

Idræt i dagtimerne

Idræt for psykisk sårbare

NYHEDSBREV

Januar - marts 2019



E-sport i IFS

Vi er enormt glade for nu at kunne tilbyde endnu en aktivitet i IFS. Denne gang er vi gået ind på et lidt mere ukendt område, men en sportsgren der vinder mere og mere indpas.

I samarbejde med Campus Vejle Sportscollege tilbyder vi nemlig e-sport! Der vil være mulighed for at spille en række forskellige pc-spil, som f.eks. CS:GO og League of Legends.

Vi starter op **tirsdag d. 5. februar kl. 9.00-11.00** i Campus Vejle Sportscolleges lokaler på **Boulevarden 17, 7100 Vejle**.

Gåture

Første kvartal af 2019 har nu fået arrangeret gåture rundt omkring i Vejle Kommune.

Du kan se en oversigt over turene på www.iidvejle.dk eller få en seddel hos din IFS-instruktør.

Som noget nyt vil der være én fast tur hver tirsdag kl. 10.00 fra Sundhedshus Vejle, som går rundt i området.

Den første tur finder sted **tirsdag d. 5. marts**. Fast guide på disse ture er Charlotte Sommer. Turene er gratis, så *alle* kan deltage. Find skoene frem og kom med ud at gå!



Svømning for IFS

Som de fleste er klar over er den nye svømmehal i DGI-huset nu taget godt i brug, og fungerer som den skal. Det betyder, at den gamle svømmehal nu skal renoveres.

IFS svømning kommer derfor til at foregå i **den nye svømmehal fra tirsdag d. 5. marts kl. 12.00**.

I den nye svømmehal får vi 2 zoner, det vil sige halvdelen af svømmehallen, til at være aktive i.

Vandgymnastikken forsætter, men dog på dybt vand, og muligheden for at svømme bliver også bibeholdt.

Der vil forsat skulle være offentlig svømning samtidig, men da akustikken i den nye svømmehal er meget bedre og lysere, er det vores forhåbning, at dette stadigvæk vil føles vældig rart at være i.

Vi håber i hvert fald på jeres fortsatte deltagelse i *IFS svømning og vandgymnastik*.

Aflysninger

Badminton/ volleyball	11. februar 14. februar
Badminton Jagtvej	13. Februar*
Svømning og vandgymnastik	12. februar
Træningscenter	4. januar** 15. februar***

*Flyttet til Søndermarkshallen

**Cirkeltræning i Hal 4C

***Cirkeltræning i Hal 4B

IFS på Psykiatrisk afdeling Vejle

IFS og Psykiatrisk afdeling Vejle, indgik i april måned en aftale om at starte fodbold op for mænd. Det blev hurtigt en succes, hvorfor vi flyttede hensyntagende yoga dertil også. Det er blevet en lige så stor succes, hvor deltagerantallet er blevet 10-doblet, så vi nu er ca. 20. Det gode samarbejde mellem psykiatrien og Idræt i dagtimerne er et led i et fælles ønske om at få flere til at dyrke motion. IFS er ikke et behandlingstilbud, men et fristed, hvor borgere med psykiske udfordringer, kan komme og hygge sig med idræt i centrum. Dette har bl.a. Psykiatrisk afdeling forstået og vil gerne bidrage til dette.








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 Januar - Marts 2019

	<p>Foredrag psykiatrien <i>Torsdag d. 17. januar</i> Kom og hør Bethinas og Saads foredrag om, hvordan samarbejdet mellem patient og fagpersonale kan optimeres. Bethina er selv tidligere psykiatribrunder, mens Saad er fagperson på psykiatrisk afdeling, og har været en del af Bethinas recovery. Tid: Torsdag d. 17. januar kl. 19-20.30 Sted: Psykiatrisk afdeling Pris: Gratis Tilmelding: Skal ske på bettypingomax@gmail.com senest 10. januar</p>
	<p>Bueskydning <i>Mandag d. 4. februar</i> Er du den nye Robin Hood? Nu har du i hvert fald muligheden for at finde ud af det. I samarbejde med Vejle Bueskyttelaug får vi nemlig lov til, at prøve nogle rigtige konkurrencebuer og skyde til måls efter skiverne i den anden ende af lokalet. Så hvem er den bedste bueskytte i IFS? Tid: 17.00-18.30 Sted: Multisalen, DGI-huset Pris: 30 kr. for medlemmer. 40 kr. for gæster Tilmelding og betaling: Til din IFS-instruktør senest mandag d. 28. januar</p>
	<p>Gokart <i>Onsdag d. 20. februar</i> Slip din indre Kevin Magnussen løs og giv de andre baghjul! Vi slipper hestekræfterne løs på banen, hvor der skal køres 16 omgange opvarmning, 16 omganges kvalifikation og til sidst 16 omgange løb. Så en grandprixweekend kogt ned til en sjov og intens eftermiddag. Tid: kl. 14.45- ca. 18.00 (Mødetid ved RaceSyd 15.30) Sted: RaceSyd, Nordre Ringvej 9, 7000 Fredericia Pris: 340 kr. pr. person Tilmelding og betaling: Til din IFS-instruktør senest onsdag d. 5. februar</p>
	<p>Vejle Boldklub – Vendsyssel FF <i>Lørdag d. 9. marts</i> Tag med på stadion og støt Vejle Boldklub i den sidste kamp i grundspillet. Her kan det afgøres hvilken placering VB får i grundspillet og dermed hvilken pulje og modstandere de skal møde i enten slutspillet eller nedrykningsspillet. Så alt er åbent og der er brug for DIN støtte til at hjælpe drengene frem på banen. Tid: Lørdag d. 9. marts. Vi mødes 15.30 ved billetskuert. Sted: Vejle Stadion Pris: 130 kr. pr. person Tilmelding og betaling: Til din IFS-instruktør senest 1. marts</p>
	<p>Uofficielt DM i volleyball <i>Onsdag d. 10. april</i> Igen i år afholder vi vores klassiske volleyballturnering, hvor der kommer deltagere fra hele landet. Det vil blive en dag fyldt med spændende kampe, godt humør og flotte præmier. I løbet af dagen vil der blive serveret mad. Drikkevarer kan købes under hele arrangementet. Tid: Onsdag d. 10. april kl. 8.30-15.00 Sted: DGI-Huset hal 3, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle Pris: 165 kr. pr. deltager Tilmelding og betaling: Seneste den 3. april til din IFS-instruktør</p>