



FRISK LUFT  
OG EN HYGGELIG  
OG SOCIAL TUR UD I  
NATUREN

MARKER VERDENS MENTALE SUNDHEDSDAG  
MED EN FRISK CYKELTUR D. 10. OKTOBER 2024

# CYKELTUR 10-10-10

## BLIV ARRANGØR

**VÆR MED TIL AT FEJRE VERDENS  
MENTALE SUNDHEDSDAG OG  
ARRANGER EN CYKELTUR PÅ DAGEN  
DEN. 10. OKTOBER 2024, SOM MANGE  
ANDRE DAI FORENINGER GØR.**

### HVEM ER DET FOR?

Alle medlemsformer som er med i Dansk Arbejder Idrætsforbund, og er friske på at arrangere en cykeltur på 10 km – historisk set, opstod initiativet for at give særligt borgere med en psykiske sårbarhed en god dag på cyklen – i samvær med andre cykelglade borgere – heldigvis har flere foreninger taget dagen til sig og samles til en dag i motionscyklens tegn.

### HVAD KOSTER DET?

Det er helt gratis at være med, både som arrangør, og deltager. DAI hjælper med en lokal invitation, en skabelon til en pressemeddelelse, et

diplom til deltagerne og en gave til hver deltager.

### HVORNÅR SKAL VI CYKLE?

For at være med, skal turen afvikles på selve dagen, Verdens Mentale Sundhedsdag d. 10. oktober 2024.

### SÅDAN KOMMER I MED

Konceptet er kort fortalt, at I arrangerer en 10 km tur i jeres by/område, eventuelt i fællesskab med andre foreninger/interesseorganisationer m.v. Turen skal have fokus på fællesskab og være åben for alle, dog håber vi at turen på den tohjulede og arrangementet er særlig motiverende for borgere med en psykisk sårbarhed.

Det er rimeligt overskueligt at arrangere en cykeltur på 10 km - det kræver primært, at I finder en god og sikker rute, måske med en indlagt pause, og så stiller med et par medarbejdere eller

frivillige, som vil cykle med. DAI hjælper gerne med sparring omkring forberedelse og valg af ruter.

### TILMELDING

Tilmelding som arrangør foregår på <https://dai.nemtilmeld.dk/557/> og sidste frist er den 10. september 2024.

Efterfølgende får I tilsendt jeres lokale invitation til godkendelse, som I kan benytte til omdeling, ophæng m.m. Jo tidligere man tilmelder sig som arrangør, jo før får man invitationen tilsendt.

### KONTAKT

Har I brug for yderligere information, så kontakt idrætskonsulent i DAI, Lisbeth Crafack  
Mobil: 20 45 91 69  
E-mail: [lisbeth@dai-sport.dk](mailto:lisbeth@dai-sport.dk)

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier

