

# Velkommen som Gå-Vært i Gåstrup – Glostrups Gå-fællesskaber

## Vigtige adresser

### Hjemmesider

[www.glostrup.dk/gaastруп](http://www.glostrup.dk/gaastруп)

[www.bevaegdigforlivet.dk/gang](http://www.bevaegdigforlivet.dk/gang)

[www.kultunaut.dk/](http://www.kultunaut.dk/)

### Facebook

Side: Gåstrup – Glostrups Gå-fællesskaber





Gruppe: Gruppe for Gåstrup Gå-værter

### Kontakter

[kultur@glostrup.dk](mailto:kultur@glostrup.dk)

Helena Skovgaard - tlf. 2329 8486




## Det skal du gøre som Gå-Vært

-  Kom til inspirationsaften, hvor du får tips og tricks til, hvordan du bliver en god Gå-Vært.
-  Når du er blevet Gå-Vært skal du oprette din gåtur på et Danmarkskort, hvor interesserede kan se alle gåture under Bevæg dig for Livet. Du finder kortet her:  
<http://bit.do/danmarkskort>
-  På kortet kan interesserede finde et gå-fællesskab i et ønsket område og finde kontaktoplysningerne til Gå-Værten for det pågældende fællesskab. Dit fællesskab bliver oprettet ved, at du sender en mail til [Kirstine.Boderskov@dgi.dk](mailto:Kirstine.Boderskov@dgi.dk) med oplysningerne:
  - Navn på dit fællesskab. *Fx Hundeluftertur i Ejby*
  - Beskrivelse af fællesskabet. *Fx Vi starter i xx og går xx km. osv.*
  - Link til en facebookgruppe eller begivenhed, hvis du har oprettet sådan en. Hvis du ikke er på Facebook kan du skrive en tekst til kortet med de oplysninger, du synes at deltagerne skal vide. *Fx Vi går i normalt tempo og afslutter med kaffe ...*
  - Frekvensen på dine gåture. *Fx hver tirsdag kl. 12.15*
  - Kontaktoplysninger til Gå-Værten.
-  Du får udleveret en T-shirt og en jakke med Gåstrup-logo. Brug tøjet på dine gåture – alt efter vejret naturligtvis.

## Det kan du gøre som Gå-Vært

### Facebook

Du kan bruge Facebook til at kommunikere med dine gå-fæller og reklamere for dine gåture. Facebook er et supplement til kortet fra Bevæg dig for Livet.

-  Du kan oprette din egen gruppe på Facebook, hvor du samler din gå-gruppe og informerer om dine gåture.
-  Du kan oprette dine gåture som begivenheder. Din begivenhed skal også ligge på vores Gåstrup Facebookside. Det kan du gøre på to måder:
  1. Hvis du opretter begivenheden fra en Facebook-side (fx en foreningsside), skal du sætte Gåstrup på som medarrangør. Så havner begivenheden automatisk på vores Gåstrup Facebookside.
  2. Hvis du opretter begivenheden som privatperson, skal du sende os en mail på [kultur@glostrup.dk](mailto:kultur@glostrup.dk) med et link til din begivenhed, så opretter vi den manuelt på Gåstrup-siden.
-  Kultur og Idræt i Glostrup Kommune hjælper dig i gang, hvis du har brug for teknisk assistance til Facebook

### Andre sociale medier

Du kan bruge de medier, du ønsker og finder relevante for dit gå-fællesskab. Fx hvis du tweeter, og du ved, at du kan finde dine gå-venner der.

### Kultunaut

Opret din gåtur som begivenhed på [www.kultunaut.dk/](http://www.kultunaut.dk/) Din gåtur kommer med i arrangementskalenderen og i Folkebladets Det Sker. Det vil også blive vist på forsiden på [www.glostrup.dk](http://www.glostrup.dk) Klik på For Arrangører – Indtast event og følg guiden.

### Andre måder at annoncere på

Du kan måske finde dine gå-venner ved at sætte et opslag op i den lokale dagligvarebutik eller ved at dele flyers ud. Det er helt op til dig.

Hvis du har behov for hjælp til at oprette dine fællesskaber eller har spørgsmål, kan du besøge os i vores Vært-café. Det er også her vi udleverer tøj. Vært-café er åben hver tirsdag i september måned kl. 14-17.30 på Glostrup Bibliotek.