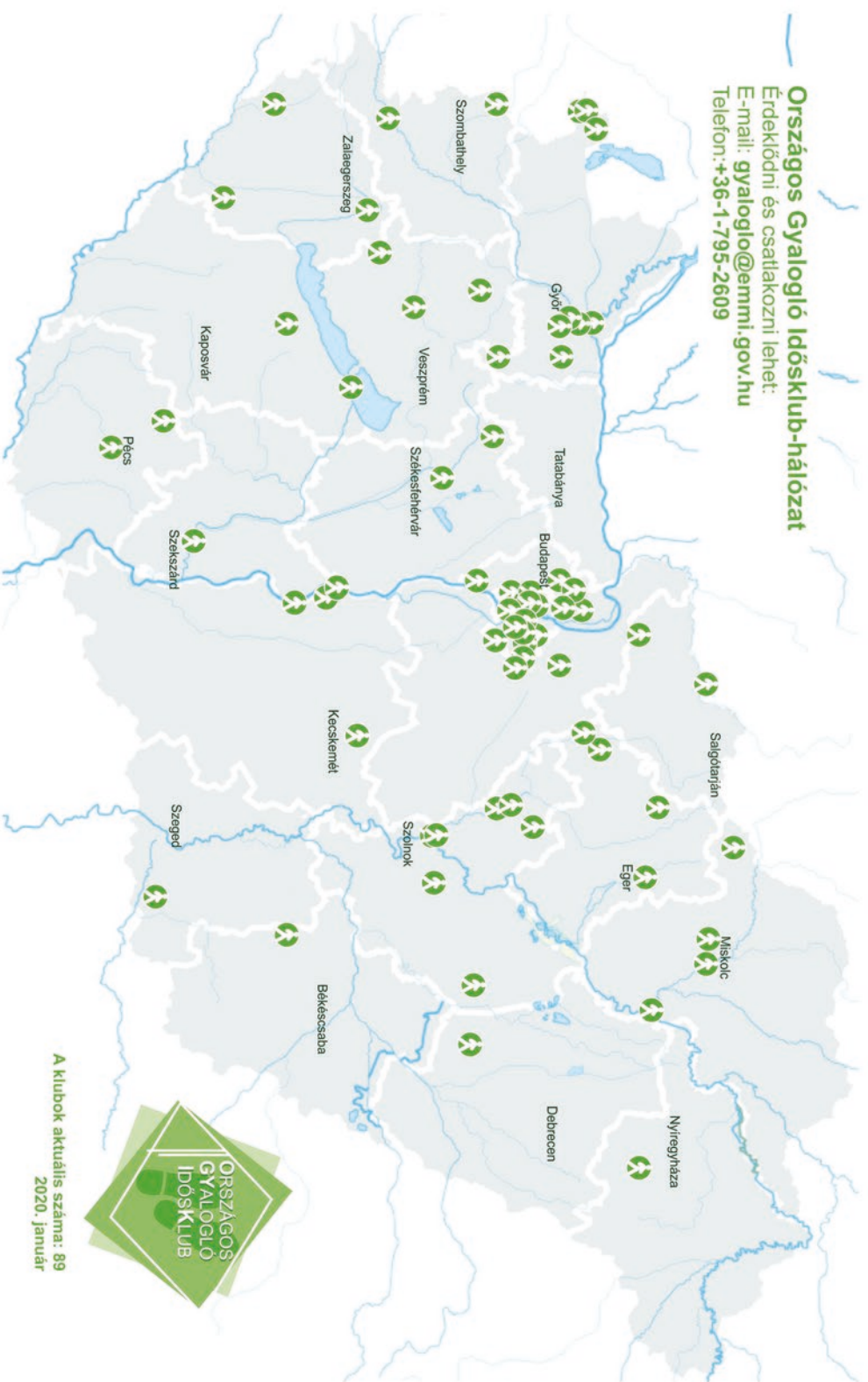


# Országos Gyalogló Idősklub-hálózat

Érdeklődni és csatlakozni lehet:

E-mail: [gyaloglo@emmi.gov.hu](mailto:gyaloglo@emmi.gov.hu)

Telefon: +36-1-795-2609



A klubok aktuális száma: 89  
2020. január



Az Országos Gyalogló Idősklub-hálózat (OGYIK) várja a kezdő és a már rutinos nyugdíjasokat egyaránt, akik:

- szeretnék jobban érezni magukat,
- tenni akarnak szívük karbantartásáért, lelki és mentális egészségükért,
- kedvelik a közösséget, a jó levegőt és a természetet.

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma és Monspart Sarolta, egykori tájfutó világbajnok által alapított OGYIK klubjaiban heti egy-két alkalommal van szervezett gyaloglás, biztosítva a vezető általi könnyed bemelegítést és levezetést. Félévente van nagyobb közösségi találkozó más klubokkal, melyeken értékes, időseket érintő előadások hangzanak el.

A GYALOGLÁS BÁRMELY ÉLETKORBAN ELKEZDHETŐ.  
AZ EGYIK LEGOLCSÓBB TÁRSAS SPORT.  
APRÓ LÉPÉSEKKEL, EGYÜTT KÖNNYEBB CÉLT ÉRNI, MINT NAGY  
UGRÁSOKKAL!

**CSATLAKOZZON**

a helyi gyaloglóklubhoz, vagy

**ALAPÍTSON**

egy újat!

A fenti e-mail-címen jelentkezve segítséget kap a klubindításhoz és -vezetéshez, valamint magához a gyaloglásához. Klubtagként új elfoglaltságot, társakat találhat, ami hozzájárul az aktív, minőségi időszedéshez!

HOZZA MAGÁVAL BARÁTAIT IS!  
TÁRSASÁGBAN A GYALOGLÁS IS KÖNNYEBBI

