

www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne



Vejle



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle • Vestre Engvej 51 F • 7100 Vejle

Kontortid: 10 – 12 • torsdag: 9 – 13

Tlf.: 75 72 05 11 • Mobil: 20 45 05 11

E-mail: info@iidvejle.dk

Facebook: IFS – Idræt for psykisk sårbare

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes

Hvad er IFS?

IFS (idræt for psykisk sårbare) er et idrætstilbud i dagtimerne, der henvender sig til borgere i Vejle Kommune med psykiske problemer. Pårørende og støtte/kontaktpersoner har mulighed for at deltage gratis.

IFS er ikke en del af den etablerede behandlerverden, men derimod et være/fristed, hvor socialt samvær og motion forenes.

IFS er et tilbud under Idræt i dagtimerne, som er en selvejende institution.

Der tilbydes mange former for motion. Se de aktuelle tilbud i det vedlagte aktivitetsprogram eller på www.iidvejle.dk

Hvad går det ud på?

Kvaliteterne i idrætten og legen er vores udgangspunkt. Du behøver ikke at være i god form, da aktiviteterne er tilrettelagt, så alle kan være med.

Som afslutning på aktiviteterne lægger vi meget vægt på, at man bliver og hygger sig over en kop kaffe i 3. halvleg. Rekvisitterne stilles gratis til rådighed.

Hvem er vi?

Vi er et lille – men meget engageret – personaleteam, som alle "brænder" for idræt.

Personalet består af både lønnede og frivillige.

Som udgangspunkt er der to instruktører ved alle aktiviteter.

Historie

Idræt for psykisk sårbare startede i 1994, og har i dag udviklet sig til at blive et mødested for rigtig mange.

Alle har det til fælles, at de har oplevet, at idræt og motion virker positivt på humøret. Man får mere energi og mod på tilværelsen.

Følgeordning?

Har man i en opstartsperiode brug for en at følges med, kan dette arrangeres ved henvendelse på Idræt i dagtimernes kontor.

En hjælper vil hente dig, deltage i idræt og samvær og følge dig hjem.



Skal jeg melde mig ind med det samme?

Du er meget velkommen til at "snuse" til aktiviteterne de første par gange samt at få en grundig rundvisning af vores instruktører. Bestemmer du dig for at melde dig ind, får du udleveret en indmeldelsesblanket, som du bedes udfylde.

Et medlemskab betyder:

- At du kan deltage i alle de aktiviteter, du vil
- At du kan deltage i stævner og turneringer
- At du kan deltage i vores kulturelle arrangementer
- At du muligvis bliver kontaktet, hvis du udebliver

Pris:

5 klip:	110 kr.	
½ års kort:	330 kr.	(gælder ½ år fra købsdato)
Årskort:	550 kr.	(gælder 1 år fra købsdato)

Begge kort gælder til alle aktiviteter hos IFS.

Du er velkommen til at deltage i aktiviteterne et par gange helt gratis, inden du beslutter dig endeligt.

Tilmelding:

Kan ske hos instruktøren, ved aktiviteten eller i Sundhedshus Vejle på Idræt i dagtimernes kontor.

Kontortid 10 – 12 og torsdag 9 – 13