



CYKELTUR 10-10-10 KØBENHAVN

10 KM D. 10/10



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

KOM TIL CYKELFEST I KØBENHAVN

Kom og vær med, når IF Kæmperne og Kompasset på Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober 2019 arrangerer en cykeltur på 10 km i København. 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. Det eneste vi kræver er, at I medbringer jeres egen cykel og er friske på at cykel 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

Kompasset, Sundbygårdsvej 1

Tid

kl. 11.00 (Kom 10 min. før)
Cykeltur på Fælled
kl. 12.30 Frokost i Kompasset

kl. 14.00 Foredrag med kaffe og kage. Cindy Nielsen, Recovery mentor på Bispebjerg hospital, holder et foredrag med fokus på sin egen sygdom og recovery.

Tilmelding

Tilmelding foregår på
www.cykeltur101010.dk

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

Enten i caféen i Kompasset eller til Kæmperne på tlf 3069 2594 eller mail, info@ifkg8.dk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

