

"GÅ FÖR PSYKISK HÄLSA"



Sydöstra Skånes fem kommuner i samarbete med Intresseföreningar och vuxenpsykiatri Kristianstad välkomnar till en inspirerande utomhusaktivitet i anslutning till Världshälsodagen för psykisk hälsa 2022. Arrangemanget är en del av Skåneveckan för psykisk hälsa. Information och program finns på www.skaneveckan.com

Söndag 9 oktober med start kl.13.00

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

Vi samlas där slingorna börjar (Skvadronsvägen) och inleder med **Yoga** som uppvärmning tillsammans med Anna Hull.

START Klockan 13.15 - Alla ger sig i väg på vald slinga/sträcka. Årets nyhet **"Walk and Talk"** ger möjlighet att promenera och samtala med en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och Återhämtning, **Peer supporter**. Efter målgång serveras **korv med bröd, vatten, frukt och choklad**. **Friluftsfremjandet och Häng med oss ut** – friluftsliv för bättre psykisk hälsa medverkar och kokar bland annat **kaffe/te och choklad** över öppen eld. **Intresseföreningar** finns på plats och vi avrundar eftermiddagen med **prisutdelning på din deltagarlott**. Missa inte det!

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
Läs mer www.ystad.se/fritid/motionsspar/



Ingen föranmälan behövs och arrangemanget är kostnadsfritt

Mer information: Marie Gassne marie.gassne@skane.se 044-309 44 23
Erika Sandberg erika.sandberg@ystad.se 0411-57 72 11

