

Gå för psykisk hälsa

Välkommen till Ystads sandskog

Söndagen 4 oktober med start 13:00

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

Samling

Vi samlas där slingorna börjar, Skvadronsvägen och inleder med en lätt uppvärmning tillsammans med fysioterapeut Elin Steen

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
- representanter från intresseföreningar
- ambassadörer från (H)järnkoll Skåne
- Häng med oss ut, friluftsliv för bättre hälsa medverkar

Avslutning

Efter målgång serveras grillad korv, vatten, choklad och Fogarolli bjuder på värmande dryck från cafévagnen. Vinstdragning på din deltagarlott sker 14.30

Praktisk information

Ombyte: Omklädningsrum och toalett finns tillgängligt

Hitta hit: Med tåg eller Regionbuss till Ystads central. Regionbuss 571 mot Simrishamn, hållplats Regementet södra och därefter en kort promenad norrut via Ugglestigen till slingorna. Med bil via Militärvägen, parkering finns i anslutning till slingorna.
www.ystad.se/fritid/motionsspar

Ingen föranmälan behövs och arrangemanget är kostnadsfritt

Mer information: Marie Gassne, marie.gassne@skane.se, 0725 99 79 48

Boel Isgren, boel.isgren@ystad.se, 070 947 72 11

Välkommen!

Nordöstra Skånes sex kommuner i samarbete med intresseföreningar och vuxenpsykiatri Kristianstad, Region Skåne, välkomnar till en inspirerande utomhusaktivitet i anslutning till Världshälsodagen för Psykisk hälsa 2025



Arrangemanget är en del av
Skåneveckan för psykisk hälsa.
Programmet i sin helhet finns på skaneveckan.com