**Ik doe mee met de MIND Blue Monday Run! Maak net als ik een mentaal gezonde start van het jaar…**

Op maandag 16 januari 2023 is het "Blue Monday", volgens velen de meest depressieve dag van het jaar. Juist op deze dag komen we met de MIND Blue Monday Run met z'n allen in beweging tegen depressie en vóór mentale gezondheid!

Maar liefst 40% van de Nederlanders krijgt zelf of in z’n directe omgeving te maken met mentale klachten en zodoende hebben velen van ons ook ervaring met depressie. Hoog tijd om hier samen iets aan te doen.

3 redenen om je aan te melden en met ons mee te doen met de MIND Blue Monday Run:
1) Je zorgt voor meer begrip voor mensen die last hebben van somberheid en depressie.
2) Je haalt donaties op voor MIND om mensen met psychische klachten beter te ondersteunen.
3) Super voor je eigen (fysieke- én mentale gezondheid) om de buitenlucht te bewegen!

Meer info en aanmelden: [www.bluemondayrun.nl](http://www.bluemondayrun.nl)