

# Idræt i dagtimerne

Idræt for psykisk sårbare

NYHEDSBREV

April - Juni 2019

Husk: Der er **ikke** aktiviteter på helligdage samt 5. juni.

## Aflysninger

Badminton og volley	15/4
Beachvolley	27/6
E-sport	25/6
Rygtræning på stor bold	12/6
Svømning i Mølholm	16/4 7/5
Svømning i DGI-huset	16/4 25/6
Træningscenter	3/5* 21/6

\*Cirkeltræning i hal 4A

## Køb din egen T-shirt

Du har mulighed for at købe din egen T-shirt. Vi har dem i en lang række forskellige størrelser og farver. Der er også to forskellige modeller, så kom forbi kontoret, for at se udvalget og find netop din ny T-shirt til træning. Prisen pr. T-shirt er kr. 75,-.



## 25-års jubilæum for IFS

Tro det eller lad vær! IFS har eksisteret i 25 år.

Vi har gennem årene arbejdet for at få flere borgere med psykiske udfordringer, i gang

med at dyrke motion. Med et aktuelt tal på lidt mere end 120 medlemmer, og over 1000 personer der har været medlemmer gennem tiden, må vi sige det er lykkedes.

Vi er stolte over det samarbejde vi har med Lokalpsykiatrien, Psykiatrisk afdeling og alle væresteder/bosteder, som ligeledes benytter vores tilbud. Vi vil forsætte med at være et åbent tilbud for alle borgere, der føler sig sårbare i en kortere eller længere periode af deres liv.



## Gåture

Nu er foråret her og sommeren er lige om hjørnet. Det vil sige, at der nu ikke er nogle undskyldninger for ikke at komme ud at gå sammen med vores frivillige.

Du kan se hele planen over gåturene på bagsiden af det aktuelle IFS-program eller på vores hjemmeside.



## Vi flytter udendørs

Fra den 1. maj flytter et par af vores aktiviteter udendørs.

Det drejer sig om volleyball og badminton, hver mandag og torsdag.

Mandag kommer vi til at spille beachvolley og have gåture fra Østerbrogade stadion, fra kl. 13.00-14.30.

Om torsdagen vil vi spille beachvolley på Albuens strand kl. 10.00-11.30.



## Sidste- og første aktivitetsdag

Sommerferien nærmer sig med hastige skridt og det betyder, at IFS ikke afvikler aktiviteter i juli måned.

Derfor er **sidste aktivitetsdag fredag den 28. juni.**

Efter en tur på stranden og hvad vi ellers får ferien til at gå med, skal vi i gang igen. Den **første aktivitetsdag er 1. august.**









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](mailto:info@iidvejle.dk) – [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for psykisk sårbare

### April - Juni 2019

	<p><b>Uofficielt DM i volleyball</b>  <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.  <b>Tid:</b> kl. 8.30-15.00  <b>Sted:</b> DGI-Huset hal 3, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle  <b>Pris:</b> 165 kr. pr. deltager  <b>Tilmelding og betaling:</b> Seneste den 3. april til din IFS-instruktør</p>
	<p><b>Minikursus i førstehjælp</b>  <i>Torsdag d. 2. maj</i>            En kærkommen mulighed for at få lidt mere styr på førstehjælp, hjertestarter og hvordan man ellers skal handle i en situation med en tilskadekommen. Kurset er <u>IKKE</u> diplomgivende.  <b>Tid:</b> kl. 9.00-13.30  <b>Sted:</b> Sundhedshuset. Lokale 0.207  <b>Pris:</b> 50 kr. for medlemmer af IFS. 75 kr. for gæster. (Pris inkl. frokost)  <b>Tilmelding og betaling:</b> Senest d. 25. april til din IFS-instruktør</p>
	<p><b>2 gange skydning</b>  <i>Onsdag d. 8. og 15. maj</i>            Kom med ud og skyd på Vejle Skytteforenings udendørs bane. Her vil der være kyndige instruktører der viser jer hvordan i håndterer enten pistol eller riffel.  <b>Tid:</b> 13.00-15.00  <b>Sted:</b> Skydebanen ved Hældagerhallen  <b>Pris:</b> 50 kr. pr. gang. 60 kr. for gæster.  <b>Tilmelding:</b> Til din instruktør senest 1. maj.</p>
	<p><b>Svæveflyvning</b>  <i>Lørdag d. 1. juni</i>            Vi vil gerne give jer muligheden for at opleve at svæve frit som en fugl og kun høre vindens sus. Derfor har vi lavet en aftale med Vejle Svæveflyveklub om, at vi besøger dem og får en tur. Hvert fly har plads til en pilot og en passager, så påtænk lidt ventetid.  <b>Tid:</b> kl. 12.00 – Når vi er færdige  <b>Sted:</b> Nørremarksvej 13, 7160 Tørring (Hammer)  <b>Pris:</b> 300 kr. for ca. et kvarters flyvning (200 kr. er forsikring)  <b>Tilmelding og betaling:</b> Til din IFS-instruktør senest 24. maj  <b>BEMÆRK:</b> Turen bliver aflyst hvis vejret ikke passer til flyvning</p>
	<p><b>Sommerarrangement på Albuen Strand</b>  <i>Fredag den 21. juni</i>            Første led i fejringen af IFS 25-års jubilæum, er vores årlige sommerarrangement. I år foregår den på Albuen Strand, hvor vi vil lave lidt hyggelige aktiviteter, samt få lidt mad tilberedt på grill.  <b>Tid:</b> Fredag den 21. juni kl. 10.30-14.00  <b>Sted:</b> Albuen strand  <b>Pris:</b> <u>Gratis</u> for aktive medlemmer af IFS. Pris for gæster er 50 kr. pr. pers.  <b>Tilmelding:</b> På en seddel udleveret af din IFS-instruktør</p>
	<p><b>Idrætsfestivalen på Vejle Idrætshøjskole</b>  <i>Den 25.-27. juni</i>            For yderligere at fejre IFS 25-års jubilæum, har vi valgt at give jer muligheden for at deltage i årets idrætsfestival. Der vil være en lang række forskellige aktiviteter man kan melde sig til. Du kan se listen over aktiviteter hos din IFS-instruktør og samtidig tilmelde dig. Få program af din instruktør.  <b>Tid:</b> Tirsdag d. 25. til torsdag d. 27. juni  <b>Sted:</b> Vejle Idrætshøjskole, Ørnebjergvej 28, 7100 Vejle  <b>Pris:</b> <u>Gratis</u> for aktive medlemmer af IFS. Gæster: 100 kr. pr. pers. pr. dag  <b>Tilmelding:</b> På en seddel udleveret af din IFS-instruktør. Tilmelding senest den 8. maj</p>