



Foto: Fredrik Norman

Ladies Circle bjuder in till träningspass till förmån för psykisk hälsa

Publicerad: 28 oktober 2020

Författare: Camilla Lagerman

Välgörenhetsorganisationen Ladies Circle bjuder på söndag in till ett digitalt träningspass, där man förutom att röra på sig även kan delta i kampen mot psykisk ohälsa. - Det här är något som ligger helt rätt i tiden, det är många som har lidit av ensamhet under coronan. Att träna kan vara en sak som i sig kan förebygga psykisk ohälsa, så nu gör vi i Ladies Circle Lindesberg vad vi kan för att bidra, berättar Emma Ehnevid som är ordförande för Lindesbergsklubben.

Omkring 1500 människor tar sina liv varje år och mer än 150 000 människor har allvarliga självmordstankar. Orsakerna till att en person drabbas av psykisk ohälsa kan vara svåra att ringa in och det saknas fortfarande mycket kunskap. Välgörenhetsorganisationen Ladies Circle, med en avdelning i Lindesberg, samlar nu in

pengar till Fonden för psykisk hälsa, som är deras nationella projekt för året.



Emma Ehnevid och Monika Lazarevic från Ladies Circle Lindesberg. Foto: Privat

- Ladies Circle har nya charity-projekt vartannat år, och den här gången är det Fonden för psykisk hälsa. Vi frågade Sofia Campbell, som från början är en lindetjej, om hon kunde tänka sig att sponsra oss med ett träningspass. Hon har en populär Youtubekanal där hon lägger upp träningsvideos, och hon är väldigt duktig, berättar Monika Lazarevic som är medlem i Ladies Circle Lindesberg.

Sofia tackade ja, och på söndag är det alltså dags. Passet som är helt kostnadsfritt, och digitalt för att passa under pandemin, startar klockan 11.00, och man kan delta från sitt eget hem.

- Det här är något som ligger helt rätt i tiden, det är många som har lidit av ensamhet under coronan. Att träna kan vara en sak som i sig kan förebygga psykisk ohälsa, så nu gör vi i Ladies Circle Lindesberg vad vi kan för att bidra. Oavsett om man väljer att delta i passet, spela padel med en vän eller ta en välgörande promenad hoppas vi att man vill bidra till vår insamling just denna träningssöndag, berättar Emma Ehnevid som är ordförande för Lindesbergsklubben, och fortsätter:

- Alla gåvor är välkomna, oavsett hur små eller stora de är. Nu är det ju höstlov, så hela familjen kan ju träna tillsammans till exempel.

Träningspasset som startar klockan 11.00 på söndag 1/11 hittar man via Ladies Circle Lindesbergs [Facebooksida](#). Swishnumret är: 123 41 364 95, och pengarna går oavkortat till "Fonden för psykisk hälsa".

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/ladies-circle-bjuder-in-till-traningspass-till-forman-for-psykisk-halsa/>