

Julemærkemarchen

Protektorer:

Deres Excellencer Ingolf, greve af Rosenborg og grevinde Sussie af Rosenborg

M. P. Hansens Vej 12 . 8270 Højbjerg . Gironr.: 930-8342

E-mail: julemaerkemarchen@pc.dk . www.julemaerkemarchen.dk



Information om den 33. Julemærkemarch

Savner du en sund juletradition? Så skal du prøve den danske Julemærkemarch, hvor du går med den 1. søndag i december. Marchens succes stiger hvert år, og der kommer hele tiden nye startsteder til. I år er der hele 63 startsteder fordelt overalt i landet. Vi har på landsplan ca. 23.000 deltagere, som hvert år støtter sagen ved at betale for at gå en tur på 5 eller 10 km. Der kan startes mellem kl. 09.00 og kl. 11.00, og du kan se de enkelte startsteders start i vores brochure eller på www.julemaerkemarchen.dk.

Spar på startgebyret til medalje! Tilmeld jer inden den 15. november

Normalt startgebyr er for en medalje 50 kr. og for et diplom 20 kr. På dagen kan man købe et støttestartkort til 10 kr.

Ved tilmelding på bankkonto 1551 9308342 eller gironummer 01 9308432 inden den 15. november er startgebyr på medalje kun 35 kr.

Hold til årets Julemærkemarch skal værre tilmeldt senest den 15. november og sparer derved automatisk 15 kr. pr næse. Et hold består af 10 deltagere.

Du skal bare gå – så hjælper du danske børn

Julemærkemarchens overskud går ubeskåret til Julemærkefonden. Det er med stolthed, vi - siden starten af Julemærkemarchen i 1977 - har overrakt Julemærkefonden og de 4 Julemærkehjem et overskud på 10.523.647 kr. I 2008 blev der overrakt Julemærke-fonden kr. 700.000. Desuden tildeles to af vore fire Julemærkehjem på skift (et i Jylland og et på Sjælland) hvert år en donation på hver kr. 15.000 til indkøb af materiel til glæde og gavn for Julemærkehjemmenes børn. Ekstraordinært blev der i 2008 overrakt yderligere 5.000 kr. til hver af de fire Julemærkehjem. Den glædelige ekstraintægt kom fra pengegaver fra deltagere, startsteder og foreninger.

Hvert år skal der for ca. 40 millioner kr. Julemærker på posten for at skaffe penge nok til dette vigtige hjælpearbejde. Over 70.000 piger og drenge er med Julemærkerne hjulpet til et bedre og sundere liv. Julemærkehjemmene har påtaget sig et fantastisk stort arbejde, og der er altid brug for flere midler.

Julemærkemarchens overskud er det største beløb, der kommer ind til Julemærkefonden på én dag. I Julemærkemarchens bestyrelse arbejder vi hele tiden hen mod at øge overskuddet fra Julemærkemarchen for dermed at kunne overrække endnu flere penge til Julemærkefonden.

I 1998 havde Julemærkemarchen den store glæde at kunne meddele, at Deres Excellencer Ingolf, greve af Rosenborg og grevinde Sussie af Rosenborg var indtrådt som protektorer for Julemærkemarchen. Greveparret har siden stået for åbningen af Julemærkemarcher rundt om i landet den første søndag i december, ligesom greveparret har været til stede ved overrækkelse af overskuddet fra Julemærkemarchen, hvad enten overrækkelsen har fundet sted i Jylland eller på Sjælland.

Gå med i Julemærkemarchen

Vores startsteder over hele landet er allerede nu i fuld gang med forberedelserne til årets Julemærkemarch, der i år afvikles **søndag, den 6. december**.

Se nærmeste startsted på www.julemaerkemarchen.dk

Vi glæder os til at se jer til Julemærkemarchen - en god sag at gå for!

Hyg dig med at gå – og nå de vigtige 30 minutter hver dag

Sundhedsstyrelsen opfordrer alle til at motionere mindst 30 minutter hver dag. Og man behøver ikke at mase af sted. Friluftsliv og raske gåture er lige så godt for bl.a. blodtrykket som løbetræning. Det er en kendsgerning, at regelmæssig motion kan forebygge sygdomme i ryg, muskler, led og i hjertet.

Alle bør være moderat fysisk aktive i mindst en halv time dagligt. Rask gang styrker vejrtrækningen, øger blodcirkulationen og virker afstressende. En forholdsvis ny måde at motionere på er stavgang, som giver cirka 20 procent større motionseffekt end en almindelig spadseretur. Hvis man efterlever Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters motion dagligt, vil man kunne spare sig selv for 2,5 år med sygdom og leve 3 – 4 år længere!

En succes for private midler – til glæde for alle

Julemærkesagen, initieret af Einar Holbøll i 1904, er en unik dansk succes, der i de senere år har inspireret udlandet til lignende projekter. Der er i dag 4 Julemærkehjem i Danmark - i Hobro (Julemærkehjemmet Hobro), Kollund (Julemærkehjemmet "Fjordmark"), Skælskør (Julemærkehjemmet Skælskør) og Ølsted (Julemærkehjemmet "Kildemose"). Ingen af Julemærkehjemmene modtager støtte fra det offentlige, bortset fra et mindre beløb fra det regionale sygehusvæsen. Julemærkehjemmene drives af indtægterne fra salget af det danske Julemærke suppleret med gaver og bidrag.

Alle har til huse ved naturskønne omgivelser ved skov og strand. Her kommer hvert år mere end 700 børn mellem 6 og 14 år, der ikke trives i hverdagen, for at få et pusterum og få livsglæden og selvtiliden igen. I disse år, som en refleksion af et af de største danske folkesundhedsproblemer, er der især mange overvægtige børn, der får ophold. De lærer om sund livsstil og opnår at bryde mønstre og tabe sig. Et ophold på et Julemærkehjem varer almindeligvis fra 9 – 12 uger. Opholdet er gratis for forældrene, og de får stort set altid et sundere og gladere barn hjem. Børnene på Julemærkehjemmene modtager skoleundervisning. Undervisningen foregår på små hold i Julemærkehjemmenes egne lokaler. Undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte elevs behov og er så vidt muligt hjemskolens stofområde.

Det altoverskyggende arbejde på Julemærkehjemmet handler dog ikke om vægttab alene, men om at højne børnenes sociale kompetencer og selvværd. Selv om der er stort fokus på vægten i vore dage, er vægttab i sig selv er en mindre anvendelig målestok for succes.

Derfor handler dagligdagen om at give hvert eneste barn daglige små succeser. Medarbejderne sørger for, at de hele tiden slår deres egne rekorder, animerer børnene til at presse sig selv lidt – og så bliver der rost meget og givet meget omsorg. Børnene oplever, at de selv klarer at opnå større fremskridt. Medarbejderne hjælper også børnene med helt konkrete redskaber til at håndtere situationer, der opleves ubehagelige: hvad skal man sige, hvordan siger man fra, hvornår kontakter man en voksen, hvis man ikke har det godt. Det betyder alt sammen et stærkt forøget selvværd og en genfundet livsglæde, der er afgørende for at børnene kan tackle hverdagen efter Julemærkehjemmet. Endnu mere vigtigt er det, at børnene, der får både venner og styrkede sociale egenskaber i forbindelse med opholdet, oplever at blive integreret i fællesskabet, når de er tilbage i det vante miljø.

Billedmateriale:

Billede af gående: Julemærkemarchen er for hele familien

Nissetegning: Bambi og dreng får motion på isen – tegnet af Bjerne Johansen