DAI

IDRÆT FOR SINDET

KOM OG VÆR MED DEN 8. OKTOBER 2026

DEN 8. OKTOBER 2026

SAMMEN I BEVÆGELSE

VERDENS MENTALE SUNDHEDSDAG

KOM OG VÆR MED TIL AKTIVITETER HOS IF SILKESIND I SAMARBEJDE MED DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND!

🌿 **Sindets Dag – Kom med på tur!** 🚶‍♀️🚴

Kom og vær med til en hyggelig tur i godt selskab med andre.

Fokus er på fællesskab, hygge og bevægelse i naturen.

Tag tøj på efter vejret, medbring det gode humør, og vælg mellem en gåtur eller en cykeltur.

Vi glæder os til en dejlig dag sammen!

HVOR OG HVORNÅR?

Arrangementet afholdes den 8. oktober 2026 kl. 13.00 - 14.30 i forbindelse med Verdens Mentale Sundhedsdag ved Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg.

PROGRAM FOR DAGEN

- Velkomst
- Fælles opvarmning
- Gåtur (ca. 4 km) eller cykeltur (ca. 10 km)
- Fælles-hygge med bolle og kaffe samt udlevering af goodie bag

Efterfølgende er der arrangement i Psykiatriens Hus med Danni Elmo – her åbner dørene kl. 14.30.

HVORDAN DELTAGER JEG?

Du møder bare op kl. 13.00 på p-pladsen ved Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg.

Det er gratis at deltage, og der er en goodie bag til alle deltagere.

Har du brug for yderligere information, kan du kontakte:
Betina Lindgaard Sørensen
Mail: betinalindgaard.sorensen@silkeborg.dk
Tlf.: 29 79 55 46

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

VI VINDER NÅR ALLE ER MED

DIF

DAI

GRUNDFOS FOUNDATION
POUL DUE JENSENS FOND