

Idræt i dagtimerne

Idræt for psykisk sårbare
NYHEDSBREV
Oktober - December 2018

Nye tider for indgang til svømmehallen

Fra og med d. 2 oktober kan man komme igennem "Møllen" i tidsrummet 11.45 til 12.15.



Idrætsvenner

Efter sommerferien er vi igen i gang med Idrætsvenner. Der er blevet dannet hele 7 nye par, som hjælpes med at komme til IFS aktiviteter eller gåture.

Vi vil rigtig gerne have endnu flere i gang. Så hvis du kender nogen der kunne bruge lidt hjælp til at komme til aktiviteter, eller du selv har mod på at hjælpe en anden, så meld dig til Kent på tlf. 20450511.

Gåture for alle borgere i kommunen

Gåture er rigtig godt for mange. Derfor er vi tovholdere på en lang række ture for alle borgere i kommunen. Her er der indtil videre 3 frivillige IFS'ere, som har valgt at være guide på disse ture.

Har man lyst til at komme med på en af disse ture, kan man finde listen på www.iidvejle.dk.

Farvel til Mie og goddag til Lotte

Mie skal til at gå på pension og derfor har vi ansat en ny kontordame der hedder Lotte.

Mie udtaler:

"Efter 20 fantastiske år hos Idræt i dagtimerne, har jeg valgt at gå på pension den 1.12.

Jeg vil komme til at savne jer alle sammen, men glæder mig også rigtig meget til alt det nye, der skal ske – blandt andet vinterbadning og en måned i Australien.

Er sikker på, at min afløser Lotte vil klare det rigtig flot 😊"

Lotte er også kommet med en udtalelse:

"Jeg hedder Lotte, er 55 år og bor i Vejle. Jeg er gift med Lars og vi har sammen 2 voksne børn.

Jeg har de sidste 18 år arbejdet som økonomiasistent i en almen boligorganisation.

Jeg glæder mig rigtig meget til at starte på kontoret den 1. november. Vi ses 😊"

Kontingentstigning pr. 1. januar 2019

Som vedtaget i Idræt i dagtimerne bestyrelse, vil der hvert andet år være kontingentstigninger. Det betyder, at pr. 1/1-19 vil priserne for medlemskab af IFS være følgende:

- Klippekort m. 5 klip - 115 kr.
- Halvårskort til alle aktiviteter – 350 kr.
- Årskort til alle aktiviteter – 580 kr.



Sidste og første aktivitetsdag i julen

I år falder julen ret heldigt i forhold til aktiviteterne.

Sidste aktivitetsdag er derfor **20. december** (HUSK julefrokosten den 21. december 😊)

Første aktivitetsdag i det nye år, er **onsdag den 2. januar**.



Aflysninger

Badminton + volleyball	18/10
Badminton med IFA	17/10*
Træningscenter	9/11**
	30/11***
	4/1
Svømning	16/10

* Badminton bliver spillet i hal 3

** Vi har cirkeltræning i hal 4c

*** Vi har cirkeltræning i hal 3

Bliv frivillig i IFS

Hvis du går og føler, du har lidt overskud i hverdagen, kan du nu blive frivillig i IFS.

Der er to muligheder:

- 1 Blive frivillig idrætsven
- 2 Være guide på gåture for borgere i kommunen

Hvis noget af dette har din interesse, så kontakt Kent på 20450511 eller mail til kent@iidvejle.dk.

Så vil du kunne høre nærmere, om hvad du evt. kan hjælpe med.



WE WANT YOU!



Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511 – Mobil 2045 0511
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – Email: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for psykisk sårbare Oktober - December 2018



Kun for mænd: Ekstrem mandehørmsløb

Lørdag d. 6. oktober

Find din indre viking frem og udforder 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



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



2 gange skydning

Onsdag d. 7.- og 14. november

Vi har været heldige at få lov at komme ud at skyde i Vejle skytteforenings skydekælder, hvor de ligeledes stiller kyndige instruktører til rådighed.

Sted: Skydekælderen under Hæddagerhallen

Tid: Kl. 13.00 – ca. 14.30

Pris: 50 kr. pr. gang for medlemmer. 60 kr. pr. gang for gæster

Tilmelding: Til din IFS-instruktør

BEMÆRK: Minimum 10 deltagere pr. gang, før arrangementet gennemføres.



Bowlingturneringen

Torsdag d. 29. november

Vi fastholder traditionen og inviterer til bowlingturnering for psykiatrien.

Her spiller vi holdturnering og hygger os efterfølgende med præmieoverrækkelser og spising.

Sted: Bowl'n'fun Vejle

Tid: Mødetid 14.45. Forventet sluttid 19.00

Pris: 250 kr. (for 2 timers bowling, skoleje og spising)

Tilmelding: Til din IFS-instruktør senest 22. november



Juleafslutning for IFS

Fredag d. 21. december

Kom med til dette års juleafslutning. Vi laver en række lege og spil, inden vi spiser en lækker julebuffet og hygger os. Vi afslutter med endnu et lille spil og derefter ønsker vi hinanden glædelig jul og godt nytår.

Sted: Mødelokale Frekvensen i DGI-huset

Tid: kl. 10.00 - ca. 14.00

Pris: Medlemmer: 130 kr. Gæster: 150 kr.

Tilmelding: Til din IFS-instruktør senest 14. december