

Idrætsforeningen IF Silkesind inviterer til

Trivsels - og Motionsdag 2025

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

Tid: **Torsdag d. 10. april 2025 kl. 9.45 – 14.00**

IF Silkesind vil gerne invitere alle interesserede og brugere af psykiatrien i Silkeborg Kommune til Trivsels- og Motionsdag 2025 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 i Cafe Arena
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, Cirkeltræning og GoRun.
Kl. 12.00-12.30	Frokost
Kl. 12.30-13.00	Overraskelse – Mød en tidligere VM guldvinder og hør om hans vej tilbage efter en skade...
Kl. 13.00-14.00	Generalforsamling – dagsorden ifølge https://if-silkesind.dk/bestyrelsen/vedtaegter/ . Husk indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før og der er kun stemmeret for medlemmer).

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 senest fredag den 4. april 2025.

Vi ses 😊

