



Idrætsforeningen IF Silkesind inviterer til Trivsels- og Motionsdag 2019

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

Tid: Torsdag d. 4. april 2019 kl. 10.00 – 14.00

IF Silkesind vil gerne invitere alle interesserede og brugere af psykiatrien i Silkeborg Kommune til Trivsels- og Motionsdag 2019 i samarbejde med PH Aktiv, Idræt om Dagen 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. Derudover får vi også besøg af en verdensmester...



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. 11.15-12.00	Aktiviteter i hal B og udendørs (vælg mellem Floorball, Volleyball/badminton, Petanque, Mountainbike og Gåtur/Stavgang)
Kl. 12.00-13.15	Frokost og Generalforsamling – dagsorden følger
Kl. 13.20-14.00	Nikolaj Øris Nielsen - foredrag med en Verdensmester i håndbold i Bo Concept Loungen
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 fredag den 29. marts 2019.

Vi ses ☺