

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV

August – September 2018

IFA og Lokalidræt

Aflysninger:		
Babysvøm	Man	6/8
	Man	13/8
Badminton	Uge	31+32
Bad., rygt. mm	Tirs	7/8
Billard	Man	6/8
Folkedans	Tirs	4/9
	Tirs	11/9
Indendørs fodbold	Ons	1/8
	Ons	8/8
Motion/kræft	Tors	2/8
Svømning i DGI-Huset	Tors	2/8
	Uge	32
Tennis	Uge	32
Træningscenter	Tors	13/9
	Zumba	Ons
	Ons	8/8*

*Erstatningslokale: Hal 3 i DGI

Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.



På www.iidvejle.dk finder du altid de nyeste opdateringer på arrangementer, eventuelle aflysninger m.m.



Mød os også på facebook – **Idræt i dagtimerne** ☺
Her kan du følge med i, hvad der rører sig samt skrive med os.

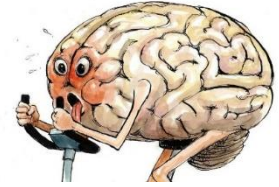
SMART-training

Torsdag d. 6. september starter næste SMART-trainingshold op. det foregår i Grejsdalshallens festsal kl. 12.30-13.30.

Det koster 500 kr. for de 12 uger holdet kører.

Der er plads til 20 deltagere. Både medlemmer og ikke-medlemmer er velkommen.

Bliver holdet overtegnet påtænker vi hold 2 kl.13.30-14.30. *Holdet er for dig med normale kognitive funktioner. Har du særlige kognitive vanskeligheder/diagnose, så henviser vi til vores hold "Træning for senhjerneskadede/demente".* Få folder på kontoret.



Ændringer af lokaler

Al aktivitet, der er foregået i hal 2B, vil fremover foregå i hal 2C. Det betyder, at I skal benytte indgang syd, eller glasgangen ved hal 4 samt omklædningsrummene deromme. På forhånd tak.

Nyt angående svømning

Det har i år været særlig vanskeligt at tilkomme sig svømmetider. Vi har derfor måtte ændre lidt i programmet. Så i den kommende sæson, vil der være svømning for IFA mandag og torsdag kl. 12.00-13.00.

Som noget nyt skal vi igennem "møllen", for at komme ind. Det betyder, at der kun vil være adgang mellem kl. 11.45 og 12.30.



Morgengymnastik fortsætter

I august og september er der også mulighed for at deltage i gratis morgengymnastik ALLE er velkommen.

Plænen ved Vejle Bibliotek: Mandag kl. 9.00-9.45 (aug og sep)

Albuen: Onsdag kl. 8.30-9.15 (aug og sep)

Give ved Biblioteket/Huset: Torsdag kl. 9.00-9.45 (aug)

Mulighed for køb af en kop kaffe og et rundstykke efterfølgende for 20 kr.

Opstart i Givskud

Vi påtænker at starte Idræt i dagtimerne i Storkommune by nr. 11. Følg med på hjemmesiden.



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 2018
IFA og Lokalidræt

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, både IFS og IFA-medlemmer



Listen vil kunne ses på vores hjemmeside www.iidvejle.dk.

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

Lørdag d. 25. august Pilates i det fri

Ved regnvejrtager vi badetøjet på og laver pilates. Vi mødes ved ishuselets parkering og går samlet ned til stranden.

Medbring:

Håndklæde/liggeunderlag, kaffe og evt. badetøj

Sted: Tirsbæk Strand, Strandvejen 187

Tid: 09.00-11.00 inkl. pauser og efterfølgende hygge

Pris: Gratis

Tilmelding: Ikke nødvendigt



Tirsdag d. 11. september

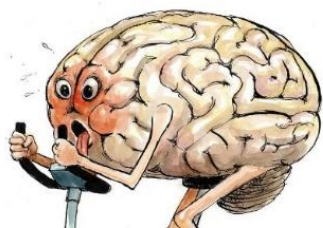
Foredrag med hjerneforsker Ellen Garde

Et tankevækkende oplæg ved Ellen Garde, læge og lektor ved Center for Sund Aldring. Hun sætter fokus på emner som: Hvordan sætter livet sig spor i hjernen? Hvor påvirkelig er en hjerne, og hvor meget kan den egentlig tilpasse sig? Hvordan får du mest ud af din hjerne, uanset alder?

Sted: Vejle Bibliotek, i Salen på 1.

Tid: 18.00-20.00 Pris: Gratis

Tilmelding: På Vejle Bibliotekets hjemmeside



Tirsdag d. 10. oktober

Sindets dag

Vi kender alle Lars Christiansen fra fjernsynet – tidligere som en glad verdensklasespiller og nu håndboldeksperter. Bag det succesfulde ydre gemmer der sig 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: Gratis. Først-til-mølle

Tilmelding: www.psykinfo.regionsyddanmark.dk



Fredag d. 12. oktober

Temaeftermiddag om kvinders bækkenbund

Sted: DGI-huset, hal 2C

Tid: Kl. 12.30-14.30.

Pris: Gratis (gæster 50 kr.)

Tilmelding: På kontoret senest 2 dage før. Max 40 personer.



Tirsdag d. 16. 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, man møder bare op



Fredag d. 26. oktober

Træt af sjat- og nat'tisseri?

Temaeftermiddag om bækkenbunden

– **kun for mænd.**

Sted: DGI-huset, hal 2C

Tid: kl. 12.30 – 14.30.

Pris: Gratis (gæster 50 kr.)

Tilmelding: På kontoret senest to dage før. Max 40 personer.



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

