

Idræt i dagtimerne

Idræt for psykisk sårbare
NYHEDSBREV
August - september 2019

Amanda er barselsvikar

Hvis I ikke allerede har mødt mig, så hedder jeg Amanda og er Pernilles barselsvikar. Jeg bor i Odense med min forlovede og vores hund. Jeg har læst Idræt og sundhed, og har tidligere arbejdet som personlig træner og instruktør i bl.a. yoga. Jeg synes, at idræt i dagtimerne er et fantastisk sted, og jeg glæder mig til at møde jer.

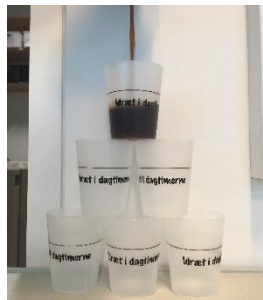


Idrætsvenner

Vi er enormt glade for at have så mange frivillige, der er klar til at hjælpe andre i gang med at være aktive hos IFS. Vi ser og oplever den enorme glæde, som disse frivillige bibringer til deres medmennesker, på trods af de forskellige udfordringer de selv står med i hverdagen. Men vi kunne godt tænke os endnu flere frivillige, der er klar til at hjælpe. Så sidder du selv og tænker, at du vil hjælpe, eller kender du andre, som vil få noget godt ud af at være frivillig idrætsven, så kontakt Kent fra IFS på 20450511 eller kent@iidvejle.dk. Så er vi klar til at matche jer op.

Nye genanvendelige plastikkrus

1. oktober er det slut med de hvide engangsplastikkrus ved alle aktiviteter. Vi tilbyder i stedet genanvendelige plastikkrus, som allerede nu kan købes til 5 kroner pr. stk. hos din instruktør. Det er naturligvis også muligt selv at medbringe sit eget krus.



Gratis morgengymnastik

Gratis morgengymnastik fortsætter Egtved Bibliotek:

Hver mandag i august kl. 9.00-9.45

Give Bibliotek/Huset:

Hver torsdag i august kl. 9.00-9.45

Vejle Bibliotek:

Hver mandag i august og september kl. 9.00-9.45

Albuen, Vejle:

Hver onsdag i august og september kl. 8.30-9.15

Alle steder er der mulighed for køb af en kop kaffe og et rundstykke til 20 kr.

Aflysninger

Svømning i DGI-huset	6. august
Svømning i Mølholm	6. august
Træningscenter	9. august 30. august*

*Cirkeltræning i hal 4C

Nye T-shirts til salg

Vi har fået et nye flotte T-shirts med logo. Kom ind og se farverne, find din størrelse og prøv dem. Prisen er kun 75 kroner pr. stk.



Svømmehallen

I sæson 19/20 forsætter vi inde i den nye svømmehal i DGI-huset. Tidligere har vi haft banerne i forlængelse af hinanden, men nu har vi nu fået 8 baner i bredden og frem til midten (25 meter). Vi kommer fremover til at have grøn og gul zone, hvilket er de 2 zoner bagerst i svømmehallen.



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for psykisk sårbare August - september 2019



4 gange golf

onsdag den 21/8, 28/8, 4/9 og 11/9

I samarbejde med Jelling Golfklub og værestederne i Vejle Kommune, har vi arrangeret 4 gange golf. Her vil du få lov at lære at ramme den lille bold, øve dine slag og spille på klubbens par-3 bane.

Sted: Jelling Golfklub

Tid: kl. 11.00-13.00

Pris: 75 kroner pr. deltager pr. gang

Tilmelding: Til din IFS-instruktør senest 14. august.



Aktivitetsdag for psykiatrien

Fredag den 30. august

Tinghøj, Sukkertoppen og IFS inviterer nu til en fælles aktivitetsdag for alle i socialpsykiatrien. Der vil være en masse små aktiviteter, samt et par lidt større.

Sted: Tinghøj, Tingvej 1, 6040 Egtved

Tid: kl. 9.15-13.30

Pris: Gratis at deltage. Der kan købes mad for 35 kroner + 10 kroner for kaffe/kage hele dagen.

Tilmelding: Til din IFS-instruktør senest 11. august.



Yoga og pilates på stranden for alle

Fredag den 30. august

Kom med til en dag på stranden, hvor du vil få både sved på panden og pulsen helt ned.

Der vil være mulighed for at vælge to ud af tre hold af 45 min. varighed. Efterfølgende slutter vi af med fælles afspænding.

Vi mødes ved ishushets parkering og går samlet ned til stranden.

Medbring: Håndklæde/liggeunderlag/yogamåtte, evt. kaffe og badetøj

Sted: Tirsbæk Strand, Strandvejen 187

Tid: kl. 10.30 - 13.00 inkl. pauser og hygge

Pris: Gratis

Tilmelding: På kontoret senest 2 dage til din IFS-instruktør



Sindets dag

Torsdag den 10. oktober

Kom med til en nærværende "fortællekoncert" med sangskriver Mathilde Falch. En personlig beretning om at overkomme modstand, komme ud af psykisk sårbarhed og misbrug, om at finde sig selv og glæden og om at forsøge at give håbet videre.

Under beretningen spiller Mathilde noget af sin smukke og følsomme musik, som for hende har været en vej til at kæmpe sig igennem det svære i livet.

Sted: Auditorierne, Sundhedshuset Vejle

Tid: kl. 18.00-21.00

Pris: Gratis entre

Tilmelding: Til din IFS-instruktør, så længe der er billetter.



Bowlingturnering

Torsdag den 24. oktober

De sidste 11 år, har vi arrangeret en bowlingturnering, og i år er ingen undtagelse. Vi håber, I har lyst til at deltage i en hyggelig dag med gæster fra nær og fjern, god mad, sjov motion og medaljer.

Det bliver spændende hvem der vinder vandrepokalen i år.

Sted: Bowl 'n' Fun, Enghavevej 9, Vejle

Tid: kl. 14:45 - ca. 19.00

Pris: 250 kroner (inkl. 2 timers bowling, buffet og skoleje).

Tilmelding og betaling: senest den 10. oktober til din IFS-instruktør.