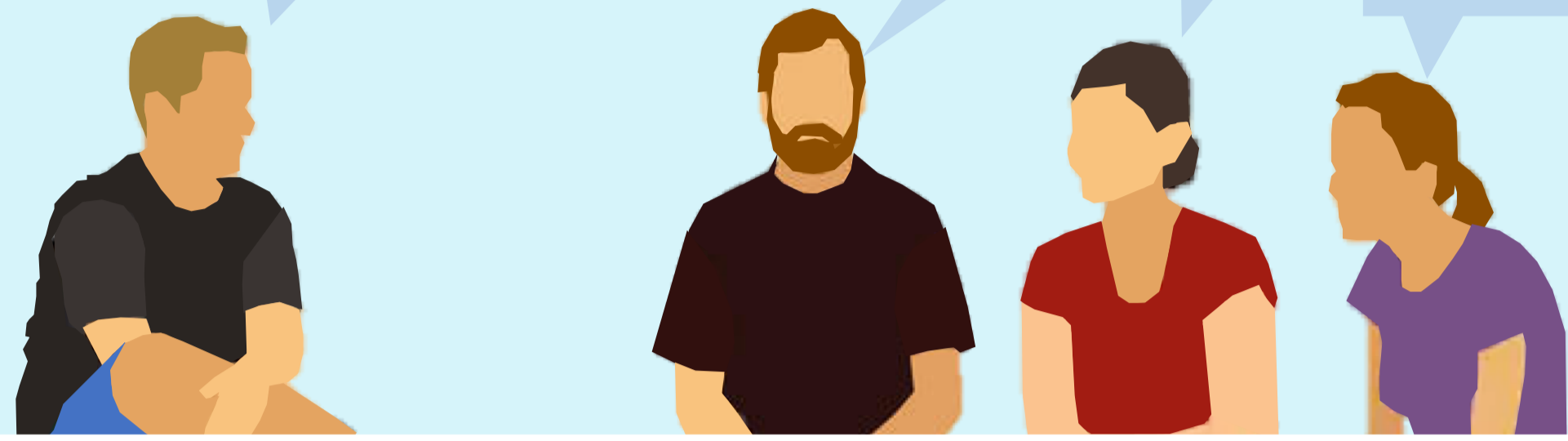


Borgerinkludering og engagerede trænere



SAMMEN SKABER VI NYE TILTAG

Ønsket om at starte et udedørs træningshold er kommet borgerne, og engagerede trænere iværksatte et tilbud om ude træning



Brug af ressourcer i byens parker

I REGN OG SLUD RYKKER UDEHOLDET UD

Vi træner i byens parker og udnytter træningsarealerne heri. Vi tager altid afsted – også selvom det sner, regner eller solen skinner

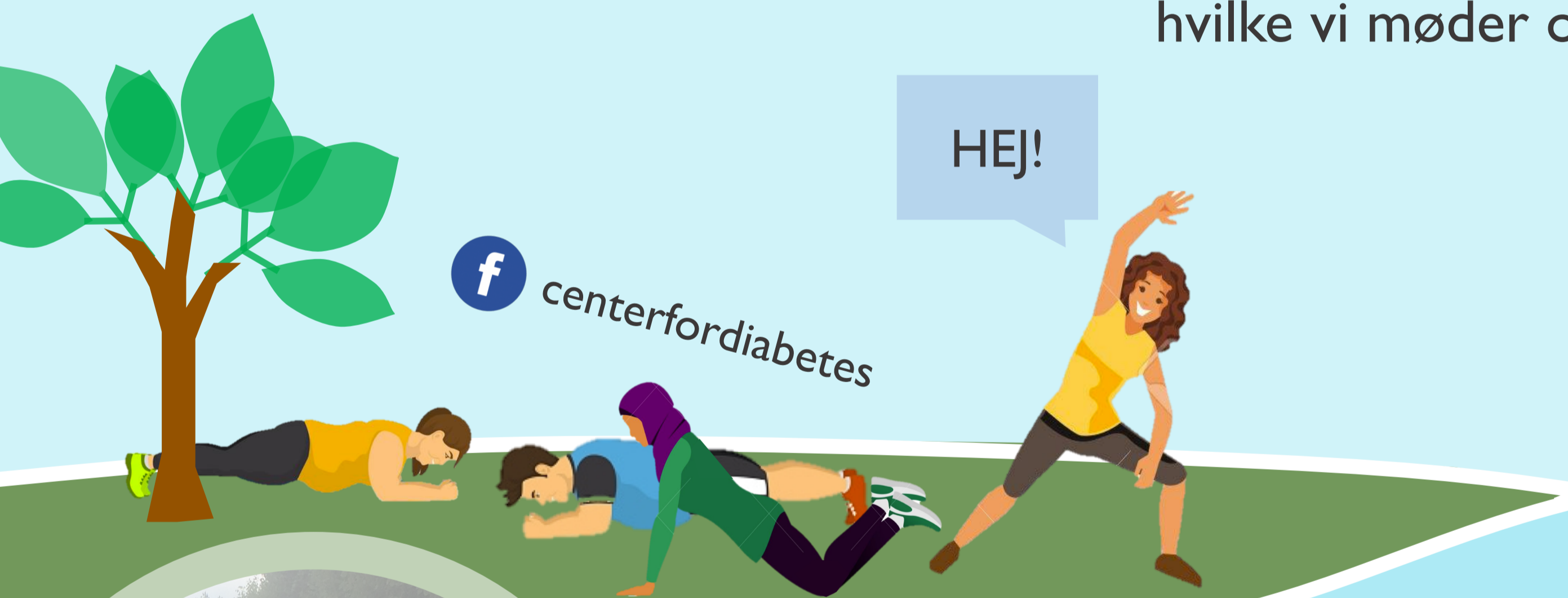


Socialt samvær

Netværksgrupper og fastholdelse

SAMVÆR OG FASTHOLDELSE

Vi dyrker socialt samvær og forsøger at bekæmpe ensomhed. Vi har skabt netværksgrupper, der drives af frivillige, hvilke vi møder og træner sammen med



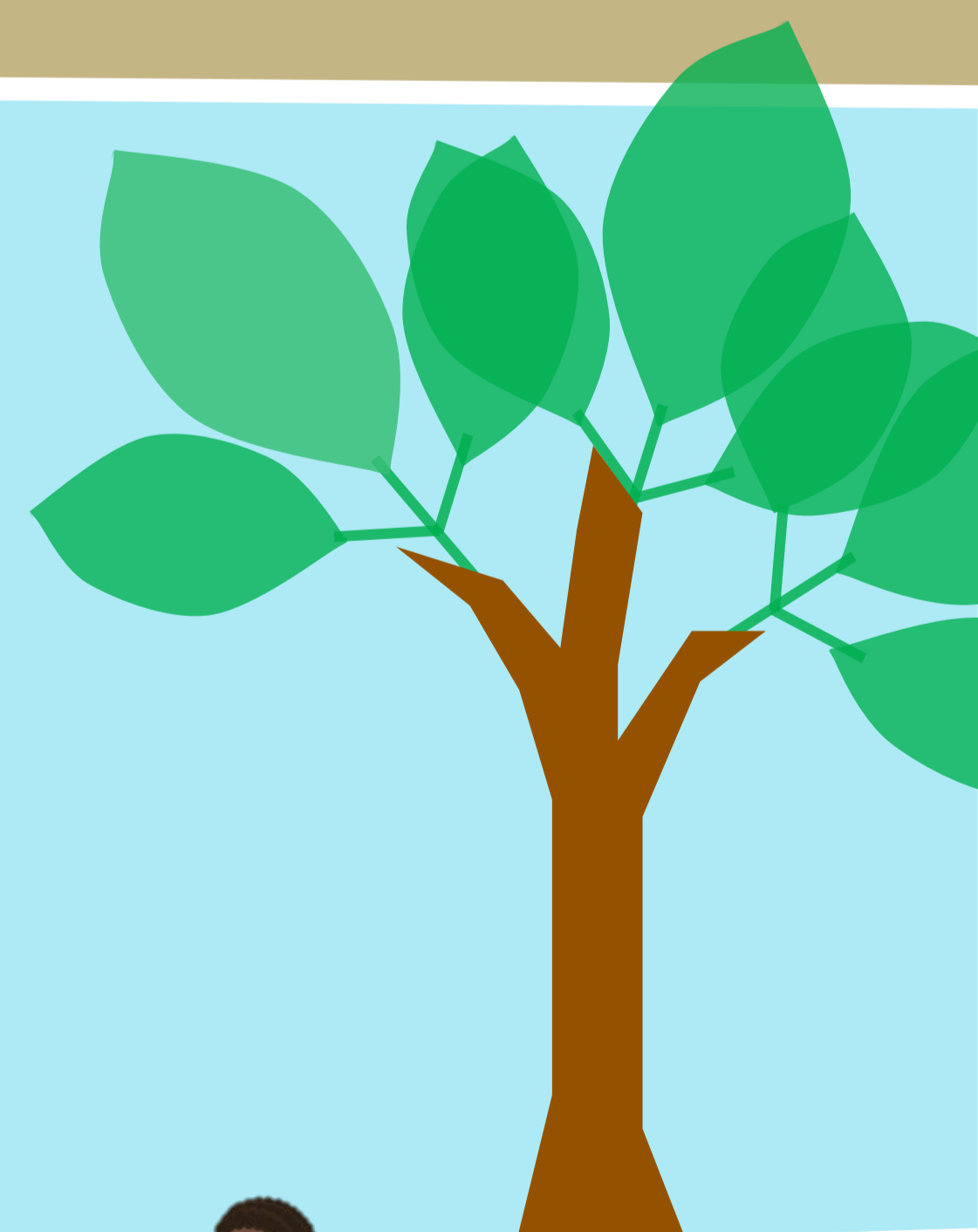
HEJ!

HEJ!



STOR VARIATION I AKTIVITETER

Vi gør brug af byen og naturens muligheder. Vi udvider borgernes kendskab til alle slags former for fysisk aktivitet. Ude træning sætter ingen grænser for aktiviteter, og alle kan være med



MENTAL VELVÆRE

Vi mærker den friske luft og plejer borgernes mentale tilstand med mindfulness og afspænding



Mindfulness og at mærke naturen

Boldspil og leg

