



Øystre Slidre kommune

- rein naturglede!

Gå gruppa er et tilbud for å koma i gang eller vedlikehalde ein fysisk og sosial aktivitet. Det kan vera lettare å koma i gang med regelmessig fysisk aktivitet om ein lagar avtalar eller trenar saman med nokon. Å trene i gruppe gjev også høve til å knytte nye kontaktar.

Gå gruppa driftest av psykisk helseteneste og du møter ein eller to av oss:

Psykiatrisk sjukepleiar, Hanne Svendsen tlf: 95775680

Barnevernspedagog, Maria Storli Stee tlf: 99398952

Sjukepleiar, Carine Eriksen Grønolen tlf: 95946976

Psyk.sjukepleiar (vikar), Bodil Robøle Baldersheim tlf: 48269075

GÅ GRUPPE PÅ MOATUNET

Torsdagar kl.12.00





Psykisk helseteneste arrangerer gå gruppe på Moatunet torsdagar kl.12.00.

Turen varar frå 30 minutt til ein time etterfylgt av sosialt samvær med kaffi for dei som ynskjer det. Ved behov deler vi gruppa med to turleiarar slik at alle kan gå i sitt tempo.

Tilbodet utgår i jul-, påske- og sommarferie.

Vår psykiske og fysiske helse er i eit gjensidig samspel.

Det er vitenskapleg godt dokumentert at regelmessig fysisk aktivitet gjev betre psykiske helse.

Effektar av fysisk aktivitet kan

- vera ei kjelde til glede, livsutfolding og positive meistrings opplevingar
- påverke humøret positivt
- gje energi og meir overskot i kvardagen
- redusere stress
- gje økt kroppskjensle
- betre sjølvkjensle og sjølvbilde
- betre søvnen
- gje oppleving av meistring
- betre livskvaliteten
- gje sosialt fellesskap
- dempe abstinens
- gje vektregulering
- minske angst og depresjon