

Gå dig Glad – en anderledes vandretur!

En af Københavns afdelingens mange vandreture.

Gå dig Glad gruppen blev startet i august 2017 som et samarbejde mellem DVL-København og DGI. Bestyrelse i DVL's København afdeling havde et ønske om at kunne udbygge de kendte vandreture med et indhold, der fokuserede på fysisk, mentalt og socialt velvære. DGI tilbød en uddannelse i det Australiske ABC koncept, som med succes havde kørt i 10 år (se mere om ABC på: www.abcmentalsundhed.dk).

ABC er en forkortelse for "**Act – Belong – Commit**", som i den danske version blev til: "*Vi gør noget aktivt – Vi gør noget sammen – Vi gør noget meningsfuldt*".

Gruppen blev startet med 3 turledere og 7 interesserede, som enten havde reflekteret på en face-book annonce, Vandreliv eller havde hørt om det på et af afdelingens møder. Projektleder Hanna Christensen fra DGI varetog uddannelsen af ABC ambassadørerne med et 3 X 3 timers kursus, som blev kombineret med planlægning og afvikling af selve vandreturen, varetaget af daværende formand for København-afdelingen Klaus Falsing.

I starten var deltagerantallet på turene ret beskedent – ca. 10 deltagere/tur. Efter ca. 2 måneder begyndte deltagerantallet at stige støt og roligt til ca. 40 deltagere/tur og nu ligger det rimelig konstant mellem 35-45 deltagere. Selv dårligt vejr afholder ikke deltagerne fra at "Gå dig Glad".

Turene starter hver tirsdag kl. 10:00 fra et centralt sted i Københavns-/Storkøbenhavns området – f.eks. ved en S-togs station, som det er let at komme til. Vi har ingen tilmelding til turene, så man møder bare op. Vi "udforsker" parker, interessante bydele, kirkegårde o.s.v. hvor vi finder ruter, hvor vi så vidt mulig går i fredelige områder uden for mange lysreguleringer, som kan være vanskeligt at passere med en stor gruppe. Turene slutter oftest samme sted som udgangspunktet kl. 12:00, hvor de der har lyst og tid går på Cafe og drikker en kop kaffe og får en hyggelig snak. Det sociale samvær er en meget vigtig del af Gå dig Glad gruppen.

Som en lille service til vores deltagere, så uddeler vi en papirkopi med en oversigt over turene for det kommende halve år; vi ved at mange sætter den op på køleskabet, så det er nemt at se, hvor næste tur starter fra. Turene findes naturligvis både i Vandreliv og på hjemmesiden.

Vores ture er på mellem 5-7 km, oftest 7 km, og vi går ikke hurtigt, så alle kan være med. Hvis man ikke har vandret før og har lyst til at komme i gang, men er usikker på, hvor meget man kan, så er en Gå dig Glad tur et godt sted at starte – det kan så være, at man får lyst til at prøve nogen af de mange andre, ofte længere vandreture der udbydes i DVL.

Hvad er det som gør Gå dig Glad turene til en kvalitetsvandretur?

Vi har altid 2 turledere på turene, som planlægger turens forløb og indhold. Det er vores erfaring, at med 2 turledere kan vi holde samling på gruppen, selvom tempo kan være ret forskelligt, idet vi har en fortrop og en bagtrop.

En meget vigtig ting ved Gå dig Glad turene, er at vi altid ved turens start sikrer den "gode modtagelse" af nye deltagere, ved at spørge "er der nogen nye der aldrig har været med på en Gå dig Glad tur?"

Den/de nye får så en ABC-ambassadør som følgeskab i starten af turen; ABC-ambassadøren fortæller så de nye, hvordan konceptet er opstået, hvad det indeholder og hvad der kan ske undervejs, som det er helt frivilligt at deltage i. Vi er så heldige i gruppen, at der ud over de 2 turledere, som koncentrerer sig om afvikling af turen, altid er flere ABC-ambassadører, der deltager på turene, således at det er muligt at inkludere nye deltagere.

Turlederne formidler information om de interessante steder vi kommer forbi – det kan være information om historiske bygninger, hvem har anlagt de forskellige parker, statuer vi møder undervejs, særlige interessante bydele o.s.v. Det er overraskende, hvor mange spændende steder der findes i Københavnsområdet, hvor mange aldrig har været. Sædvanligvis har vi informationer om 2-4 forskellige steder undervejs.

Hvad er det som gør Gå dig Glad turene til en anderledes vandretur?

Ud over den gode velkomst og diverse informationer undervejs, underholder vi også med som regel 3 ABC-øvelser, og det er her, at vi især adskiller os fra andre vandreture.

Vi har et katalog over forskellige øvelser, som vi bruger som inspiration – vi kan f. eks. lave forskellige balance-øvelser; det er meget vigtigt, især når man kommer lidt op i årene, at træne sin balance f. eks. stå på et ben, 10 små knæbøjninger på standbenet – skift ben og gentag.

Andre øvelser kan være fysiske øvelser, hvor man samtidig skal bruge højre og venstre hjerne halvdel. Det gør vi f. eks. ved SMART træning, det er et system, der arbejder på at forbedre koordinationen mellem hjernehalvdelen. Det giver anledning til nogle gode grin, når man så, i nogle tilsyneladende enkle øvelser, alligevel ikke kan få det til at passe med instruktionen.

Et eksempel på en øvelse af denne slags: Stå 2 og 2 overfor hinanden. Tæl til 3 idet, den ene siger 1, den anden siger 2, den første siger 3 – det plejer at gå forholdsvis godt, indtil vi skifter tallet ud med en øvelse, så det bliver f. eks. 1 - 2 – hop og næste bliver 1- buk – hop og sidste variant bliver drej rundt – buk – hop. Det plejer at give anledning til nogle gode grin, når man så ikke lige kan huske, hvad det var man skulle. Og så en snak bagefter om, hvorfor var det ikke så nemt. Det er et eksempel på SMART træning, hvor fysiske øvelser kombineres med at aktivere højre/venstre hjernehalvdel.

Turlederne kan også bede deltagerne om at gå i stilhed i ca. 10 min. og observere lugte, lyde og hvad ser du – det skærper opmærksomheden, og man oplever turen helt anderledes, end hvis man går og småsnakker med sidemanden.

Walk & Talk er også en del af aktiviteterne. Turlederne beder deltagerne om at gå sammen 2 & 2, helst med en du ikke har snakket med før, og så snakke om et emne som turlederne har bestemt – det kan f. eks. være:

- "hvad synes du er godt ved at vandre"
- "hvad er langsomhed for dig"
- "fortæl om dine ferieplaner"
- "hvad er frihed for dig".

Vi har også nogle 'flipflappere' - kort med forskellige emner, så kan vi bede en af deltagerne om at trække et kort, og så taler vi om det pågældende emne. Typisk får hver person så max. 5 min til at tale og så skiftes der. Kunsten er at vælge emner, som er passende interessante, udfordrende og alligevel neutrale, så de kan danne grobund for en snak, som er givende for begge parter. Der finder ikke nogen opsamlingssted, men vi har indtryk af, at deltagerne sætter pris på aktiviteterne.

Vi kan finde på at synge en sang, der passer til årstiden. Så stopper vi op og deler sangen ud til deltagerne – det går fint; hver fugl synger med sit næb! Og vi bidrager på en dejlig måde til den offentlige uorden når vore røster oplades i fælledparken, på Hjalmar Brantings plads eller i Utterslev mose.

Vi leger også gerne – forskellige sanglege eller ordlege har været på banen – også det plejer at give anledning til latter og glæde.



25. juni 2019 deltagerne på dagens Gå dig Glad-tur leger bro-bro-brille

Der er mange fordele ved at gå!

Det er en kendt sag at motion nedsætter risikoen for mange forskellige sygdomme, herunder hjertekarsygdomme, diabetes, demens og mange flere. Det er temmelig dramatiske ændringer der kan ske med en forholdsvis begrænset indsats. Det kan man læse mere om i Bente Klarlunds "Gå bogen" eller i Peter Thybo's "Det dobbelte KRAM". De fysiske helbreds - KRAM: **K**ost – **R**ygning – **A**lkohol – **M**otion er nok alle bekendt; det dobbelte KRAM handler om det mentale sundheds - KRAM, som står for: **K**ompetancer – **R**elationer – **A**cept – **M**estring, som er vigtige faktorer indenfor mental sundhed, robusthed og modstandskraft.

Det fysiske helbred-KRAM handler om at *lægge år til livet*, og det mentale sundhed-KRAM handler om at *lægge liv til årene*.

Vandreturene bidrager primært til det fysiske helbreds-KRAM og en del af elementerne i ABC-konceptet bidrager til det mentale sundheds-KRAM.

Den engelske premierminister Edward Stanley sagde i 1873 ved et foredrag på Liverpool College med titlen "The conduct of life":

"Den der ikke har tid til motion, må før eller siden sætte tid af til sygdom."

Søren Kirkegaards skrev i 1847 i et brev til svigerinden Henriette, der var syg følgende:

"Tab for alt i verden ikke lysten til at gå: jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom; jeg har gået mine bedste tanker til, og jeg kender ikke den tanke så tung, at man ikke kan gå fra den."

GÅ! – GÅ MED! – GÅ IKKE I STÅ! – GÅ, SÅ GÅR DET NOK! – GÅ DIG GLAD!

Hvis denne lille artikel giver inspiration og lyst til at implementere Gå dig Glad ture i andre afdelinger, så hjælper vi gerne med yderligere oplysninger og hjælp til implementering.

Kontakt Ingelise Kvorning (ingelise.Kvorning@gmail.com eller tlf. 50499187) eller Hans Henrik Kleinert (mail hansenrik08@gmail.com eller tlf. 21756668)