



Sätt Gotland i rörelse - Slite

Att röra sig tillsammans är roligt och viktigt. Under 2023 satsar RF-SISU på folkhälsan på landsbygden tillsammans med föreningar och organisationer runt om på Gotland med utgångspunkt i Fårösund, Slite, Östergarn, Roma, Klintehamn och Hemse.

Tillsammans kommer vi att erbjuda aktiviteter i din närhet med fokus på social gemenskap, glädje och rörelse. Vi-känsla i det lokala närområdet är nyckeln till att fler vill vara med.

Satsningen innebär en härlig blandning av fysisk aktivitet och tillfällen att lära sig mer genom kurs och föreläsning kostnadsfritt!

- **Utematlagning, vandring, cykeltur**
Ett tillfälle med utematlagning och kunskap om friluftsliv och roliga aktiviteter. Ex Kul på hjul eller Vandra med varandra med cykelrunda/ vandringsled utifrån Gpsquiz om socknens idrottshistoria och nutid.
- **Hitta ut**
Med hjälp av karta (på papper eller i appen) ge dig ut för att leta checkpoints - aktivera både kropp och knopp.
- **Guldhjärnan**
Lär dig att bemöta och hjälpa i kris eller vid psykisk hälsa. Två utbildningstillfällen med Mindshift.
- **Grundutbildning för föreningsledare**
Lär dig att skapa goda förutsättningar oavsett vilken förening eller ledarroll du är aktiv i.
- **Inspirationsföreläsning träning och återhämtning**
Ta del av kunskap och motiverande samtal.