



GÅGRUPPE mandag-torsdag i 10. uker

Hvorfor bli med på 30 min raskgange 5 dager i uken?

For vi kan faktisk med denne enkle aktiviteten

- Kontrollere vekten
- Redusere risikoen for hjerte- og karsykdom
- Redusere risikoen for diabetes type 2
- Senke blodsukkeret
- Redusere risikoen for noen kreftformer
- Styrke bein og muskler
- Styrke den mentale helsen (stabil psyke, økt velvære, økt selvtillit og bedre livskvalitet)

Deltakerne får målt blodtrykk og glukose og blir veid på tanitavekt før og etter turprosjektet.

Vi møtes fire morgener i uken kl. 09.00 ved parkeringsplassen utenfor Forus Helse, går tur sammen, kommer tilbake hit og tar en kopp kaffe sammen. Gruppen ledes av psykolog, sykepleier eller fysioterapeut.

På den femte dagen kan du bestemme selv hvor du vil gå, da kan du gå helt alene, ta med en venn, familiemedlem, hund eller kanskje møte noen fra gruppen.

Prosjektet vil evalueres etter 10 uker.

Pris for 10 uker: 1890,-