

Idrætsforeningen IF Silkesind inviterer til

Trivsels - og Motionsdag 2022

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

Tid: **Torsdag d. 28. april 2022 kl. 10.00 – 14.00**

IF Silkesind vil gerne invitere alle interesserede og brugere af psykiatrien i Silkeborg Kommune til Trivsels- og Motionsdag 2022 i samarbejde med PH Aktiv, Idræt om Dagen og Sundhedshuset i Silkeborg.

Tag en ven med under armen og 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 og mentale sundhed med ansatte fra Sundhedshuset i Silkeborg.

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
Kl. 10.30-12.00	Sundhedsboder åbner i Foyer
Kl. 10.50-12.00	Forskellige aktiviteter i hal B og udendørs heriblandt Floorball/badminton, Dans dig glad, Yoga/Qi Gong, Mountainbike og Gåtur/Stavgang.
Kl. 12.00-13.15	Frokost og Generalforsamling – dagsorden ifølge vedtægterne.
Kl. 13.20-14.00	Fælles afslutning med underholdning og på gensyn næste år.

Pris: Gratis (inkl. morgenkaffe/rundstykke, 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 21. april 2022.

Vi ses 😊

