



CYKELTUR 10-10-10 GLOSTRUP

10 KM D. 10/10



- hyggelig cykeltur på Verdens Mentale Sundhedsdag
inkl. gratis, lækker halsedisse ved tidlig tilmelding

KOM TIL CYKELFEST I GLOSTRUP

Kom og vær med, når Sundhedsfællesskabet og Psykiatrisk Center Glostrup på Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober 2019 arrangerer en cykeltur på 10 km i Glostrup og omegn. Målet er at få en sjov dag, opleve området fra dets bedste side og sætte fokus på mental velvære. Turen er for alle, og vi opfordrer til at bruge cykelhjelm. Har du ikke en cykelhjelm, så kan du låne i foreningen. Det eneste vi kræver er, at I medbringer jeres egen cykel og er friske på at cykle i al slags vejr. Deltagelse i turen sker på eget ansvar. Det er Bevæg dig for livet - Parasport og Idræt for Sindet, som står bag initiativet.

Sted

Ved festsalen, Psykiatrisk Center Glostrup, Nordstjernevej 8

Tid

Mød op fra kl. 9.15 og nyd en kop kaffe og

croissant med de andre deltagere. 9.45 holder Centerchef Mette Bertelsen Fredsgaard tale og kl. 10 kører vi mod Vestskoven, en dejlig grøn rute på 10 km. Der vil være frugt når vi kommer tilbage, og uddeling af diplomer for dem der har kørt 100 km for mental sundhed op til løbet.

Tilmelding

Tilmelding foregår til Mette eller Anne, se nedenst.

Tilmeldingsfrist

Den 24. september, hvis du vil have en gratis halsedisse. Men du kan også møde op på dagen og cykle med.

Pris

Det er GRATIS at deltage!

Kontakt

Mette Philippsberg, metteje@htk.dk, 21320103 eller Anne MacCarthy, anne.maccarthy@regionh.dk, 40156925

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

