

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV

Oktober - December 2016

IFA og Senior idræt

Livredder søges

Som noget nyt skal vi nu have 2 livreddere på kanten hver gang til svømning i DGI-huset. Derfor søger vi en ny frivillig livredder.

Vi skal nok hjælpe dig med livredderprøven. Yderligere info fås på kontoret eller hos Thorkild (livredder).

Power Yoga for mænd

(instruktør Jim Golan)

Yoga er en aktivitet, som i den senere år har haft en eksplosiv udvikling.

Derfor udvider vi nu med et nyt yogahold – denne gang KUN FOR MÆND.

Power Yoga lægger – til forskel fra traditionel yoga – større vægt på styrke.

Derudover giver det større smidighed, bedre kropsbevidsthed samt mental og fysisk afspænding.

De første gange er gratis så mød bare op: **Tirsdag kl. 8.30 i judolokalet, DGI-huset – første gang den 4. okt.**

Hensyntagende vandgymnastik - KUN for kvinder

Svømning i Møhlholmsbadet har været så eftertragtet, at vi nu udvider med et hold mere.

Hver **tirsdag kl. 10.00-10.45 - første gang den 1. nov.**

Yderligere info og folder på kontoret.

Halvårskort til alle aktiviteter

For første gang er det nu muligt at købe et halvårskort til alle aktiviteter.

Pris: 675 kr.



Giv sundhed til en du holder af

Nu har du mulighed for at give god motion og socialt samvær i julegave til en, du holder af.

Kom ind på kontoret og få lavet et gavekort til et medlemskab af Idræt i dagtimerne.

Kontingentsstigning

Fra 1. januar 2017 sker der en lille prisstigning i kontingentsatserne.

IFA:	
Månedskort:	Kr. 170
Halvårskort:	Kr. 700
Årskort til en aktivitet:	Kr. 1000
Årskort til flere aktiviteter:	Kr. 1.200
SENIOR IDRÆT:	
Årskort:	Kr. 550

Aflysninger:

Babysvømmn.	Tors	20/10
Badminton	Uge	42
Erstatningslokale: hal 2 i DGI-Huset		
Billard	Man	17/10
Folkedans	Tirs	18/10
	Tirs	20/12
Gulkrog	Tors	22/12
Hens vandgy.	Tors	20/10
Nørremarksh.	Tors	22/12
Petersminde	Man	17/10
	Man	19/12
	Man	2/1
Pilates/mænd	Tirs	18/10
Rygtræ. bold	Ons	7/12
Svømning	Tirs	18/10
	Tors	20/10
	Tors	22/12
Søndermarks	Tirs	20/12
Zumba	Ons	19/10
Erstatningslokale: hal 3 i DGI-Huset		
Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.		

Lukket mellem jul og nytår



Sidste aktivitetsdag: tors 22/12
Første aktivitetsdag: man 2/1-17

På www.iidvejde.dk finder du altid de nyeste opdateringer på arrangementer, eventuelle aflysninger m.v.



Mød os også på facebook – idræt i dagtimerne ☺



Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf. 75 72 05 11
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: info@iidvejde.dk – www.iidvejde.dk



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for IFA Oktober - December 2016 IFA og Senior idræt

Mandag d. 10. oktober

Sindets dag

Skuespiller Flemming Enevold kommer og holder sit foredrag "Rejsen mod livsglæde".

Sted: Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51B

Tid: kl. 18:00 Besøg div. Boder

kl. 19:00 – 21:00 Foredrag i Auditoriet

Pris: Gratis

Tilmelding: www.psykinfo.regionsyddanmark.dk - arrangementer



Torsdag d. 13. oktober

Træt af sjat- og nat tisseri?

Temaeftermiddag om bækkenbunden – **kun for mænd.**

Sted: DGI-huset, judolokalet. **Tid:** kl. 13.30-15.30. **Pris:** Gratis (gæster 30 kr.)

Tilmelding På kontoret senest 2 dage før. Max. 40 personer.

Læs mere om arrangementet på vores hjemmeside.

Tirsdag d. 18. oktober

Familiedag i efterårsferien

Kom med til en hyggelig familiedag, hvor der er fokus på leg, aktivitet og socialt samvær. Vi starter med opvarmning i hal 1 i DGI-huset. Alle kan være med, så tag børn og børnebørn med til en hyggelig dag på tværs af generationerne.

Sted: DGI-huset, hal 1

Tid: 8.30-11.00. Arrangementet er gratis, man møder bare op



Torsdag d. 27. oktober

Temaeftermiddag om kvinders bækkenbund

Sted: DGI-huset, judolokalet. **Tid:** Kl. 13.30-15.30. **Pris:** Gratis (gæster 30 kr.)

Tilmelding: På kontoret senest 2 dage før

Læs mere om arrangementet på vores hjemmeside.

Onsdag d. 16. november

Foredrag "Livskvalitet" med Bjarne Svensson

Kom og hør foredrag med den tidligere advokat Bjarne Svensson, som nu er 77 år og spiller bordtennis i IFA. Et foredrag om hans syn på livskvalitet i et aktivt arbejdsliv og ikke mindst i et langt liv i idræt både som udøvende og som leder. Som pensionist og raskmeldt efter en alvorlig kræftsygdom, fortæller han om sit liv og om nogle af de mange kendte personer, der har krydset hans vej.

Sted: Sundhedshus Vejle, lokale 0.008

Tid: kl. 13.00-15.00 inkl. en pause

Pris: 20 kr. for medlemmer, 30 kr. for gæster (inkl. en kop kaffe og småkager)

Tilmelding: På kontoret senest onsdag d. 9. november



Torsdag d. 17. november

Fællesmøde og valg til 2 bestyrelser

Idræt i dagtimerne: 2 brugerrepræsentant + 2 suppleanter på valg.

Støtteforeningen: 1 brugerrepræsentant + 1 suppleant på valg.

Sted: Sundhedshus Vejle, lokale 0.002 (ved siden af receptionen) **Tid:** kl. 12.00-14.00

Onsdag d. 7. december

Julehygge med fællessang, underholdning, banko og håndmadder

Endnu engang gentager vi succesen med julebanko og efterfølgende underholdning, som i år varetages af Leif Fabricius, der vil underholde med *jysk humor, når det er bedst.*

Sted: Torvet i DGI-huset **Tid:** 11.00-14.45

Pris: 90 kr. for medlemmer, 110 kr. for gæster (dækker 3 håndmadder og underholdning).

Tilmelding og betaling: På kontoret senest mandag d. 28. november

JULEBANKO



Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf.75 72 05 11
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk

