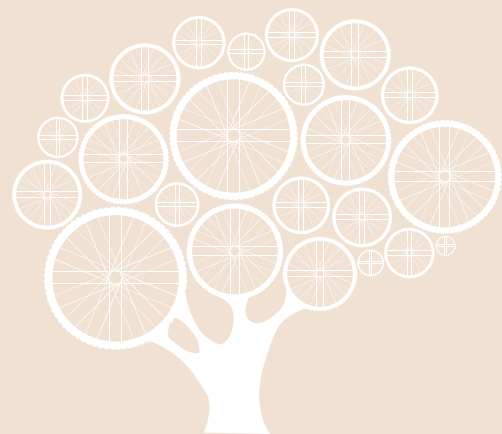




ALLE  
DELTAGERE FÅR  
EN DAI GAVE MED  
HJEM

10 KM PÅ CYKLEN D. 10/10 KL. 13  
MARKER VERDENS MENTALE SUNDHEDSDAG

# GRATIS CYKELFEST I SILKEBORG



**KOM OG VÆR MED TIL EN HYGGELIG  
CYKELTUR PÅ 10 KM HVOR ALLE KAN VÆRE  
MED, UANSET FORM OG CYKEL.**

#### **CYKELTUR 10-10-10**

Kom og vær med, når IF Silkesind fejrer Verdens Mentale Sundhedsdag torsdag den 10. oktober 2024. Vi arrangerer en cykeltur på 10 km i Silkeborg. Målet er at få en sjov dag, opleve området fra dets bedste side og sætte fokus på mental velvære. Turen er for alle

Det eneste vi kræver er, at I medbringer jeres egen cykel og er friske på at cykle i al slags vejr. Deltagelse i turen sker på eget ansvar.

Cykelhjelm er obligatorisk.

#### **HVOR CYKLER VI FRA**

Psykiatriens Hus, Falkevej 5,  
8600 Silkeborg

#### **MØDETIDSPUNKT**

KL 13.00

#### **PRIS**

Det er helt gratis at cykle med og alle, der har tilmeldt sig på forhånd, senest den 20. september, får et stykke DAI merchandise med hjem.

#### **TILMELDING:**

Tilmelding skal ske til:  
Betina Sørensen  
Tlf. 29 79 55 46  
E-mail: [bls@silkeborg.dk](mailto:bls@silkeborg.dk)

#### **PROGRAM FOR DAGEN**

Som en del af programmet for Sindets dag har vi traditionen tro cykeltur med fælles opvarmning og afslutter med kaffe og en bolle

#### **KONTAKT FOR YDERLIGERE INFO**

Betina Sørensen  
Tlf. 29 79 55 46  
E-mail: [bls@silkeborg.dk](mailto:bls@silkeborg.dk)

**Dansk Arbejder Idrætsforbund**



**Arbejdernes Landsbank**  
Bygger på sunde værdier



IDRÆT  
FOR SINDET