

# Idræt i dagtimerne

## NYHEDSBREV

August - September 2018

### Ændringer i svømmetider for IFS

I den kommende sæson bliver der lavet nogle ændringer i svømmehallen. Det betyder, at vores faste svømmetid bliver rykket til **tirsdag kl. 12.00-13.00** med efterfølgende 3. halvleg i Sundhedshuset.

Svømning starter **tirsdag d. 14. august**, da der er skoleferie indtil da.

Derudover kommer vi til at benytte "møllen" ved siden af informationsdisken. Der vil være åbent for indgang til svømmehallen fra kl. 11.45 til 12.30. Herefter vil indgangen være lukket.



### Hensyntagende yoga flytter

Vi ved at yoga er rigtig godt for både krop og sind. Derfor vil vi gerne gøre vores *hensyntagende yoga* mere tilgængelig for vores medlemmer. Derfor udvider vi samarbejdet med Psykiatrisk afdeling, hvor vi i forvejen har god succes med *fodbold for mænd*. Det betyder, at *hensyntagende yoga* flytter



til Psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5, Vejle. Der er opstart **mandag d. 3. september kl. 10.00-11.30**.

Instruktøren vil forsat være Christel, som også er vores instruktør ved IFA. Vi håber, I vil finde den nye lokation og få noget rigtig godt ud af at deltage.

### Gåture resten af 2018

I vinter havde vi stor succes med at arrangere gåture rundt omkring. Denne succes vil vi gerne gentage, og derfor er der nu arrangeret gåture på ca. 5 km. én gang om ugen resten af 2018.

Turene er åbne for alle, hvilket inkluderer både IFS og IFA-medlemmer.

Listen vil kunne ses på vores hjemmeside [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk).

Hvis I sidder og får lyst til selv at arrangere en gåtur, siger i bare til, og vi får den på listen.



### Bliv frivillig idrætsven

Vi søger stadigvæk frivillige idrætsvenner, som har et overskud i deres hverdag, til at hjælpe andre sårbare borgere i gang med fysisk aktivitet hos IFS. Så er det dig selv, eller kender du en der kunne tænke sig dette, så kontakt IFS for mere information. Det kan ske via mail: [kent@iidvejle.dk](mailto:kent@iidvejle.dk) eller på tlf.: 75720511 mobil:20450511.

Som frivillig idrætsven vil du blive en del af en gruppe, som giver andre nogle muligheder, som de ikke ville have haft, hvis ikke det var for den indsats som, den frivillige tilbyder. Den frivillige bliver inviteret til temamøder ca. en gang om måneden, hvor der bliver undervist i temaer, der kan være relevante for det arbejde der leveres, samt supervision og hygge.

Vi håber, det vækker din interesse og derfor hører fra dig.

### Aflysninger

Badminton for IFS	1/8
	8/8
IFS Svømning	7/8



### Betaling af kontingent og arrangementer på nettet

Kommer du i tanke om, at dit kontingent er udløbet? Eller sidder du lige og får lyst til et deltage i et af vores arrangementer? Så er det ikke nødvendigt at komme ned på kontoret, eller have penge med til aktiviteten. Du kan nemlig gå ind på vores hjemmeside [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk) og få det ordnet. Det kræver blot du har et medlemsnummer (som står på dit medlemskort). Hvis du har et kort fra Jobcenteret, kan du få skrevet dit medlemsnummer ned på det.

*Bemærk at det ikke er alle arrangementer det er muligt at betale på nettet.*

# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for psykisk sårbare August - September 2018



### **Aktivitetsdag for psykiatrien**

*Fredag d. 31. august*

Vi gentager den årlige tradition med at lave en aktivitetsdag på Tinghøj.

Her er der mulighed for at komme ud og lave en række sjove aktiviteter, samt pleje venskaber og få lidt godt at spise.

**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



### **Kun for kvinder: Wellness på Vejlefjord**

*Torsdag d. 27. september*

En aften, hvor selvforkælelsen er i højsædet. Du får adgang til de termiske bade og Thalasso spaen. Ved ankomsten får du ligeledes håndklæde og badekåbe udleveret, samt der er frugt og kaffe/te ad libitum.

**Sted:** Hotel Vejlefjord

**Tid:** 17.00-20.00

**Pris:** 355 kr. pr. pers. (mulighed for tilkøb af buffet 145 kr.)

**Tilmelding:** Til din IFS-instruktør

**BEMÆRK:** Vi skal minimum være 5 deltagere før dette gennemføres



### **Kun for mænd: Ekstrem mandehørmsløb**

*Lørdag d. 6. oktober*

Find din indre viking frem og udfordre dig selv i dette forhindringsløb. Det bliver med garanti en oplevelse og noget der giver respekt blandt venner og familie. Efter løbet er der mulighed for at svinge træbenet (hvis der er energi i tilbage).

**Sted:** Arena Aabenraa

**Tid:** Start 13.30

**Pris:** 600 kr. pr. pers.

**Tilmelding:** Til din IFS-instruktør, så længe der er ledige pladser



### **Sindets dag 2018**

*Onsdag d. 10. oktober*

Vi kender alle Lars Christiansen fra fjernsynet – tidligere som en glad verdensklassemåler og nu håndbold ekspert. Bag det succesfulde ydre er virkeligheden dog en lidt anden. Bag facaden gemmer der sig nemlig også et menneske, som har kæmpet med angst og stress. I slutningen af sin aktive karriere blev Lars Christiansen en dag ramt af et angstanfald, der kom som et lyn fra en klar himmel. Det blev starten på et længere sygdomsforløb: "Mit liv var perfekt. Jeg havde det godt. Men med ét den dag var mit liv som en flaske, der blev tabt på gulvet og gik i tusinde stykker. Værsgo at samle op og sætte skårene sammen igen. Og det begyndte jeg så på".

**Sted:** Sundhedshuset Vejle, auditoriet

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

**Pris:** Det er gratis at deltage.

**Tilmelding:** Til din IFS-instruktør

### **Denmark Open i badminton**

*Fredag d. 19. oktober*

Tag med IFS over og se kvartfinalerne i Denmark Open. Her er verdenseliten repræsenteret, inkl. verdensmesteren i herre single, Victor Axelsen.

Vi har lånt Husets bus og kører derover, så vi kan se de fleste kampe (specielt dem med dansk deltagelse).

**Sted:** Vi mødes ved DGI-huset og kører til Odense herfra

**Tid:** Kampene er i tidsrummet 15.00-22.30. Vi kører fra Sundhedshuset 13.30.

**Pris:** 225 kr. inkl. transport og indgang

**Tilmelding:** Til din IFS-instruktør

**BEMÆRK:** Der er kun 8 pladser til denne tur

