



FRA JANUAR TIL APRIL 2020

Psykisk sårbare og voksne med udviklingshæmning

BLIV VÆRT FOR WINTERWALKING

Det kan være svært at holde motivationen oppe, når vinteren lægger sin hvide dyne og mørke dage over Danmark. Heldigvis arrangerer vi i 2020 igen Winterwalking – et maraton for mental sundhed - der også gavner fysikken. Her kan deltagere samle gåture sammen til en maratondistance på 42 km fra 1. januar til 15. april – og altså holde motivation, form og humør ved lige. Og vi vil have jer med!

DET FÅR I:

- Gratis merchandise till alle jeres deltagere
- Mulighed for at vinde jakker og vinterstøvler for de deltagere, som går mindst 9 ture
- En færdig invitation fra os

- En overskuelig måde at lave en samlende aktivitet i de "svære" måneder
- Et klippekort til deltagerne

Kravet for at I kan være med er, at I finder gå-værter, og inviterer til minimum en ugentlig gå-tur på mellem 2.5 og 5 km, som altid starter det samme sted. I må gerne arrangere flere ture om ugen fra forskellige steder, men minimumskravet er én tur om ugen.

TILMELDING

www.dai.nemtilmeld.dk/40

MERE INFO:

Lisbeth Crafact: Tlf: 20 45 91 69

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrykFonden

NORDEA
FONDEN

DGI

