

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	Tirs	10/10
	Uge	42
	Tors	21/12
Svøm/begyn.	Tirs	17/10
Søndermark	Tirs	17/10
Træningscen.	Tors	26/10
	Tirs	21/11
	Tirs	28/11
	Ons	29/11
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



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 nyest 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

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

