



DAI
MÅLET
FOR SINDET

FRISK LUFT
OG EN HYGGELIG
OG SOCIAL TUR
UD I NATUREN

CYKEL- ELLER GÅTUR D. 9/10 KL. 14.00
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 den 9. oktober
2025. 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.

Cykelhjelme er obligatorisk og du har mulighed
for at låne en cykel, hvis du ikke selv har en.

HVOR CYKLER VI FRA?

Psykiatriens Hus, Falkevej 5.
8600 Silkeborg

TIDSPUNKT

Kl. 14.00

PRIS

Det er helt gratis at være med og alle, der
deltager får et stykke DAI merchandise
med hjem.

PROGRAM FOR DAGEN

KL. 14.00

FÆLLES OPVARMNING

VELKOMST VED BORGMEISTER HELLE
GADE.

VI AFVIKLER EN HYGGELIG CYKELTUR
PÅ 10 KM OG BORGMEISTER HELLE
GADE CYKLER MED.

MULEPOSE OG DIPLOM

KAFFE OG BOLLE

SINDETS DAG ARRANGEMENT

FORTSÆTTER I PSYKIATRIENS HUS
MED MUSIK OG FOREDRAG FRA KL. CA.
15.30-17.00

KONTAKT FOR YDERLIGERE INFO

BETINA LINDGAARD SØRENSEN

MOBIL: 29 79 55 46

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND