

# 100 KM FOR MENTAL SUNDHED

**Gratis cykelture på 10 km for  
psykisk sårbare - vind en cykel!**

- Chance for at vinde flotte lodtrækningspræmier, hvis du cykler 10 x 10 km frem mod oktober!
- De gode oplevelser, cykelhyggen og trafiksikkerheden er omdrejningspunktet



# Kom og find cykelglæden i Silkeborg

100 km for mental sundhed er cykelture på 10 km for dig, som er psykisk sårbar eller pårørende, eller dig som gerne vil cykle med for at sætte fokus på mental sundhed. Turene foregår i roligt tempo, hvor alle kan være med og hyggen og trafikssikkerheden er i højsædet. Turene er gratis og arrangeret af idrætsforeningen IF Silkesind og lokale medlemmer af Cyklistforbundet. Tilmelding er ikke nødvendig - du møder bare op. Deltagelse sker på eget ansvar og cykelhjelme er obligatorisk. Vi cykler første gang torsdag d. 17. maj og derefter **hver torsdag kl. 15.30 i maj, juni, august, september og første gang i oktober**. Ingen ture i juli. Vi mødes **kl. 15.15 ved Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg**, på parkeringspladsen foran caféen.

## Kontakt

Du er altid velkommen til at kontakte os:

Jan: jandavid.fruerlund@silkeborg.dk – tlf. 24 98 86 16

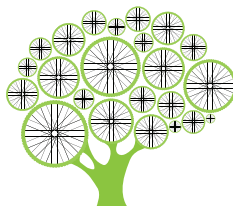
Morten: mortenbach.larsen@silkeborg.dk – tlf. 29 11 96 04

## Vind en cykel!

Hvis du cykler med på 10 ture får du en præmie og du har chancen for at vinde en lækker Pelago-cykel til en værdi af mere end 7.000 kr.. Se turene og de andre flotte præmier på [www.100formentalsundhed.dk](http://www.100formentalsundhed.dk)

Se mere på [www.100formentalsundhed.dk](http://www.100formentalsundhed.dk)

Projektet er støttet af  
Fonden Roskilde Festival og  
Simon Spies Fonden.



**100 KM**  
**FOR MENTAL**  
**SUNDHED**

