

Fælles gåture er en fantastisk måde at dele oplevelser, få frisk luft og bevæge sig, skabe nye venskaber.

I gå med-gruppen får du:

- Gåture som passer til dig
 - Oplevelser på gåturen er i centrum.
 - En uddannet gå- vært i front
 - Et fællesskab med plads til alle
-
- Gå med og find ud af om det er noget for dig.
 - Det er gratis at gå med.
 - Der er også plads til dig med stok, rollator

Hjerteforeningen vil så gerne, at alle kommer ud at gå.



Send en mail til
assens@hjerteforening.dk

Vil du være Frivillig Gå ven! eller Gå vært.

Læs mere på.
<http://lokal.hjerteforeningen.dk/assens>

**Har du spørgsmål?
Kontaktpersoner**
Hanne Andersen Mob. 29617449
Hjertemotion.assens@gmail.com

John Fredborg john@fredborg.org
mob 29113484

Annette Fredborg
annettefredborg@gmail.com
Mob 51149577

Hjertestierne er markeret



Læs mere om GÅ MED på
Hjerteforeningen.dk/gaamed



GÅ MED 
I et Tempo hvor alle kan
være med.

Efterår 2024



 **GÅ MED**

 **HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller

Hjerteforeningen Assens inviterer,
med på en ugentlig *gåtur i passende tempo med en pause undervejs.*

Efterårets "skildpaddeture" varierer fra ca. 2,½-3 km.
Varighed ca 1 time.

Tag gerne en ven med.
Hunden i snor.

Efterårets ture er for det meste på hjertestien i Assens.
Kom og oplev efterårets farver i naturen tæt på med dufte og fuglepip i Assens



Vi følger stadig
sundhedsstyrelsens råd:
Sprit hænder, Hold afstand
Nys eller host i ærmet
Pas på hinanden

Program for "Skildpaddeture"
Alle ture starter kl.10.30

Tirsdag
20. august Brunebjergstien
Mødested Arena Assens
Rådhus Alle 25, 5610 Assens

Tirsdag
27.august Brunebjergstien
Mødested Arena Assens
Rådhus Alle 25,5610 Assens

Tirsdag
3.september Brunebjergstien
Mødested Arena Assens
Rådhus Alle 25, 5610 Assens

Tirsdag
10.september Brunebjergstien
Mødested Arena Assens
Rådhus Alle 25,5610 Assens

Tirsdag
17.september Brunebjergstien
Mødested Arena Assens
Rådhus Alle 25 5610 Assens

Tirsdag
24.september Brunebjergstien
Mødested: Arena Assens
Rådhus Alle 25 5610 Assens

Tirsdag
1.oktober Marinaen
Mødested Arena Assens
Rådhus Alle 25, 5610 Assens

Tirsdag
8.oktober Brunebjergstien
Mødested Arena Assens
Rådhus Alle 25
5610 Assens

Efterårsferie uge 42

Tirsdag
22.oktober Brunebjergstien
Mødested Arena Assens
Rådhus Alle 25
5610 Assens

Tirsdag
29.oktober Brunebjergstien
Mødested: Arena Assens
Rådhus Alle 25
5610 Assens

**GÅ
MED**

The logo consists of the words "GÅ" and "MED" stacked vertically in a bold, dark red, sans-serif font. To the right of the text is a stylized red heart shape formed by a single continuous line.

