



Idrætsforeningen Godt Gået
Møllemærsk 24 st.
6200 Aabenraa
Tlf.nr 22308903
E-mail: Godtgaet@hotmail.com

Det skal være sjovt at bevæge sig!

Lørdag d. 25. februar har **Idrætsforeningen Godt Gået** afholdt **Aktiv Temadag** for udviklingshæmmede i Aabenraa kommune.

Hele lørdagen var der fuld aktivitet i Statsskolens 3 idrætshaller og skydebanen ved Kongehøjskolen.

Idrætsforeningen Godt Gået havde nemlig inviteret alle unge og voksne udviklingshæmmede og deres pædagoger i Aabenraa Kommune til en aktiv temadag.

Formålet med temadagen var at få alle de voksne udviklingshæmmede i Aabenraa kommune til at dyrke idræt og få mere bevægelse ind i dagligdagen - og dermed få et sundere og gladere liv.

Ideen til dagen blev grundlagt i forbindelse med en dejlig donation på 5000 kr. fra Den Jyske Sparekasse i Rødekro. Fortæller Inga Hagen Christensen fra Godt Gået's bestyrelse . Her besluttede vi, at vi ville gøre en ekstra indsats for at få de unge udviklingshæmmede, der normalt ikke dyrker idræt, til at prøve en sjov dag med sport - som måske kunne give dem skubbet til fremover at deltage i en idrætsgren. Og vi kontaktede Aabenraa i Bevægelse, som straks var med på, at deltage i arrangementet.

Temadagen startede med fælles opvarmning ved Aabenraa i Bevægelse. Derefter blev alle delt op i små hold, hvor deltagerne kunne prøve de ting, der er på programmet i Godt Gået , så som gymnastik, boccia, boldspil og skydning.

Efter frokost med brainstorming for nye ideer til aktiviteter fremadrettet, kom der gæste-instruktører udefra. Der blev lavet sjov spring-gymnastik ved Sofie, Jette og Jan. Efterfølgende blev vi udfordret med spændende yoga ved Aviaaja .

Dagen sluttede med en gang forrygende dans ved René fra danseskolen Step By Step.

Omkring 60 glade udviklingshæmmede, pædagoger og instruktører gik rødkindede og opløftede hjem efter en fornøjelig dag med idræt og hyggeligt samvær – også dem, som kun var med på en kikker, blev grebet af stemningen og måtte naturligvis også deltage.

Udover støtte fra Den Jyske sparekasse blev arrangementet også støttet af Fonden Alderstrøst og Aabenraa Kommune.