

Scleroseforeningen tilbyder guidede gå hold i samarbejde med din lokalafdeling i foråret 2022.

Har du sclerose eller er du pårørende, så har du nu muligheden for at være med på et gå hold i forbindelse med projekt ”Gå for livet”. Formålet med projektet er at skabe et rum, hvor mennesker med MS kan øge deres livsglæde og livskvalitet samtidig med at styrke kognitive og fysiologiske funktioner gennem gåture i naturen. Samtidig med dette, er målet at gå holdene skal leve videre efter projektets afslutning.

Du kommer til at deltage på et gå hold bestående af en eller flere ”Gå for livet” instruktører og op til 10-12 andre deltagere. Det er instruktørerne der står for at planlægge og facilitere mindst én gåtur pr. uge i et lokalt naturskønt område. Turene vil blive planlagt efter sammensætningen af det enkelte hold og distance kan variere fra uge til uge alt afhængig af holdets deltagere.

Projektet har opstart i **uge 20, tirsdag d. 17. maj kl. 17**, og forløber over 6 uger (til og med uge 25). I mødes første gang på adressen: **Ørnens kvarter 26 B, 2620 Albertslund**.

Vi håber på, at du som deltager på holdet, vil fortsætte med at gå efterfølgende. Efter projektets afslutning er det op til instruktørerne og deltagerne at fortsætte gåturene. I løbet af de 6 uger vil du til hver en tid kunne kontakte os inde fra foreningen, hvis der skulle opstå spørgsmål eller lignende.

Gå for livet projektet er for alle uanset MS-type, gangfunktion, om du er kørestols- eller gangstativsbruger eller om du er pårørende. Der er ingen krav til erfaring eller tidligere deltagelse på gå/vandrehold. Det kræver derfor ingen vandreerfaring eller særligt vandrestyr, men da alle ture foregår udenfor, er det vigtigt, at du har tøj og sko på til at kunne bevæge dig udendørs.



Lyder dette som noget for dig? Så tilmeld dig [her](#)

Der er plads til 12 deltagere på hvert gå hold, og da det er først til mølle, kan vi ikke love, at alle, der tilmelder sig, kommer med ud og gå i første omgang.

Hvis du har nogle spørgsmål eller blot vil høre nærmere om projektet, er du velkommen til at kontakte Cecilie Lund Hansen, tlf.: 24992956 eller mail: clu@scleroseforeningen.dk

Har du ikke mulighed for at deltage på den første gåtur, men stadig gerne vil være med på holdet, så tag også kontakt til Cecilie så finder vi en løsning.

SU. for tilmelding er mandag d. 9. maj