

Deltag i WE WALK-ugen

"One mile for sindet"

- Gå eller løb så mange runder som muligt på 1 time

Hvem kan deltage? Ruten er for dig, der er voksen og psykisk sårbar.

Hvad går det ud på? Vi har markeret en rute på 1,6 km (one mile). Du bestemmer selv, hvor mange gange du vil tage ruten – Måske får du lyst til en runde mere eller mindre. Det er også op til dig, om du vil gå eller løbe.

Arrangementet er en del af WE WALK-ugen, som foregår i hele Danmark i uge 39. "One mile for sindet"-ruten vil derfor fremgå på landkortet over alle de ruter, danskerne går sammen i uge 39.

Se mere på www.bevaegdigforlivet.dk/wewalk

Hvornår? Onsdag d. 23. september, kl. 14.00

Hvor? Bygholm Park

Tilmelding: Det er gratis at deltage, men husk tilmelding på <https://dai.nemtilmeld.dk/97/> senest søndag d. 20. september. Ved tilmelding har vi en "goodie bag", vand og mad klar til dig.

Du er velkommen til at gå sammen med et familiemedlem, en ven eller en helt tredje. Oplys det i tilmeldingen, så er der mad og drikke til jer begge.

Der er mulighed for opbevaring af værdier og overtøj på pladsen. Du kan også høre om og spørge ind til aktiviteterne i IFSHO ("Idræt for Sindet"s lokale forening i Horsens).



Kom med på ugentlige gåture og bliv klar!

Hver mandag kl. 11 og onsdag kl. 14 vil der være gåture, som starter fra Væksthuset, Tordenskjoldsgade 23, 8700 Horsens. Første gang er onsdag den 5. august. Ved Væksthuset står fritidsguiden Merete Lyager og Karen Kolding klar til at tage imod dig.



Har du spørgsmål, kontakt Merete Lyager på tlf. 2467 8498 eller mail: melya@horsens.dk.



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Horsens Kommune

Arrangementet er en del af Bevæg Dig For Livet – Parasport og Idræt for Sindet.