**Walk&talk møde**

Vidste du at walk&talk møder nu er blevet endnu nemmere at booke som mødeform? Læs mere om hvordan og hvorfor her:

**Den nye knap i Outlook**

Du har måske bemærket at der er kommet en ny knap i Outlook ved siden af den velkendte knap til booking af Teams-møde. Det er helt rigtigt! Knappen skal gøre det lettere at booke et møde som walk&talk.



**Nye walk&talk ruter**

Der er lavet markerede walk&talk-ruter på 1, 2 og 2,5 km. fra rådhuset. Alle ruter starter samme sted og du kan vælge undervejs at forlænge ruten. Det vil fremgå på skiltene.

* **Grøn rute: 1 km (ca. 15. min)**
* **Blå rute 2 km. (ca. 30 min)**
* **Rød rute 2,5 km. (ca. 40 min)**

**Forberedelse inden:**



* Man går ca. 4 km/t til et gående møde.
* Det er en god ide at gøre deltagerne opmærksomme på mødeformen så man kan tage tøj på efter vejret.
* Aftal på forhånd mødets formål. Hvad skal deltagerne opnå sammen, og har de behov for en kort dagsorden med tidsangivelse til hvert punkt
* Lad dig ikke begrænse af papir og blyant – brug diktafonen i telefonens notesystem. Diktér hvad I aftaler undervejs og du får det automatisk skrevet om til tekst. Lige til at sende videre til mødedeltagerne.

Tryk for at diktere

**Møder velegnet til walk&talk**

Møder med:

* få deltagere (2-3 deltagere)
* begrænset notatskrivning
* afklaring af konkrete svar
* fokus på ide- og projektudvikling
* fokus på debriefing og/eller problemløsning
* fokus på refleksion over egen eller andres virke
* henblik på at lære nye borgere, kollegaer eller samarbejdspartnere at kende

**Møder der ikke er velegnet til walk&talk**

* Formelle møder med lang dagsorden og referat
* Møder med mange deltagere
* Møder om personlige, etiske, fortrolige og andre arbejdsmæssige problemstillinger, der ikke egner sig til et åbent offentligt rum
* Møder med formelle præsentationer
* Budgetmøder og lign. med gennemsyn af dokumenter

**Hvorfor walk&talk møde?**

Gåture er ikke kun for en bestemt gruppe borgere på søndagstur. Gåture kan mere end de fleste tror, og det gode ved dem er, at vi alle kan være med – uanset kondition, køn og alder.

Undersøgelser har vist, at gående møder kan have positive effekter på sundhed, trivsel, humør, kollegiale relationer, idéudvikling og kreativitet[[1]](#footnote-1).

* **Hjernen**

Når du går, dannes der nye hjerneceller, og områderne i hjernen bliver bedre til at kommunikere med hinanden. Kreativiteten får også et løft. Faktisk viser forskning, at kreativiteten stiger med op til 60 %, mens man går, sammenlignet med at sidde ned – og det gælder både gang inde og ude.

* **Hjertet**

Ved regelmæssige gåture stimuleres kredsløbet og musklerne. Blodtrykket og kolesteroltallet falder, hjertet bliver stærkere og kan dermed bedre modstod hjerte-kar-syg-domme. Derudover tyder det på, at vi er mere fysisk aktive, når vi er ude i forhold til inde, hvilket er positivt for vores kondition og kredsløb.

* **Psyke**

Gåturen er god for vores psyke. Ved gang ændres hjernens kemi – du bliver gladere og bedre rustet til dagens udfordringer. Forskningen peger på, at gåture i det fri kan beskytte mod depression, og at ophold i naturen har positiv betydning for humøret, følelsen af overskud, velværet og selvtilliden. Naturen er lige udenfor døren, den er altid åben og der er plads til os alle året rundt.

* **Knogler**

Gåture i rask tempo og i kuperet terræn er fordelagtig for knoglestyrken. Især når du går ned ad bakke, bliver der sendt kraftige stød gennem benene, hvilket har vist sig at stimulere styrken i knoglerne ekstra meget. Forskning viser bl.a., at risikoen for knogleskørhed i hoften daler med op til 40 %, hvis du går flittigt.

* **Led**

Når du går i stedet for at løbe, belaster du kroppen mindre. Når du går, har du altid en fod i jorden, så du slipper helt for, at fødderne ‘svæver’ over jorden og lander hårdt på underlaget, hvilket er stærkt belastende for kroppen.[[2]](#footnote-2)

**Gang i frokostpausen:**

Har du ikke så mange møder som er velegnet til walk&talk så skal du ikke snydes for de gode effekter af en gåtur i det fri. Tag maden med og grib muligheden for en tur i frokostpausen. Hvis du laver en aftale med en kollega, kan i hjælpe hinanden med at komme afsted.

**Nyheder:**

Der arbejdes løbende på at lave nye ruter, eksempelvis fra Jobigen og Sundhedscenter Viborg.

Hvis du ønsker at få lavet en eller flere ruter fra din arbejdsplads kontakt Maria.

**Kontakt:**

Maria Rømer

Sundhedscenter Viborg

Mail: maro@viborg.dk

Telefon: 22 12 57 74

1. 1. Oppezzo, M., Schwartz, D.L. Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking (2014) Journal of Experimental Psychology: Learning Memory and Cognition, 40(4), pp. 1142-1152. [↑](#footnote-ref-1)
2. Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen – et review af viden fra praksis, 2019 [↑](#footnote-ref-2)