PCB Gå!

Find de gode gåture, når du er indlagt,
og tag dem med dig ud i livet

Denne mappe indeholder syv ture, der højst varer en halv time

Find flere og længere ture med en gratis app til din telefon

Læs hvordan i mappen eller på **pcb-gaa.dk**

Vandringsmand, 1996

PCB Gå! er et uafhængigt initiativ, der består af tidligere patient Jakob Sloth-Brodersen og Susanne Engberg, hospitalspræst ved Psykiatrisk Center Ballerup (PCB)

Vores håb er at få flere patienter ud at gå længere og bedre ture

Denne mappe indeholder syv ture, der alle varer højst en halv time. I alt indeholder PCB Gå! 36 ture med en samlet længde på næsten 230 km

Vi takker kirkekunstner Arne Haugen Sørensen for at lade os bruge billedet Vandringsmand, 1996 til PCB Gå! Vi takker også Esther, der har layoutet den oprindelige gå-folder

Kontakt os på info@pcb-gaa.dk

Se alle 36 ture på din telefon

PCB Gå! indeholder i alt 36 ture, som du kan se på din telefon, hvis du installerer vandre-appen AllTrails. Den gratis version er nok.

I AllTrails kan du se flere billeder og læse mere om turene, og du kan få hjælp til at finde vej

Følg vejledningen i folderen bagerst i denne mappe eller på **pcb-gaa.dk**

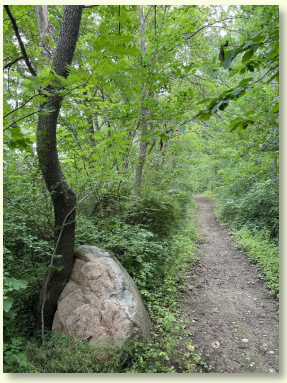
PCB Gå!

Find de gode gåture, når du er indlagt,
og tag dem med dig ud i livet

Matriklen rundt

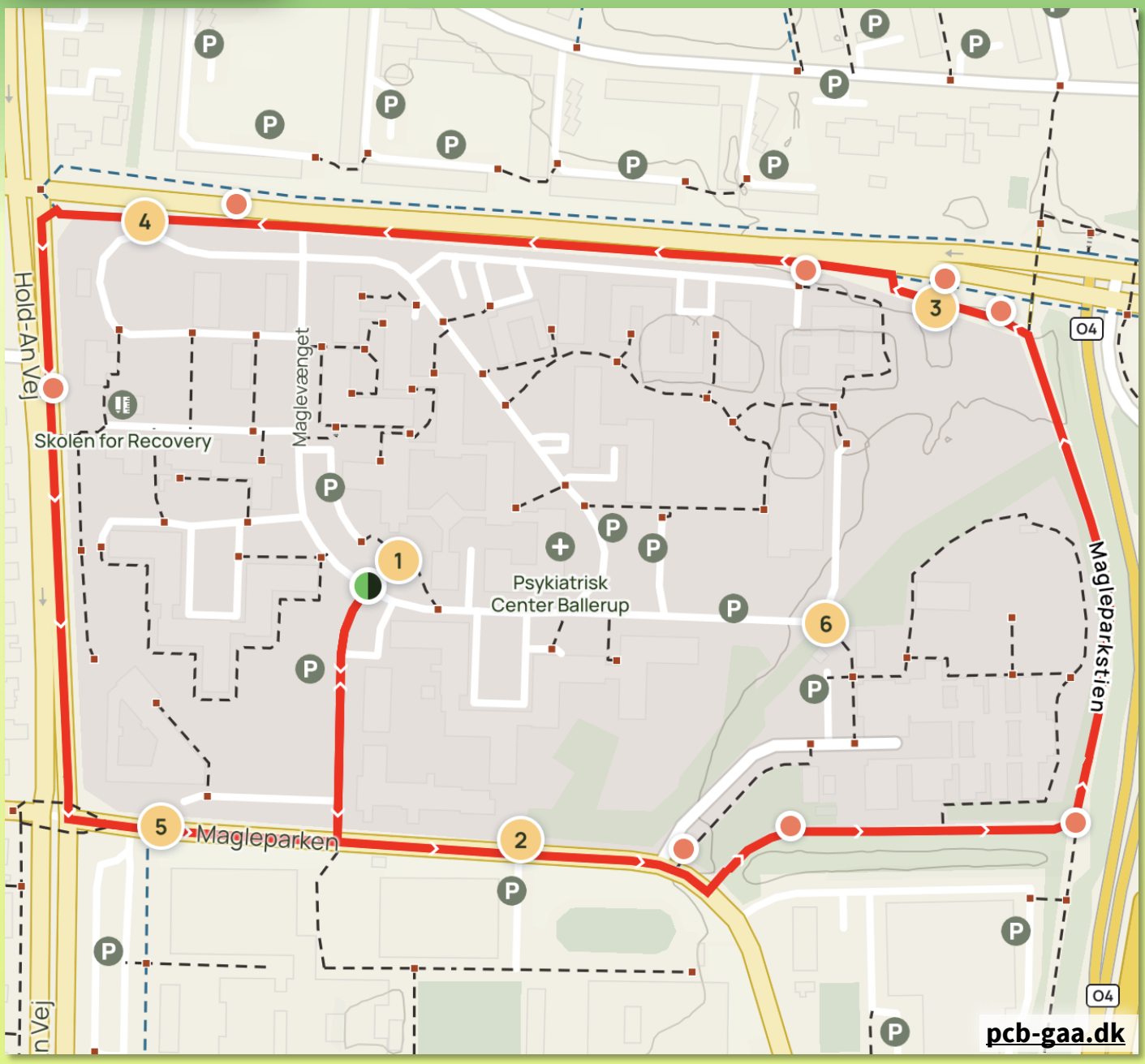
1,6 km (20 min.)

Selv om du ikke må forlade matriklen, kan du faktisk komme på en udmærket rundtur, hvis du ved, hvor du skal gå hen og bruger græsarealerne.



PCB Gå!

Find de gode gåture, når du er indlagt,
og tag dem med dig ud i livet



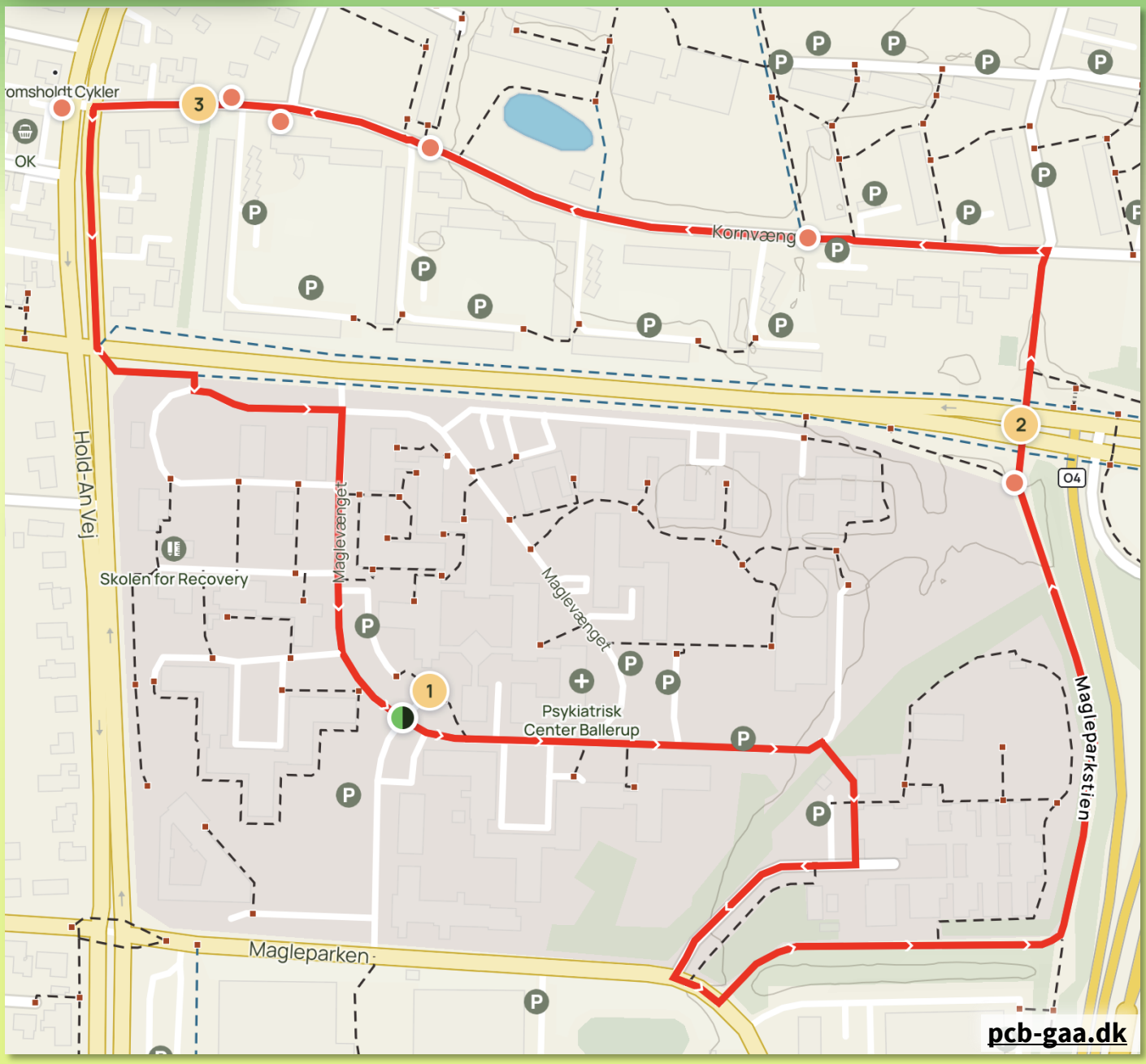
En my uden for matriklen

2,0 km (24 min.)

Denne tur udgør den kortest mulige udflugt, som du kan tage rundt om PCB. Et godt sted at starte.

PCB Gå!

Find de gode gåture, når du er indlagt,
og tag dem med dig ud i livet



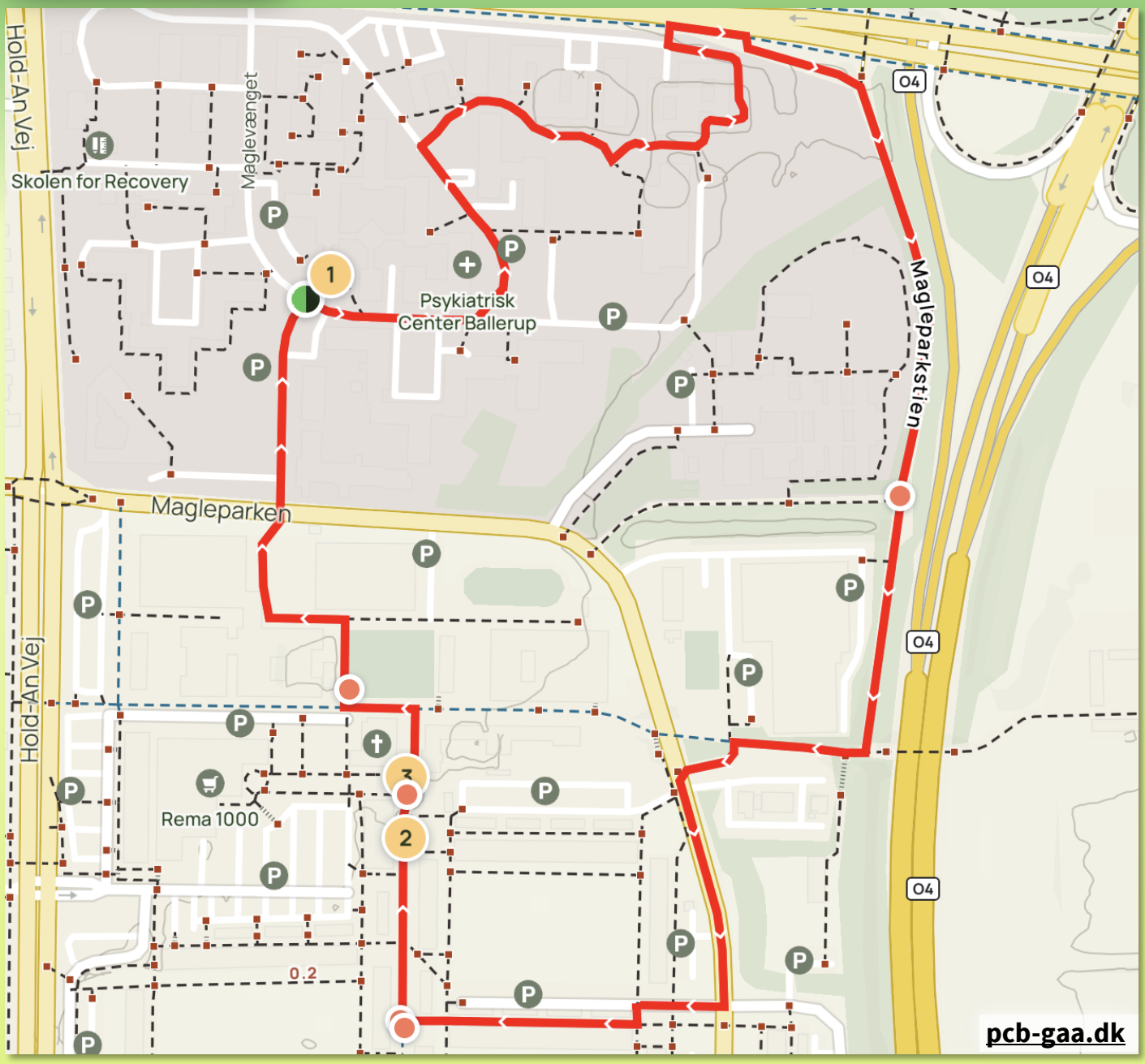
Det er tanken der tæller

2,1 km (26 min.)

Denne tur slår et smut forbi den nærmeste tank, hvis du nu skulle mangle et eller andet, som de ikke har i Netto i Hedegårdscentret.

PCB Gå!

Find de gode gåture, når du er indlagt,
og tag dem med dig ud i livet



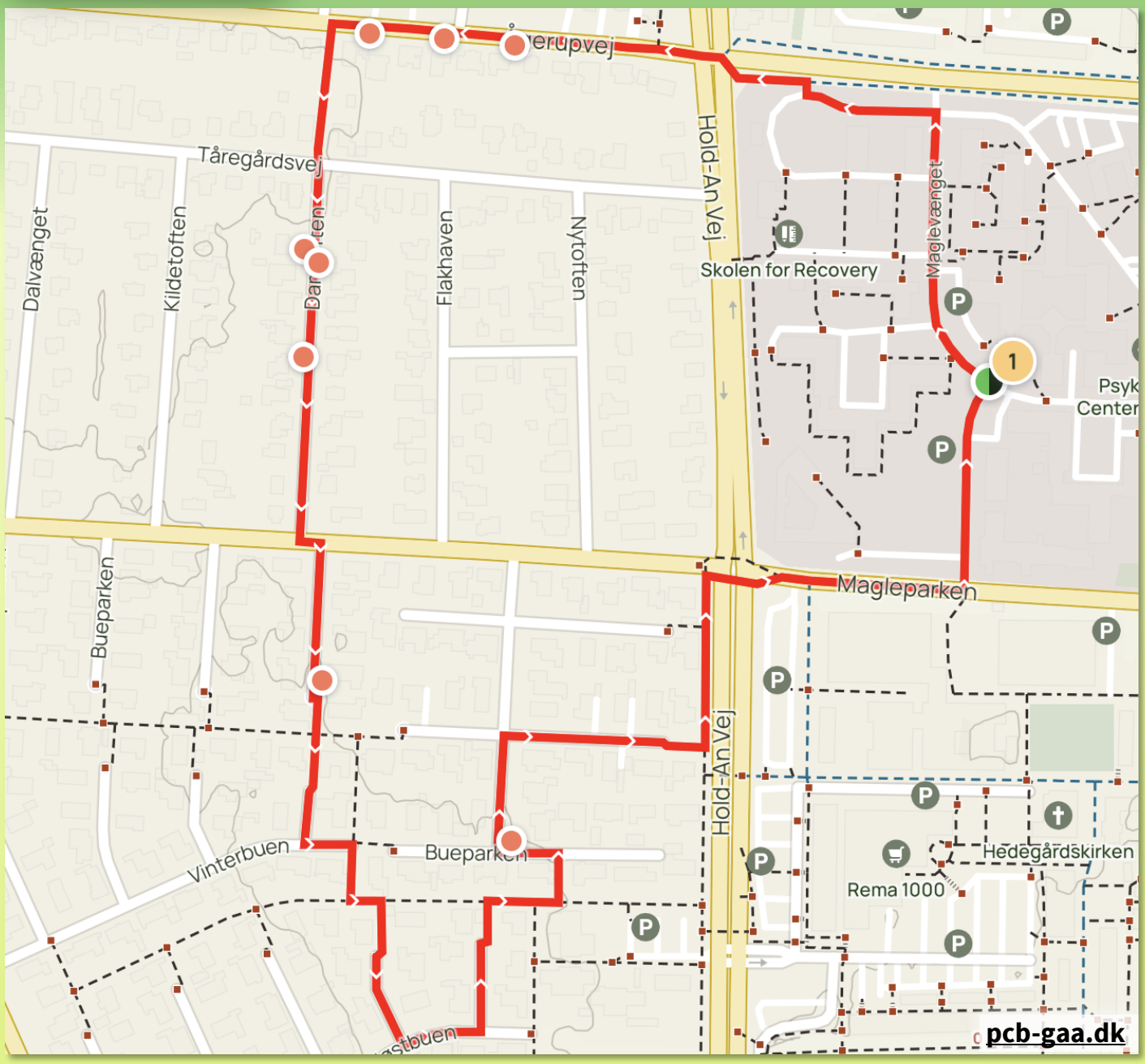
Vand i lange baner

2,2 km (27 min.)

I Hede/Magleparken ligger der et fint vandkunstværk, der løber 6-700 meter ned gennem bebyggelsen. Denne tur giver et godt indtryk af kunstværket.

PCB Gå!

Find de gode gåture, når du er indlagt,
og tag dem med dig ud i livet



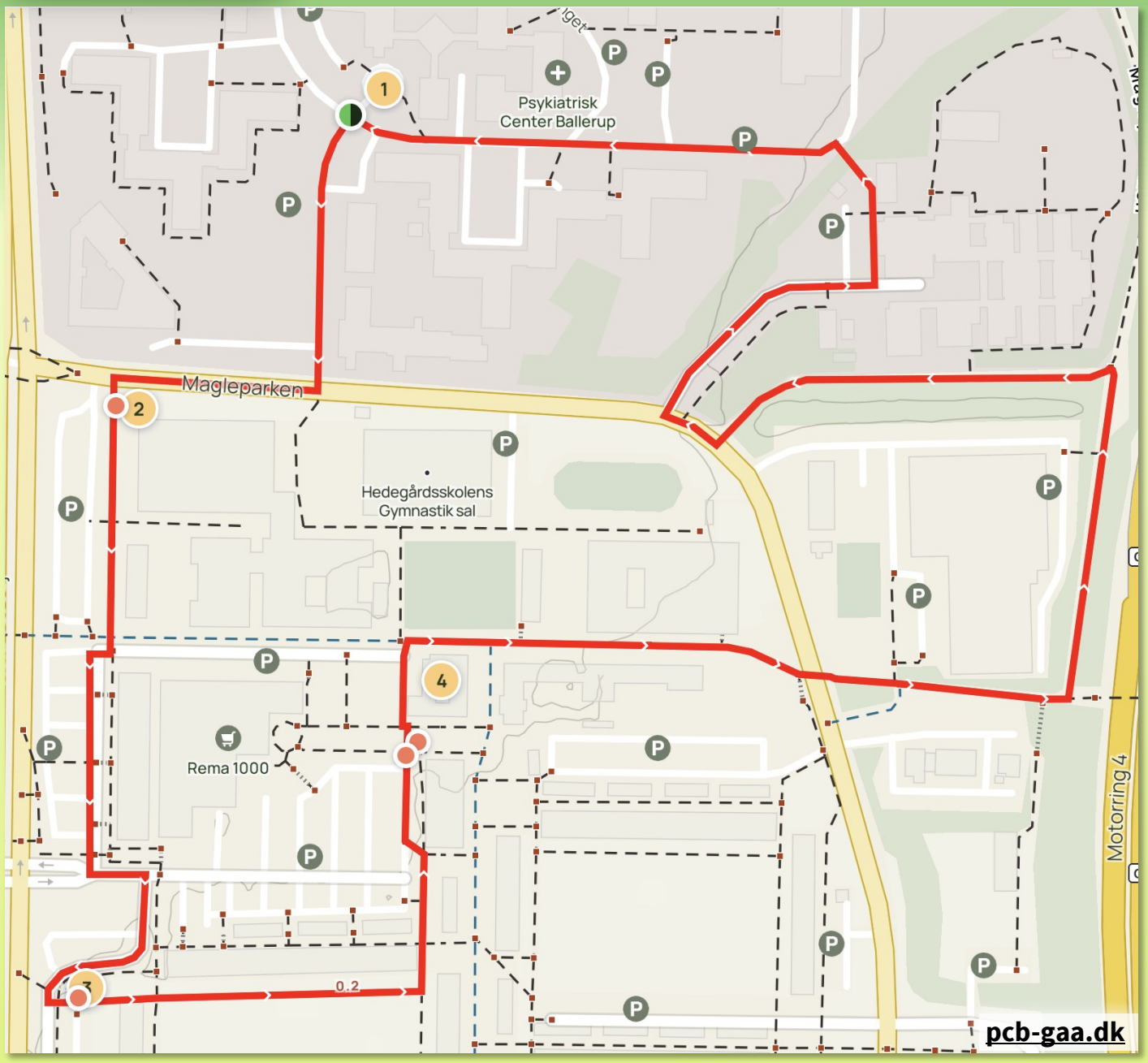
Villaveje med detaljer

2,2 km (27 min.)

Denne tur tager dig igennem et par af de villakvarterer, der ligger vest for PCB. Området er ret varieret, og hvis du har øjnene med dig, byder det på mange fine, små detaljer.

PCB Gå!

Find de gode gåture, når du er indlagt,
og tag dem med dig ud i livet



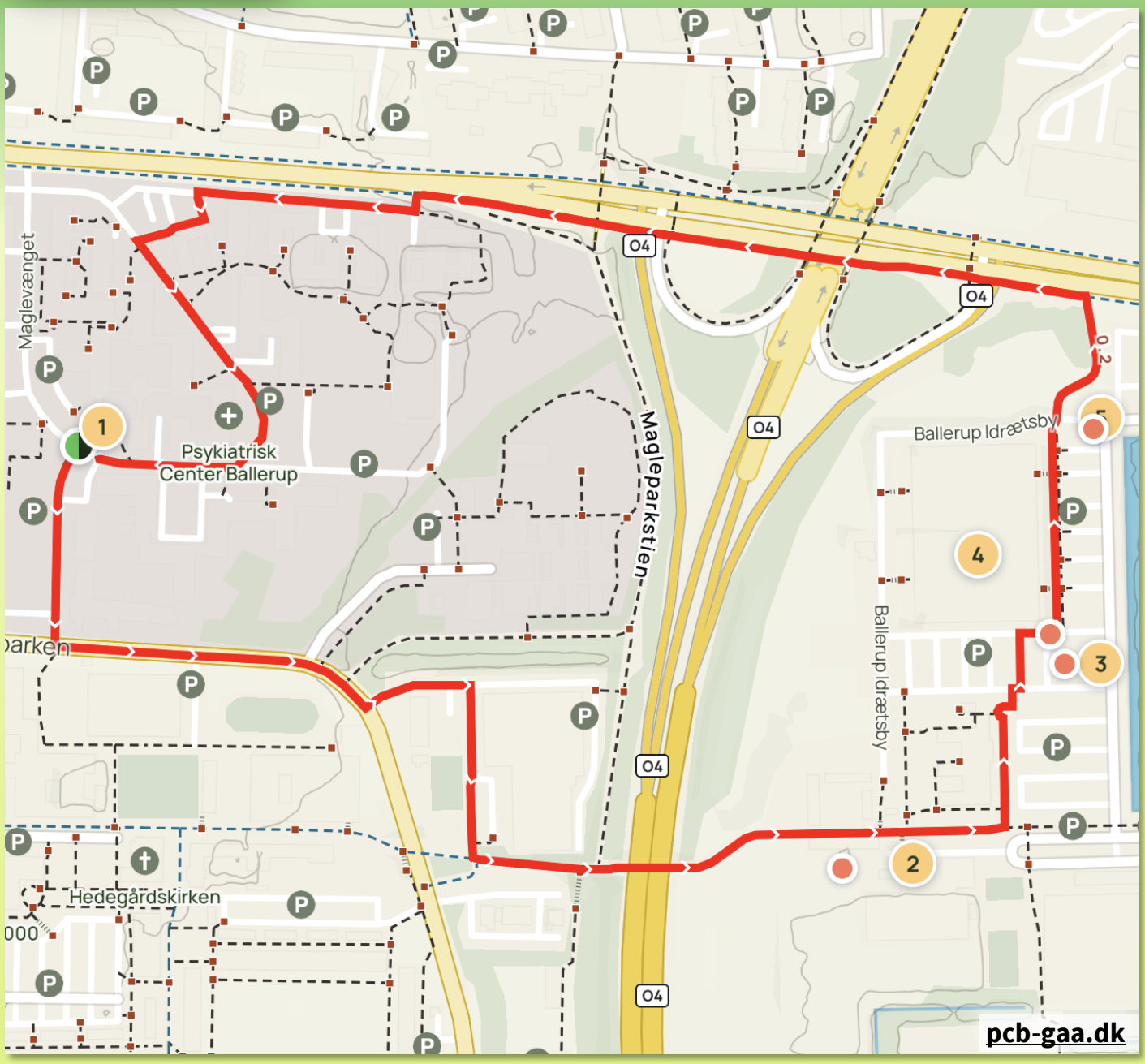
Love Buster

2,2 km (29 min.)

Hede/Magleparken er andet og mere end etagebyggeri og et lille center. Denne tur fører dig forbi et par fine steder, som man nemt overser i skyndingen.

PCB Gå!

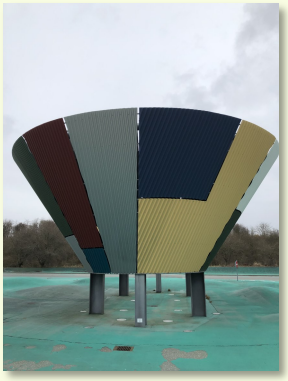
Find de gode gåture, når du er indlagt,
og tag dem med dig ud i livet



En super arena

2,3 km (30 min.)

Denne tur fører dig forbi et lille hjørne af Ballerup Idrætsby, der både byder på cykelarena, svømmehal og masser af fodboldbaner.



Print selv nye foldere med en PDF fra **pcb-gaa.dk/download**

"Tab for alt ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom; jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den."

Søren Kierkegaard i et brev til sin syge svigerinde Henriette, 1847