



IDRÆT  
FØR SINDET

TILMELD  
JER PÅ  
DAI.  
NEMTILMELD.  
DK/78

CYKELTURE PÅ 10 KM FRA JUNI  
TIL OKTOBER 2020 I JERES BY

# ARRANGER 10X10 KM FOR MENTAL SUNDHED

**VI FORTSÆTTER INITIATIVET 10X10 KM FOR  
MENTAL SUNDHED I 2020 – OG VI VIL HAVE  
JER MED!**

#### HVEM ER DET FOR?

Vi har alle brug for at få frisk luft til hjernen og hjertet hver eneste uge, så vi kan holde humøret højt. Derfor kan alle medlemmer af DAI deltage.

#### SÅDAN FUNGERER DET

Kampagnen er kort fortalt, at jeres forening/ bosted/værested arrangerer minimum en ugentlig cykeltur på minimum 10 km i jeres by/område, måske i fællesskab med en anden forening. Turene skal være åbne for alle. Kampagnen starter 1. juni og kører frem

til 10. oktober, hvor vi fejrer Verdens Mentale Sundhedsdag, med den sidste cykeltur på 10 km. Deltagere som cykler med på minimum 10 ture, får mulighed for at deltage i lodtrækningen om flotte præmier. De seneste par år har der bl.a. været en cykel til vinderen – og pt arbejder vi på at ramme samme niveau som sidste år.

Det kræver som regel, at der er en eller flere frivillige cykelkaptajner, som har lyst til at stå for turene og til at holde lidt styr på, hvem der cykler med, som hjælp kan deltagerne få udleveret et klippekort med ti klip. De frivillige cykelkaptajner/holdledere får et stykke merchandise som anerkendelse for indsatsen.

#### DET FÅR I

DAI hjælper med en flot invitation, en samlet tilmeldingshjemmeside, hvor informationerne om de enkelte lokale ture kan findes, merchandise, lodtrækningspræmier og en skabelon til en pressemeddelelse til at skabe opmærksomhed i lokalområdet. Det er også oplagt at invitere lokale VIP-personer (borgmestre, udvalgsformænd, idrætskendisser etc.) til at møde op og deltage, og måske klippe en snor.

#### TILMELDING OG KONTAKT

Tilmeld jer senest d. 10. maj lige her:

**DAI.NEMTILMELD.DK/78**

Kontakt er til idrætskonsulent i DAI Lisbeth Crafack på Mobil: 20 45 91 69

E-mail: lisbeth@dai-sport.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



**Arbejdernes Landsbank**  
Bygger på sunde værdier



social og  
indenrigsministeriet