

Frivillig i Caritas gåklub

Corona pandemien har vist os, vigtigheden af at bevæge os, men ikke mindst, vigtigheden af, at have nogen at tale med, være sammen med og dele oplevelser med.

Som frivillig i Caritas' gåklub vil du hjælpe med at (gen)etablere folks relationer, samvær og netværk efter en lang lockdown og give mulighed for nye oplevelser i vores skønne danske land.

Hensigten med Caritas' gåklub er, at der vil være en gåtur på Vesterbro fra Caritas Center Stenosgade, hver eller hver anden uge, hvor alle uanset kondition og alder kan deltage. Denne rute vil være max 3 kilometer.

Yderligere vil der planlægges udflugter i weekenderne til forskellige steder i Storkøbenhavn og resten af Sjælland. Dette kan eksempelvis være en gåtur i Dyrehaven, dele af 'den danske Camino' på Amager, en tematisk planlagt tur i København, en tur i Hareskoven eller meget andet.

Der skal varieres mellem ruter, som kan velkomme alle uanset alder og kondition og ture, der er mere moderate i aktivitetsniveau. Hvis der efterspørges flere eller specifikke niveauer eller ruter, kan det naturligvis organiseres, hvis interessen deles blandt flere.

Hvad vil dine opgaver som frivillig være?

Som frivillig vil du være ansvarlig for følgende:

- Planlægge en rute sammen med andre frivillige i dit gå-team.
- Lave the/kaffe til før/efter turen.
- Stå klar ca. 10-15 min før afgang.
- Velkomme deltagere.
- Skabe god stemning under gåturen.
- Evt. hjælpe med at skubbe ældre/dårligt gående i kørestol (hvis din egen fysik naturligvis kan klare det)

Hvad får du ud af at være frivillig?

- Du får en masse dejlig luft og bevægelse samt muligheden for at møde nye frivillige og deltagere.
- Du får muligheden for at opleve dele af den danske natur eller byliv, som du har interesse for.
- Du får en grundig introduktion til rollen som frivillig og til Caritas som organisation.
- Du bliver støttet med inspiration til ruter og til den sociale kontakt med deltagerne.

Hvem leder vi efter?

Det vigtigste hos vores frivillige er at man nyder at gå og at være sammen med andre.

- Vi leder efter frivillige som er venlige, opsøgende, og som kan få andre mennesker i snak; men som samtidig forstår, hvis folk ønsker at gå i fred.
- Vi leder efter frivillige, som er punktlige og ansvarsfulde.
- Vi leder efter frivillige som kan samarbejde med andre frivillige og i fællesskab tage ansvar og planlægge ruter.
- Vi forventer, at du som frivillig kan deltage i en tur om måneden, men du er naturligvis mere end velkommen til at deltage i flere.

Vil du gerne være med eller ønsker du at høre mere, så skriv en mail eller ring til projektkoordinator Christa på ckk@caritas.dk / tlf. 31 32 66 78.