

# Idræt i dagtimerne

## NYHEDSBREV

Oktober - December 2017

IFA og Senior idræt

Aflysninger:		
Billard	Man	16/10
Babysvøm.	Tors	19/10
	Tors	21/12
Folkedans	Tirs	17/10
	Tirs	19/12
Gulkrog	Tors	21/12
Hensyntagen- de vandgym.	Uge	42
	Tors	21/12
Nørremarksh.	Tors	21/12
Petersminde	Man	16/10
	Man	18/12
Pilates/mænd	Tirs	17/10
Svømning i DGI-Huset	Uge	42
	Tors	21/12
Svøm/begyn.	Tirs	17/10
Søndermark	Tirs	17/10
Træningscen.	Tors	26/10
	Tirs	21/11
Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.		

På [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk) finder du altid de nyeste opdateringer på arrangementer, eventuelle aflysninger m.v.



Mød os også på facebook – idræt i dagtimerne ☺

### 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.



### Cirkeltræning

Vi gentager succesen fra sidste år. Du har derfor mulighed for at give den ekstra meget gas til cirkeltræning hver mandag kl. 10.45 på balkonen sammen med vores unge, friske instruktør Holger.



### SMART-training

SMART-training er et nyt koncept, hvor man dyrker hjernegymnastik gennem fysiske øvelser. Dette gøres ved at stimulere dens motoriske, sensoriske og logiske formåen. Det skal være med til at udvide hjernens kapacitet, gøre den hurtigere og mere fleksibel.

Det skaber grund for bedre præstationer, øget overblik og bedre trivsel i hverdagen – samt nedbringe stress.

IID påtænker at uddanne nogle instruktører, så det kan blive en del af vores tilbud til jer.



### Vidste du...

At på vores hjemmeside er der mulighed for at forny sit medlemskab samt købe udvalgte arrangementer.

Derudover er det også her, du finder de nyeste nyheder, og holder øje med eventuelle aflysninger.



**Lukket mellem  
jul og nytår**



Sidste aktivitetsdag:  
**Fredag d. 22/12**

Første aktivitetsdag:  
**onsdag d. 3/1-17**



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](mailto:info@iidvejle.dk) – [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for IFA Oktober - December 2017 IFA og Senior idræt

### **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**

#### **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, 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



### **Torsdag d. 2. november**

#### **Rundvisning på Vejle Arrest**

Her bliver der mulighed for at se og høre om hverdagen indenfor murene.

**Sted:** Skolegade 3 B, 7100 Vejle

**Tid:** 10.00 - ca. 11.30

**Pris:** 50 kr. for medlemmer, 70 kr. for gæster inkl. en kop kaffe

**Tilmelding:** På kontoret senest mandag d. 30. oktober kl. 12.00 Max 20 personer.



### **Torsdag d. 2. november** **Fællesmøde og valg til 2 bestyrelser**

Idræt i dagtimerne: 1 brugerrepræsentant + 2 suppleanter på valg. Støtteforeningen: 1 brugerrepræsentant + 1 suppleant på valg.

**Sted:** Sundhedshus Vejle, lokale 0.008 (bagved kontoret)

**Tid:** kl. 12.45-14.45



### **Torsdag d. 16. november**

#### **Foredrag – 6 år på Grønland**

Foredraget er en fortælling i ord og billeder om 6 års arbejde i Grønland.

2 år med isbryderen og bjergningsbåden M/S Sigyn på Grønlands Vestkyst.

4 år som brandmand på Thule Air Base.

**Sted:** Sundhedshus Vejle, lokale 0.008 (bagved kontoret)

**Tid:** Kl. 13.00-15.00

**Pris:** 50 kr. for medlemmer 70 for ikke-medlemmer inkl. en kop kaffe og et stykke kage

**Tilmelding:** På kontoret senest fredag d. 10. november



### **Onsdag d. 13. december** **Julehygge med fællessang, underholdning, banko og håndmadder**

*Fælles med IFS*

Endnu engang gentager vi succesen med julebanko og efterfølgende underholdning, som i år varetages af Lune Carlsen, der vil underholde med Kim Larsen sange.

**Sted:** Torvet i DGI-huset

**Tid:** 11.00-14.45

**Pris:** 100 kr. for medlemmer, 120 kr. for gæster (dækker 3 håndmadder og underholdning).

**Tilmelding og betaling:** På kontoret senest tirsdag d. 5. december

