

**Idrætsforeningen IF Silkesind** inviterer til

# Trivsels - og Motionsdag 2023

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

**Tid:** **Torsdag d. 27. april 2023 kl. 10.00 – 14.00**

IF Silkesind vil gerne invitere alle interesserede og brugere af psykiatrien i Silkeborg Kommune til Trivsels- og Motionsdag 2023 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. 10.30-10.45	Fælles opvarmning
Kl. 10.45-12.00	Sundhedsboder åbner i Foyer
Kl. 10.50-11.50	Forskellige aktiviteter i hal B og udendørs heriblandt Floorball/badminton/pickleball, Yoga, Mountainbike og Gåtur/Stavgang.
Kl. 11.55-12.55	Frokost og Generalforsamling – dagsorden ifølge vedtægterne.
Kl. 13.00-14.00	Fælles afslutning med DANS og 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 IF Silkesind på tlf. 2028 1099 eller på [kasparginnerup.knudsen@silkeborg.dk](mailto:kasparginnerup.knudsen@silkeborg.dk) senest fredag den 21. april 2023.

**Vi ses 😊**

