

# Gå för psykisk hälsa

## Välkommen till Ystads sandskog

söndag 6 oktober med start 13:00



**Kom som du är och gå, lunka eller spring valfri sträcka**

### Samling

Vi samlas där slingorna börjar, Skvadronsvägen, och börjar med lätt uppvärmning tillsammans med CrossFit Ystad.

### Start

Alla ger sig i väg på vald slinga/sträcka.

"Walk and Talk" ger dig möjlighet att promenera och samtala med:

- en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning, en peer supporter.
- representant från intresseföreningar
- ambassadör från (H)järnkoll Skåne.

På plats finns också "Psykbussen". En mötesplats för information och samtal.

### Avslutning

Efter målgång serveras korb med bröd, vatten, frukt och choklad.

Friluftsförbundet och Häng med oss ut – friluftsliv för bättre psykisk hälsa medverkar och

Fogarolli bjuder på värmande dryck från kafévagnen.

Vi avrundar cirka 14:30 med prisutdelning som dras på deltagarlotter.

### Praktisk information

Ombyte: Omklädningsrum och toalett finns tillgängligt

Hitta hit: Regionbuss 570 mot/från Simrishamn eller Stadsbuss 2 mot Regementet.

Med bil via Militärvägen, parkering finns i anslutning till slingorna.

[ystad.se/fritid/motionsspar](http://ystad.se/fritid/motionsspar)

### Ingen föranmälan behövs och arrangemanget är kostnadsfritt

Mer information: Marie Gassne, [marie.gassne@skane.se](mailto:marie.gassne@skane.se), 044-309 44 23

Erika Sandberg, [erika.sandberg@ystad.se](mailto:erika.sandberg@ystad.se), 0411-57 72 11

### Välkommen

Sydöstra Skånes fem kommuner i samarbete med intresseföreningar och vuxenpsykiatri Kristianstad, Region Skåne, välkomnar till en inspirerande utomhusaktivitet i anslutning till Världshälsodagen för psykisk hälsa 2024.

