

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV

August - September 2017

IFA og Senior idræt

Morgengymnastik på plænen fortsætter

Der har været et flot fremmøde hver mandag til gratis morgengymnastik på plænen ved biblioteket. DERFOR fortsætter succesen i august og september.



Rygtræning og badminton fælles med IFS

Hos Idræt for psykisk sårbare er inklusion et af de store temaer. Nogle af vores deltagere kommer sig så godt ift. deres psykiske sygdom, at de er klar til at prøve kræfter med IFA. Derfor er rygtræning og badminton om onsdagen fremover også åbnet for vores IFS medlemmer.

Idrætsven for psykisk sårbare

Kender du en, der har det psykisk dårligt, som trænger til at komme ud af døren, møde nogle mennesker og dyrke noget motion. Så har IID som noget nyt mulighed for at give disse personer en Idrætsven. Ring og hør nærmere eller kig forbi kontoret eller vores hjemmeside og få en infofolder.

Stafet for livet

19. august fra kl. 11 og et døgn frem kommer Stafet for livet for 3. gang til Vejle. Et arrangement som Kræftens Bekæmpelse står for. Her stiller Idræt i dagtimerne med et hold. Kom og bak op om holdet og deltag i begivenhederne fra tilskuerpladserne på Vejle Atletik Stadion. Det er gratis.



Aflysninger:

Badminton	7/8-9/8	
	Uge 34•	
•Erstatningslokaler: Spektrum		
Billard	Man	7/8
Svømning i DGI-Huset	Tirs	1/8
	Tors	3/8
	Tirs	8/8
Tennis	Tirs	1/8
	Tors	3/8
Træningscenter	Ons	13/9
	Tirs	19/9
	Ons	27/9
Zumba	Ons	9/8*
	Ons	23/8**

Erstatningslokaler: *DGI-Huset hal 3, **DGI-Huset hal 2

Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.



På www.iidvejle.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@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for IFA August - September 2017 IFA og Senior idræt

Lørdag d. 26. august

Pilates i det fri

Ved regnvejr tager vi badetøjet på og laver pilates ☺

Vi mødes ved ishuselets parkering og går samlet ned til stranden

Medbring: Håndklæde/liggeunderlag

Tid: 10.00-12.00 inkl. pauser

Sted: Tirsbæk Strand, Strandvejen 187

Pris: Gratis

Tilmelding: Ikke nødvendigt



Torsdag d. 14. september

Ta' på cykeltur i Vejle Ådal

Her vil Anders Grosen fortælle om landskabet. Hvordan dalen er skabt, hvordan den er blevet udnyttet gennem tiden, og hvordan naturen har tilpasset sig de skiftende vilkår. Turen er på ca. 20 km, og der bliver en række stop undervejs, hvor der er noget spændende at se og høre om. Cykelturen er lavet i samarbejde med Vejle Cyklistforbund.

Læs mere om selve turen på vores hjemmeside.

Medbring: Egen cykel samt mad og drikke

Tid og Sted: Vi starter kl. 13 på P-pladsen foran Rosborg Gymnasium, Vestre Engvej 61.

Turen varer ca. 3-4 timer (Inkl. frokost og fortællingspauser)

Pris: Gratis

Tilmelding: På kontoret, MAX 30 deltagere



Tirsdag d. 10. oktober

Sindet dag

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.

Først til mølle gælder, da der er begrænsede pladser.

Tilmelding:

<https://psykinfo.regionsyddanmark.dk/wm502866>

Torsdag d. 12. 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 to dage før. Max 40 personer.



Tirsdag d. 17. oktober

Familedag i efterårsferien

Kom med til en hyggelig familedag, 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, og man møder bare op



Torsdag d. 26. 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. Max 40 personer.

