

Psykiatriveckan 2022

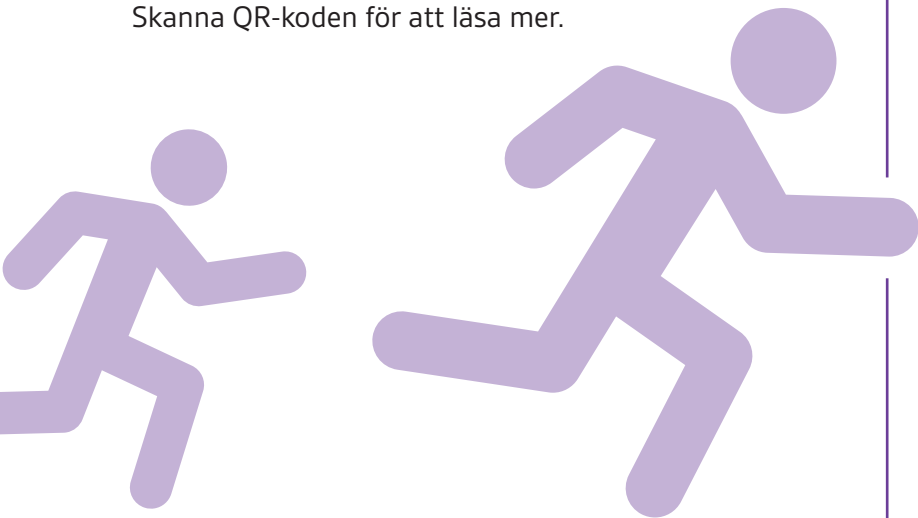
Spring för psykisk hälsa!

Att motion i alla dess former har positiva effekter på hälsan är ett känt faktum. I "Våga prata-loppet" är du med och uppmärksammar motionens inverkan på den psykiska hälsan. Motionen har vetenskapliga effekter på ångest, depression, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), sömnstörningar och stress.

Spring eller promenera en sträcka på 5 eller 10 km.

Pris delas ut till vinnare i loppet och till alla i barnloppet! I övrigt sker en utlottning av priser efter det att alla är i mål. Dusch, bastu och omklädningsmöjligheter finns i Friluftsförbundets stuga mot en mindre kostnad. Att delta sker under eget ansvar.

Under samma dag sker flera andra aktiviteter. Skanna QR-koden för att läsa mer.



Ett samarbete mellan

Region Blekinge, Karlshamns kommun, Karlskrona kommun, Olofströms kommun, Ronneby kommun, Sölvesborgs kommun, Studieförbundet Vuxenskolan Blekinge, NSPH Blekinge och Hjärnkoll Blekinge.

PROGRAM OCH ANMÄLAN

Var?

Friluftsförbundets anläggning på Nytorpet. Långasjönäsvägen 181, Asarum.

När?

Lördag den 15 oktober, klockan 10.00.

Start och mål

Grillplatsen vid pulkabacken, mellan stora och lilla Kroksjön.

Anmälan

På plats, klockan 9.00–9.45.

Kostnad

40 kronor. Du betalar på plats.

Barnlopp

En mindre slinga finns för barn. Barnloppet börjar klockan 10.30.

Vid frågor kontakta

Bert Bengtsson, 0454-56 33 37.

Våga prata-loppet är en del av Psykiatriveckan. Du hittar hela veckans program på:

www.karlshamn.se

www.regionblekinge.se/psykiatriveckan

www.sv.se/psykiatriveckan

www.blekinge.nsph.se

www.blekinge.hjarnkoll.se

