



# 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<br>(vælg mellem Floorball, Volleyball/badminton, Petanque, Qi Gong, Mountainbike og Gåtur/Stavgang/Naturtræning) |
| 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 ☺**