

**Ny donation fra TrygFonden:**

## **Gå dig glad i hele Region Syddanmark**

**Projektet Gå Dig Glad har i de seneste to år kørt i Svendborg med stor succes. Opbakningen fra borgerne har været enorm, og de ugentlige gåture har styrket deltagerne både livsglæde og almene sundhed. Med 832.000 kr. fra TrygFonden vil Frivilligcenter Sydfyn - Kontakt mellem Mennesker, der står bag Gå Dig Glad, derfor nu udbrede projektet til hele Region Syddanmark.**

Siden foråret 2015 har Frivilligcenter Sydfyn-Kontakt mellem Mennesker arrangeret ugentlige gåture for interesserede borgere, der har lyst til og behov for at skabe sig nogle nye sunde vaner, men ikke finder de mere traditionelle motionsstilbud så attraktive. Deltagerne inddeles i hold alt efter deres ønsker til distance og tempo, så alle kan være med – også hvis man bruger rollator. Efter turene samles deltagerne gerne til hygge og socialt samvær, så fokus er på at styrke både den fysiske og den mentale sundhed.

Interessen fra frivilligcentre andre steder i landet har været stor, og med donationen fra TrygFonden vil Frivilligcenter Sydfyn - Kontakt mellem Mennesker nu etablere og udanne frivillige i Region Syddanmarks øvrige frivilligcentre til at varetage ugentlige gåture for interesserede borgere.

- Vi er meget glade for TrygFondens donation, der gør det muligt for os at hjælpe endnu flere borgere til sundere vaner og til at blive en del af et motionsnetværk, hvor socialt samvær også er i fokus. Tilbuddet er uforpligtende, og af helbredsmæssige årsager er det ikke alle, der deltager hver uge, men vi oplever, at turene prioriteres meget højt, ligesom tilslutningen løbende er vokset. Vi glæder os til nu at udbrede vores erfaringer til andre frivilligcentre i regionen, så endnu flere borgere kan komme til at "gå sig glade", siger Lis Thejls, projektleder for Gå Dig Glad på Frivilligcenter Sydfyn - Kontakt mellem Mennesker.

Foruden helt almindelige gåture har Lis Thejls arrangeret adskillige ture med varierende temaer og distancer, bl.a. intervalgang for diabetikere, rollatorture, mande-ture i forlængelse af LærDansk undervisning og stilleture langs vandet. Der bliver således skabt flere små fællesskaber, og ofte motiveres deltagerne til at benytte sig af frivilligcentrets øvrige tilbud. Når frivilligcentret har haft fx sommerpause, har deltagerne også selv taget initiativ til gåture, hvor de på skift har været tovholdere.

- Projekttitlen "Gå Dig Glad" kunne ikke være mere præcis. Deltagerne får motion via gåturene, og de får i den grad styrket deres livsglæde ved at være med. Fra TrygFondens side har vi i flere omgange støttet Frivilligcenter Sydfyn - Kontakt mellem Menneskers Gå Dig Glad-projekt, der har været en stor succes og nemt for alle at deltage i. Vi er glade for nu at kunne bidrage til, at endnu flere borgere i Region Syddanmark kan få glæde af indsatsen, siger Lars Erik Hornemann, repræsentant i TrygFondens regionale råd i Region Syddanmark og borgmester i Svendborg Kommune. Han fortsætter:

- Som Svendborgs borgmester har det også været en stor fornøjelse at følge frivilligcentrets indsats, der med al tydelighed har gjort en mærkbar forskel for borgernes både livskvalitet og almene sundhed.

Det er TrygFondens regionale råd i Region Syddanmark, der står bag donationen som led i TrygFondens samlede arbejde for at give alle en plads i positive sociale fællesskaber.

### **OVERRÆKKELSE AF DONATION MANDAG DEN 7. AUGUST KL. 15.00**

Den officielle overrækkelse af donationen fra TrygFondens regionale råd til Frivilligcenter Sydfyn - Kontakt mellem Mennesker finder sted mandag den 7. august kl. 15.00 i Frivillighuset

i Svendborg, Havnegade 3. Overrækkelsen foretages af borgmester og repræsentant for TrygFondens regionale råd i Region Syddanmark, Lars Erik Hornemann, og alle er velkomne.

**For yderligere information, kontakt venligst**

Lis Thejls, projektleder for Gå Dig Glad, Frivilligcenter Sydfyn, tlf. 24 61 99 10

Karen Bøgedal, pressechef, TrygFonden, tlf. 30 56 34 32

**Om TrygFonden**

TrygFonden varetager TryghedsGruppens almennyttige arbejde. TryghedsGruppen er hovedejer i forsikringsselskabet Tryg og skaber værdi og tryghed gennem langsigtede investeringer og almennyttige uddelinger. Læs mere på [trygfonden.dk](http://trygfonden.dk).