


 't Proathoes, Dennenweg 9 Assen  11:45

 Hardlopen: 2.5, 5 of 7.5 km

 Wandelen: 3.2 km

## Maandag 20 januari: Blue Monday Run

Maandag 20 januari 2025 is het Blue Monday, volgens sommigen de meest sombere dag van het jaar. Juist daarom wandelen en hardlopen we dit jaar samen met patiënten en collega's van GGZ Drenthe en Dokter Drenthe tegen depressie en vóór beweging, verbinding en mentale gezondheid!

### Programma

11.45 uur tot 12.00 uur	Ontvangst in 't Proathoes.
12.00 uur tot 12.15 uur	Openingswoord door Nynke Wielinga
12.15 uur tot 13.30 uur	Start vanaf 't Proathoes
13.30 uur tot 14.00 uur	Finish bij 't Proathoes

### Praktische informatie

De route start en eindigt bij 't Proathoes. Voor zowel het wandelen (3.2 km) als het hardlopen (2.5, 5 of 7.5 km) hebben we een duidelijke route over het terrein van GGZ Drenthe uitgezet. Trek comfortabele (hardloop)schoenen aan en kleeft je naar het weer. Heb je een patiënt die graag mee wil lopen? Dat kan! Geef dit aan bij het aanmeldformulier. Na afloop is er een warme drank met een snack en de gelegenheid om te douchen in het PMC-gebouw, zodat je weer fris verder kunt met je dag.

### Aanmelden

Wil je meedoen? Stuur een e-mail naar [inbeweging@ggzdrenthe.nl](mailto:inbeweging@ggzdrenthe.nl). Geef hierbij aan of je mee wilt doen aan de wandeling of het hardlopen.



**Dokter  
Drenthe**



**ggz Drenthe**  
espria