



Idrætsforeningen IF Silkesind inviterer til Trivsels- og Motionsdag 2018

Sted: Jysk Arena, hal B, Ansvej 114, 8600 Silkeborg

Tid: Torsdag den 26. april 2018 kl. 10.00 – 14.00

IF Silkesind vil gerne invitere alle interesserede og brugere af psykiatrien i Silkeborg Kommune til Trivsels- og Motionsdag 2018 i samarbejde med PH Aktiv og Sundhedshuset i Silkeborg.

Kom og prøv kræfter med nogle af de aktiviteter som **IF Silkesind** har på programmet samtidig med, at du kan få en snak om din generelle sundhed indenfor de forskellige KRAM faktorer (Kost Rygning Alkohol Motion). Besøg de forskellige **"Sundhedsboder"**, hvor du bl.a. kan teste din styrke og din lungefunktion. Få lavet en tanitavejning, målt dit blodtryk og få en snak om din kost og din mentale sundhed.

Igen i år har vi valgt at afholde **Generalforsamling** samme dag, så nu får du også mulighed for at blive hørt og give din mening til kende.



Program:

Kl. 09.45-10.00	Ankomst
Kl. 10.00-10.30	Velkomst og morgenkaffe
Kl. 10.30-11.00	Fælles opvarmning
Kl. 10.30-12.00	Sundhedsboder åbner i Foyer
Kl. 11.10-11.50	Aktivitetsrunde 1 i hal B og udendørs (vælg mellem Yoga, Floorball, Petanque, Mountainbike og Gåtur/Stavgang)
Kl. 12.00-13.15	Frokost og Generalforsamling – dagsorden følger
Kl. 13.15-14.00	Sundhedsboder åbner i Foyer
Kl. 13.20-14.00	Aktivitetsrunde 2 i hal B og udendørs (vælg mellem Volleyball/Badminton, Zumba og Gåtur/Stavgang)
Kl. 14.00	Fælles afslutning og på gensyn næste år

Pris:

Gratis (inkl. morgenkaffe, aktiviteter og frokost)

Tilmelding:

Tilmelding i forhold til bestilling af mad skal ske til instruktørerne på IF Silkesinds aktivitetssteder eller til Idræt om Dagen på tlf. 2028 1099 senest torsdag den 20. april 2018.

Vi ses 😊