

## KORT OM NORDSTJERNELOEBET

**Nordstjerneløbet** er et cykelsponsorløb, som Aarhus Y's Men's Club Nordstjernen har afviklet hvert år siden 2003.

Konceptet baseres på en idé om at sætte fokus på og yde en økonomisk håndsrækning til formål, som cykelløbsudvalget har valgt blandt de indkomne forslag. Mindst 50 % af nettooverskuddet går til den valgte hovedbidragmodtager.

Gennem årene er der af det samlede overskud på 1.310.000 kr. doneret 895.000 kr. (68 %) til de valgte modtagere. De resterende 415.000 kr. er udloddet i mindre donationer efter ansøgninger til klubben.

### De seneste 5 års hovedbidragmodtagere:

2014: REDEN, Aarhus - TUBA, Aarhus

2015: Livsværkstederne Gellerup - Tryg Fondens Familiehus, AUH

2016: Café Exit - Oddesundlejren

2017: Café Parasollen, Viby - KFUM's Soldaterrekreation, Aarhus

2018: NAAPIFFIK - Mødested for grønlandere i Aarhus

### Ansvarlig for løbets afvikling:

**Jan B. Danielsen**

Tlf. 20 51 55 56 [jbd@hotmail.dk](mailto:jbd@hotmail.dk)



Aarhus Y's Men's Club Nordstjernen er en del af Y's Men International, som i dag tæller 1600 klubber i 71 lande. I Danmark er der 140 klubber med ca. 3400 medlemmer. Heraf er vi 5 klubber i Storaarhus

# Nordstjerneløbet

## 23. maj 2019



Arrangør: Aarhus Y's Men's Club Nordstjernen.  
Overskuddet fra løbet går til:  
SIND Pårørenderådgivning

Samarbejdspartner:



Tretommervej 33  
8240 Risskov  
Tlf. 86 17 85 11

[www.risskovefterskole.dk](http://www.risskovefterskole.dk)

# INVITATION

## TIL AT VÆRE SPONSOR/ RYTTER

TORSDAG DEN 23. MAJ 2019 KL. 18.30 – 20.00 I RISSKOV

i forbindelse med cykelsponsorløbet Nordstjerneløbet 2019.

### Hovedbidragmodtager er :



**SIND Pårørenderådgivning**  
Børglumvej 5, 1.  
8240 Risskov  
[www.sindpaaroerende.dk](http://www.sindpaaroerende.dk)

Igen i år glæder vi os over at kunne samle et bredt felt af ryttere blandt politikere, sportsfolk, præster, firmahold samt en lang række enkeltpersoner.

Start og mål ved Agerbæksvej nr. 62. Ruten er 2,2 km  
Agerbæksvej-Vestre Strandallé-Skovagervej-Asylvej-Agerbæksvej

Man kan være sponsor ved at aftale et beløb pr. kørt km, eller man kan i stedet vælge et fast sponsorbeløb. Skema findes på hjemmesiden.

Tilmelding som rytter snarest eller senest 1. maj 2019 til:

Jan Danielsen (løbsansvarlig) [jbd@hotmail.dk](mailto:jbd@hotmail.dk) tlf. 20 51 55 56 med **navn og mailadresse** på rytterne.

**Alle firmasponsorer nævnes af løbets speaker under løbet og bliver efter løbet offentliggjort på Nordstjernens hjemmeside**

[www.ysmen-nordstjernen.dk](http://www.ysmen-nordstjernen.dk)

## Derfor støtter Nordstjerneløbet Sind Pårørenderådgivningen



SIND Pårørenderådgivning for børn og unge

Det kan være svært for børn og unge at forstå, hvad der sker, når en i nærmeste familie har en psykisk sygdom. Mange børn og unge har tanker og bekymringer, som de fleste jævnaldrende er fri for. Det er almindeligt at opleve stress, føle sig anderledes og alene. Det kan være en hjælp at tale med nogen og få en forståelse af det, der sker.

I 2018 fik 40 børn- og unge pårørende og deres forældre i Aarhus området mulighed for at tale med en udenforstående voksen om, hvad det betyder at vokse op med psykisk sygdom i nærmeste familie.

SIND Pårørenderådgivning har tilbud til børn og unge pårørende og deres forældre om **samtaleforløb**, hvor vi blandt andet støtter op om at give børn og unge en alderssvarende forklaring på angst, depression og andre psykiske sygdomme, som børnene møder hos en i deres nærmeste familie.

Børn og unge kan også deltage i **gruppeforløb** med jævnaldrende. Mange oplever her at kunne dele tanker og følelser, som de ellers har gået alene med. De oplever, at andre har det på samme måde som dem selv og at de ikke er unormale. Det er vigtigt at være en del af en gruppe med fælles erfaringer.

Sind Pårørenderådgivning er af den overbevisning, at børn og unge pårørende får størst udbytte af rådgivningen, når der er et godt samarbejde med forældrene.

Tilbuddet til børn og unge pårørende varetages af uddannet personale.

I Aarhus området foregår Sind Pårørenderådgivning i lokalerne på Børglumvej 5, 1, Risskov.



SIND Pårørenderådgivning er en aktivitet i SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, der arbejder for trivsel, forebyggelse, helbredelse og recovery.