



## Häng med på promenad tillsammans för en god hälsa!

**Som en del av psykiatriveckan anordnar vi i år en fysisk aktivitet för att uppmärksamma hur viktigt det är med fysisk aktivitet för att vi ska må bra i kropp och knopp.**

**All rörelse räknas!! Psykisk och fysisk hälsa hänger ihop och vi vill verka för rörelse, gemenskap och glädje.**

### **Hur genomför vi detta?**

Du kan välja att delta genom att du och dina lagmedlemmar, minst 3 personer, anmäler er via länken och sedan genomför ni gemensamt en aktivitet i minst 30 minuter. Har du inget lag att delta med, skicka in din anmälan så registreras även din aktivitet. Önskar du få tillhöra ett lag, kontakta oss så kan vi hjälpa till.

### **Varför och vart leder det?**

Vi vill bryta den stillasittande livsstilen och vända till en mer aktiv livsstil för att öka den psykiska hälsan. Vi vill tillsammans visa på att den psykiska hälsan är viktig, livsviktig! Men det blir även en kul aktivitet tillsammans och det mår vi alla bra av!

### **Vilka kan delta?**

Alla deltar efter sina förutsättningar. Ni kanske är ett gäng kollegor som gör något tillsammans på lunchen eller deltagare i en bokcirkel eller en förening som vill passa på att göra något ihop. Kommunala verksamheter från de yngsta till de äldsta ska känna sig välkomna att delta!

**Ort: Alla orter i Jönköpings län. laget bestämmer själva sin runda.**

**Dag & tid: tisdagen den 14 november mellan kl. 12.00-18.00.**

**Gratis! anmäl ditt lag på hemsidan eller scanna QR-kod**

**Frågor: kontakta Madeleine Sjöstrand 0704-31 39 18 eller Emma Croona 0383- 976 60**

**Samverkansparterna för veckan ger gåva till Unicef för varje deltagare. En gåva som förändrar liv.**

