

"GÅ FÖR PSYKISK HÄLSA"

i Ystads Sandskog

10 oktober 2020



Sydöstra Skånes fem kommuner i samarbete med Psykiatri i verksamhetsområde Kristianstad välkomnar till en skön och inspirerande utomhusaktivitet på "Världsdagen för psykisk hälsa" 2020. Arrangemanget är en del av Skåneveckan för psykisk hälsa.



Lördag 10 oktober med starttider 11.00 13.00 och 15.00
Observera att föransökan krävs på grund av restriktioner kring högsta deltagarantal under Coronapandemin

Kom som du är och i din egen takt gå, lunka eller spring hela eller del av valfri slinga 1,5 km - 2,5 km - 5 km – 10 km
Vi samlas där de olika slingorna börjar (Skvadronsvägen) och inleder med inspiration kring hur fysisk aktivitet påverkar vår psykiska hälsa samt lite mental uppvärmning

START Klockan 11.00 13.00 och 15.00 - Alla ger sig iväg på vald slinga/sträcka. Efter målgång är det prisutdelning på ditt anmälningsnummer. Deltagandet är kostnadsfritt. Vatten och frukt finns tillgängligt.

Praktisk information

Ombyte Vid Slingan finns tillgång till omklädningsrum med dusch och toalett.
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/

Anmäl Er medverkan senast 30 september på
<https://simplesignup.se/event/169470-gaa-foer-psykisk-haelsa>

För info: BISAM Maria Samuelsson maria.samuelsson@ystad.se 0709-47 22 88
Inflytandansvarig Marie Gassne marie.gassne@skane.se 044-309 44 23

