

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV August - september 2017 Idræt for psykisk sårbare

Idrætsvenner

Vi søger frivillige og folk der har brug for lidt hjælp til at komme i gang med motion hos IFS. Så er du selv en af dem vi søger, eller kender du nogle der kunne være interesseret, så prik dem på skulderen.

Der vil være mulighed for at hjælpe/få hjælp på følgende måde:

- Blive fulgt til og fra den valgte IFS-aktivitet
- Have en fast støtte ved en IFS-aktivitet
- Både blive fulgt til- og fra, samt have en fast makker ved aktiviteten
- Få en idrætsven at gå ture med

Hvis dette har vakt din interesse, så kontakt Kent på 75720511 eller kent@iidvejle.dk



Onsdag i IFS

Vi vil gerne være med til at give vores medlemmer de bedste og trykkest rammer, hvor de kan have det godt og samtidig udfordre sig selv hvis de har mod på det.

Derfor har vi valgt, at om onsdagen kan IFS træne sammen med IFA på to udvalgte hold. Her vil der stadigvæk være en IFS-instruktør, men ellers deltager man sammen med de IFA-medlemmer, der også er.

De to hold der nu er åbne for IFS er:

- Badminton på Jagtvej kl. 10.00-12.00
- Rygtræning på stor bold kl. 10.30-11.30

Aflysninger

Svømning	1/8
	8/8

På www.iidvejle.dk finder du altid de nyeste opdateringer på arrangementer m.v.



Mød os på facebook:
Du kan "Synes godt om" os på:

www.facebook.com/vejleifs

Er du tilknyttet jobcenteret?

-så læs med her.

Da Idræt i dagtimerne har et samarbejde med Jobcenter Vejle, kan du evt. få gratis motion hos os. Spørg din kontaktperson, om han/hun vil indstille dig til et medlemskort, som giver adgang til alle aktiviteterne i IFS, IFA og Idræt i storkommunen.



IFS efter sommerferien

Vi gør alle vores medlemmer opmærksomme på, at vi kun har udendørs aktiviteter i august måned, hvorefter vi går indendørs igen. Så hav sommertøjet klar i august, og kom ud og vær aktiv med os der.



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for psykisk sårbare August-September 2017



Aktivitetsdag for socialpsykiatrien

Fredag 25/8

Tinghøj, Sukkertoppen og IFS inviterer nu til en fælles aktivitetsdag for alle i socialpsykiatrien. Der vil være en masse små aktiviteter, samt et par lidt større.

Sted: Tinghøj, Tingvej 1, 6040 Egtved

Tid: 9.15-13.30

Pris: Gratis at deltage. Dog skal der penge med, hvis du ønsker at købe mad på stedet.

Tilmelding: Til din IFS-instruktør senest 11/8



Sindets Dag

Tirsdag d. 10 oktober

I år har I mulighed for at komme og høre Silas Holst fortælle om psykisk belastende emner, som står hans hjerte meget nær. Silas har en stor passion for at være talerør for de marginalgrupper, der er berørt af disse lidelser.

Sted: Sundhedshuset Vejle, auditoriet

Tid: Dørene åbnes kl. 18.00. Foredraget starter kl. 19.00

Pris: 40 kr. pr. pers. Tilmelding til din IFS-instruktør.

Først til mølle gælder, da der er begrænsede pladser.



Bowling med IFS

4 torsdage i oktober: D. 5., 12., 19. og 26.

4 torsdage i oktober, har du muligheden for at træne op til vores årlige bowlingturnering. Du er naturligvis også velkommen kun til træningen. Vi spiller et par timer mens vi hygger os med kaffe/the, som kan købes på stedet.

Sted: Bowl`n`Fun, Enghavevej 9, Vejle

Tid: kl. 12:45 – 15:00

Pris: 180 kr. (50 kr. pr. gang), gæster 225 kr. (75 kr. pr. gang)

Tilmelding og betaling: senest en uge før den dato man agter at deltage.

Bemærk: Ved færre end 4 tilmeldte vil aktiviteten blive aflyst.



Bowlingturnering for IFS

Torsdag d. 2. november

De sidste 9 år, har vi arrangeret en bowlingturnering, og i år er ingen undtagelse. Vi håber, I har lyst til at deltage i en hyggelig dag med gæster fra nær og fjern, god mad, sjov motion og medaljer. Det bliver spændende hvem der vinder vandrepokalen.

Sted: Bowl`n`Fun, Enghavevej 9, Vejle

Tid: kl. 14:45 – ca. 19.00

Pris: 230 kr. (inkl. 2 timers bowling, buffet og skoleje).

Tilmelding og betaling: senest d. 26. oktober til din IFS-instruktør.