



Idrætsforeningen **IF Silkesind** inviterer til

# Trivsels- og Motionsdag 2020

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

**Tid:** **Torsdag d. 30. april 2020 kl. 10.00 – 14.00**

IF Silkesind vil gerne invitere alle interesserede og brugere af psykiatrien i Silkeborg Kommune til Trivsels- og Motionsdag 2020 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, få lavet en tanitavejning, målt dit blodtryk og få vejledning om kost, motion, røgfrihed 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. 10.00-10.25	Velkomst og morgenkaffe
Kl. 10.30-10.50	Fælles opvarmning (inkl. SMART træning)
Kl. 10.30-12.00	Sundhedsboder åbner i Foyer
Kl. 11.00-12.00	Dans dig glad :) – inspiration fra hele verden
Kl. 12.00-13.15	Frokost og Generalforsamling – dagsorden følger
Kl. 13.20-14.00	Aktiviteter i hal B og udendørs (vælg mellem Floorball, Volleyball/badminton, Petanque, yoga, Mountainbike 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 mandag den 27. april 2020.

**Vi ses 😊**