Distance: ca. 5 km.

Gå-vært: Line Ørtoft Endelt

Oplev nye sider af vores dejlige kommune

Brønderslev

- Tirsdag d. 18/9/18 kl. 10.00
- Onsdag d. 26/9/18 kl. 10.00
- Fredag d. 5/10/18 kl. 10.00
- Onsdag d. 10/10/18 kl. 10.00

Mødested: Pavillonen ved Hedelund

Distance: ca. 2,5 km.

Gå-værter: Lisbeth, Monna, Lise

- Mandag d. 17/9/18 kl. 10.00
- Mandag d. 24/9/18 kl. 10.00
- Mandag d. 1/10/18 kl. 10.00
- Mandag d. 8/10/18 kl. 10.00

Mødested: Banegårdspladsen

Distance: ca. 5 km.

Gå-værter: Anni Jensen og Kirsten

Bollerup – *i samarbejde med Hjerterforeningen*

- Onsdag d. 19/9/18 kl. 9.00
- Onsdag d. 26/9/18 kl. 9.00
- Onsdag d. 3/10/18 kl. 9.00
- Onsdag d. 10/10/18 kl. 9.00

Mødested: Grønnegade 36, Brønderslev

Distance: ca. 2-5 km. (*også for svagt gående*)

Gå-vært: Elsa Jensen – *i samarbejde med Gigtforeningen Vendsyssel.*

- Torsdag d. 20/9/18 kl. 16-17.30
- Torsdag d. 27/9/18 kl. 16-17.30
- Torsdag d. 4/10/18 kl. 16-17.30
- Torsdag d. 11/10/18 kl. 16-17.30

Mødested: Mælkebøttens fælleshus, Niels Bohr vej 10

Distance: ca. 5 km.

Gå-vært: Trine

- Onsdag d. 19/9/18 kl. 10.00
- Onsdag d. 26/9/18 kl. 10.00
- Onsdag d. 3/10/18 kl. 10.00
- Onsdag d. 10/10-18 kl. 10.00

Mødested: Brønderslev Hallen foran hovedindgangen

Distance: ca. 5 km.

Gå-vært: Solveig – *i samarbejde med Ældre Sagen, Brønderslev.*

Stenum

- Mandag d. 17/9/18 kl. 14.00
- Mandag d. 24/9/18 kl. 14.00
- Mandag d. 1/10/18 kl. 14.00
- Mandag d. 8/10/18 kl. 14.00

Mødested Stenum Klubhus

Distance: ca. 2-5 km.

Gå-værter: Karen og Anita



Hallund

- Søndag d. 23/9/18 kl. 13.00

Mødested: [P-pladsen ved Hallundkro](#)

Distance: ca. 3-4 km. - *Turen går omkring Steffenhøj*

Gå-vært: Trine Molin

- Onsdag d. 26/9/18 kl. 11.00

Mødested: [P-pladsen ved Hallund kommune skov](#)

Distance: ca. 3-4 km. - *Turen foregår rundt i kommune skoven*

Gå-vært: Trine Molin

- Søndag d. 30/9/18 kl. 11.00

Mødested: [P-pladsen ved Hallundkro](#)

Distance: ca. 8 km. - *Turen går bl.a. forbi skarnvad tårnet ved Hallund*

Gå-vært: Trine Molin

- Torsdag d. 4/10/18 kl. 13.00

Mødested: [P-pladsen ved Hallundkro](#)

Distance: ca. 5 km. - *Turen går omkring*

Hallund landzone

Gå-vært: Trine Molin

- Mandag d. 8/10/18 kl. 10.00

Mødested: [P-pladsen ved Hallund kirke](#)

Distance: ca. 10 km. - *Turen går omkring Hallund landzone.*

Gå-vært: Trine Molin

- Torsdag d. 11/10/18 kl. 15.00

Mødested: [P-pladsen ved Hallundkro](#)

Distance: ca. 3-4 km. - *Turen går omkring Steffenhøj*

Gå-vært: Trine Molin

Asaa

- Tirsdag d. 18/9/18 kl. 9.30

- Tirsdag d. 25/9/18 kl. 9.30

- Tirsdag d. 2/10/18 kl. 9.30

- Tirsdag d. 9/10/18 kl. 9.30

Mødested: [Kulturhuset i Asaa](#)

Distance: ca. 3-5 km.

Gå-vært: Charlotte Mikkelsen

Alle kan være med!

Klokkeholm

- Mandag d. 17/9/18 kl. 17.00
- Torsdag d. 20/9/18 kl. 17.00
- Mandag d. 24/9/18 kl. 17.00
- Torsdag d. 27/9/18 kl. 17.00
- Mandag d. 01/10/18 kl. 17.00
- Torsdag d. 04/10/18 kl. 17.00
- Mandag d. 08/10/18 kl. 17.00
- Torsdag d. 11/10/18 kl. 17.00

Mødested: Klubhuset ved Klokkeholm IF

Distance: ca. 3-5 km.

Gå-værter: Birthe og Aase

- Lørdag d. 22/9/18 kl. 10.00
- Torsdag d. 27/9/18 kl. 10.00
- Torsdag d. 04/10/18 kl. 10.00
- Lørdag d. 13/10/18 kl. 10.00

Mødested: Hammer Bakker v. P-pladsen
Gennem Bakkerne 44

Distance: ca. 5 km

Gå-vært: Mogens Gregersen - *OBS at turene foregår i Hammer Bakker*

Manna-Thise

- Søndag d. 23/9/18 kl. 14.00

Mødested: Busholdepladsen Thise

Distance: ca. 5 km

Gå-vært: Eva Krogsgaard

- Onsdag d. 26/9/18 kl. 18.30

Mødested: Købmanden i Manna

Distance: ca. 5-6 km

Gå-vært: Ulla Krogsgaard

- Lørdag d. 6/10/18 kl. 14:00

Mødested: P-Pladsen v/Thise Kirke

Distance: ca. 5 km.

Gå-vært: Lisbeth Nielsen

- Tirsdag d. 9/10/18 kl. 18:30

Mødested: Busholdepladsen Thise

Distance: ca. 6 km

Gå-vært: Ulla Krogsgaard

Hjallerup

- Mandag d. 17/9/18 kl. 9:30
- Mandag d. 24/9/18 kl. 9:30
- Mandag d. 01/10/18 kl. 9:30
- Mandag d. 08/10/18 kl. 9:30

Mødested: Parkeringspladsen ved
Hjallerup Idrætscenter

Distance: ca. 3-6 km.

Gå-værter: Grethe & Else Marie

- Tirsdag d. 18/9/18 kl. 10.00
- Torsdag d. 20/9/18 kl. 16.00
- Tirsdag d. 25/9/18 kl. 10.00
- Torsdag d. 27/9/18 kl. 10.00
- Tirsdag d. 02/10/18 kl. 10.00
- Torsdag d. 04/10/18 kl. 10.00

Mødested: Arkaden, Hjallerup centeret

Distance: ca. 3 km.

Gå.vært: Anni Michelsen – *se mere på 'gå med i Hjallerup' på Facebook*



Oplev den spændende natur i Jyske Ås

Jyske Ås

- Tirsdag d. 18/9/18 kl. 10.00
- Tirsdag d. 25/9/18 kl. 14.00
- Søndag d. 30/9/18 kl. 14.00
- Torsdag d. 4/10/18 kl. 10.00
- Søndag d. 7/10/18 kl. 14.00
- Torsdag d. 11/10/18 kl. 14.00

Mødested: [Brøndbakvej 100, 9740](#)

[Jerslev, Grevsmose](#)

Distance: ca. 3-5 km.

Gå-vært: Runa Christensen

- Lørdag d. 22/9/18 kl. 14.00

Mødested: [Vesterskovvej 29, 9352](#)

[Dybvad](#)

Distance: ca. 3-5 km.

Gå-vært: Runa Christensen

- Søndag d. 23/9/18 kl. 10.00

Mødested: [Dybvadvej 172, 9740 Fejborg](#)

[Bakke](#)

Distance: ca. 3-5 km.

Gå-vært: Runa Christensen

Vi vil så gerne have dig med ud at gå!

Alle, der har lyst til at gå sammen med andre, kan møde op. Det er gratis at deltage, og du behøver ikke at tilmelde dig. Vi går i helt almindeligt gå-tempo, og sportstøj er ikke nødvendigt. Der er plads til alle, så kom enten alene eller tag en ven med under armen. På alle ture vil en af vores gå-værter tage imod dig, og stå for gåturen.

Vi glæder os til at se dig.

Kontakt:

Projektleder: Morten Borregaard Poulsen

Mail: Morten.Borregaard.Poulsen@99454545.dk

Tlf: 2030 6978

Se mere på:

www.bevaegdigforlivet.dk/gåmed

Om Bevæg dig for livet

Bevæg dig for livet er en invitation til fællesskab, motivation og nye idéer til at dyrke idræt og motion. Det starter med dig – og involverer hele Danmark.

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**