

# Idræt i dagtimerne

## NYHEDSBREV

April – Juni 2019

IFA og Lokalidræt

Aflysninger:		
ALT LUKKET	Grundlovsdag	
Babysvøm	Man	15/4
Bad., rygt. mm	Tirs	16/4
Bordtennis	Ons	15/5
Folkedans	Tirs	16/4
Grejsdalshallen	Tirs	16/4
Gymbold	Man	29/4
Hens vandgym	Tirs	16/4
Indend. fodbold	Ons	10/4
	Ons	26/6
Nørremarks-hallen	Tors	11/4
	Tors	23/5
Poweryoga/M	Tirs	23/4
	Tirs	30/4
Petersminde	Man	15/4
	Man	27/5
Rygt. stor bold	Ons	12/6
Svømning i DGI	Man	15/4
Svøm/begynd.	Tirs	16/4
Svømning i Mølholmbadet	Tirs	16/4
	Tirs	7/5
Søndermarksh.	Tirs	28/5
Træningscenter	Tors	2/5
	Man	27/5
Yoga hold 1	Ons	26/6
Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.		

### Vidste du at...

På vores hjemmeside [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk) kan du tilmelde dig vores nyhedsmail og få alle arrangementer og nyheder, når de er relevante.



Mød os også på facebook – Idræt i dagtimerne ☺



### Gratis morgengymnastik nu 5 steder i Vejle kommune

#### Egtved Bibliotek:

Hver mandag i maj, juni og august kl. 9.00-9.45

#### Give Bibliotek/Huset:

Hver torsdag i maj, juni og august - Kl. 9.00-9.45

#### Ødsted, Brunmosehallen:

Hver fredag i maj - Kl. 9.00-9.45

#### Vejle Bibliotek:

Hver mandag i maj, juni, august og september - Kl. 9.00-9.45

#### Albuen, Vejle:

Hver onsdag i maj, juni, august og september - Kl. 8.30-9.15

Alle steder er der mulighed for køb af kaffe og rundstykker til 20 kr.

### SMART-training (hjerne-gymnastik) til efteråret

Torsdag d. 5. september kl. 13.30 starter der endnu et nyt SMART-trainingshold.

Holdet kører hver torsdag i 12 uger, og det koster 500 kr. at deltage.

Der er plads til 20 deltagere, og du kan allerede tilmelde dig nu.

Holdet er for dig med normale kognitive funktioner. Har du særlige udfordringer, snak da med os på kontoret om vores hold "Træning for senhjerneskadede og demente".



### Svømning i varmt vand

Vil du gerne svømme i varmt vand, prøv da vores hold "Svømning i Mølholm" om tirsdagen kl. 9.00-10.00.

### Barselsvikar

Medio maj starter en ny medarbejder som barselsvikar for Pernille. I kan følge med på vores hjemmeside, når vedkommende er fundet.

### Første og sidste aktivitetsdag omkring sommerferien

Sidste aktivitetsdag:

Torsdag d. 27. juni

Første aktivitetsdag:

Torsdag d. 1. august



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



# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for IFA og lokalidræt April - Juni 2019

### **Mandag d. 29. april**

#### **Forårsfremvisning**

Til forårsfremvisningen vil nogle af vores hold vise jer, hvad de har lavet i løbet af vinteren. For nogle af holdene er det afslutningen på sæsonen. Måske finder du et hold, der lige er noget for dig. Der er mulighed for at deltage i fælles opvarmning, så tag praktisk tøj på. Efter fremvisningerne går vi på Torvet. Her vil der være fællessang med Bodil og Henning. Program for dagen findes på vores hjemmeside.

**Sted:** DGI-huset, hal 3 og efterfølgende Torvet

**Tid:** kl. 10.00 – ca. 13.10

**Pris:** Gratis, medbring selv madpakke, vi giver et stykke frugt og vand. Kaffe/te/kakao kan købes på dagen for 5 kr./kop

**Tilmelding:** Ikke nødvendig. Alle er velkommen, medlemmer som ikke-medlemmer.



### **Tirsdag d. 21. maj**

#### **Førstehjælpskursus (ikke-diplomgivende)**

Vi tilbyder hermed et genopfriskningskursus af den livreddende førstehjælp, som vi håber I aldrig får behov for. Samt til almindelige sygdomme (astma, blodprop, epilepsi, sukkersyge)

Tag praktisk tøj på til kurset.

**Tid:** kl. 9.00-13.30 inkl. frokostpause

**Sted:** Lokale 0.008 (bagved vores kontor i sundhedshuset)

**Pris:** 50 kr. for medlemmer (gæster 70 kr.) inkl. frokost

**Tilmelding:** På kontoret senest torsdag d. 16. maj kl. 12.00  
MAX 20 deltager, først-til-mølle



### **Torsdag d. 23. maj**

#### **Førstehjælpskursus (ikke-diplomgivende)**

Vi tilbyder hermed et genopfriskningskursus af den livreddende førstehjælp, som vi håber I aldrig får behov for. Samt til almindelige sygdomme (astma, blodprop, epilepsi, sukkersyge)

Tag praktisk tøj på til kurset

**Tid:** kl. 9.00-13.30 inkl. frokostpause

**Sted:** Lokale 0.008 (bagved vores kontor i sundhedshuset)

**Pris:** 50 kr. for medlemmer (gæster 70 kr.) inkl. frokost

**Tilmelding:** På kontoret senest mandag d. 20. maj kl. 12.00  
MAX 20 deltager, først-til-mølle



### **Onsdag d. 12. juni**

#### **Sommerfest**

Kom med til en hyggelig dag på Albuen, hvor vi forhåbentlig får højt solskin. Vi skal have det sjovt og hyggeligt, så medbring noget tøj du kan bevæge dig i og en trøje til at tage på bagefter.

**Medbring:** Bestik, drikkevarer til maden og kaffe.

**Sted:** Albuen, Tirsbæk Strandvej

**Tid:** kl. 8.30 – ca. 14.30. Opvarmningen er slået sammen med morgengymnastikken

**Pris:** 100 kr. for medlemmer (130 kr. for gæster) inkl. mad

**Tilmelding:** På kontoret senest d. 4. juni kl. 13. Billet kan også købes på vores hjemmeside.



### **Lørdag/søndag d. 17. – 18. august**

#### **Stafet for Livet – kom og fejr livet og kæmp imod kræften**

SFL er en folkefestlig dag fyldt med musik, underholdning, motion og fokus på kampen mod kræft. Kræften hærger døgnet rundt, derfor skal vi sammen kæmpe i et døgn. I et døgn skal holdene hele tiden have en "stafet" i gang på Vejle Stadion. Afhængig af antal deltagere giver det 1-2 timers gang/løb til hver fordelt over døgnet. Arrangementet afholdes nu i 81 byer i Danmark og kommer i år for 5. gang til Vejle. Og naturligvis skal Idræt i dagtimerne repræsenteres med et hold her igen i år. Se mere på [www.stafetforlivet.dk](http://www.stafetforlivet.dk).

**Sted:** Vejle Stadion

**Tid:** kl. 11.00 lørdag – 11.00 søndag

**Pris:** 100 kr. (50 kr. for børn under 18 år) Hold t-shirt både til børn og voksne kan købes for 75 kr., og størrelse skal oplyses ved tilmelding.

**Tilmelding:** På kontoret senest d. 21. juni. Minimum 24 deltagere. Gæster, børn og børnebørn er også velkommen. Få folder på kontoret eller hent den på vores hjemmeside.

**OBS! Infomøde mandag d. 3. juni kl. 10 i lokalet ved siden af kontoret i Sundhedshus Vejle. Her kan du høre lidt mere, inden du endeligt tilmelder dig – tilmelding til infomødet er ikke nødvendig!**

