

# Idræt i dagtimerne

## NYHEDSBREV

August – September 2019

IFA og Lokalidræt

Aflysninger:		
Babysvømning	Man.	5/8
Badminton	Uge	31+32
Bad., rygt. mm	Tirs.	6/8
Bordtennis	Tors. Uge	1/8 + 32
Folkedans	Uge	36+37
Morgengymnastik – Balkonen	Tors.	8/8
Svømning - DGI	Uge	31+32
Svømning – Mølholm	Tirs.	6/8
Træningscenter	Tirs.	6/8
	Tors.	8/8
Træningscenter ledige	Ons.	7/8
Zumba	Ons.	7/8
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 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 kroner.*

### SMART-training (hjernegymnastik) til efteråret

Torsdag d. 5. september kl. 13.30- 14.30 starter der endnu et nyt SMART-trainingshold i festsalen i grejsdalshallen.

Holdet kører hver torsdag i 12 uger, og det koster 500 kroner 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".

### En hilsen fra vores nye medarbejder

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.



### Slut med plastikkrus

Til 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.

Der er naturligvis også mulighed for at medbringe sit eget krus.



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

### 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 ishusets 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 før



### Golfturnering

#### **Fredag den 6. september**

Er du golfspiller eller har du deltaget på IID's hold "Trim din golfform", som begynder igen til oktober, så er arrangementet her noget for dig.

Vi skyder sæsonen (Trim din golfform) i gang med en match i Jelling.

**Sted:** Jelling Golfklub, Jelling Skovvej 2, 7300 Jelling

**Tid:** kl. 9.00 – 15.00

**Pris:** 180 kroner (medlemmer af Jelling Golfklub betaler kun 80 kroner).

Har du firkløver aftale kan denne benyttes. Prisen dækker greenfee, 3 stk. smørrebrød og præmier.

**Tilmelding:** På Golfbox, gyldig DGU-kort er påkrævet



### 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:** [www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)



### Temaformiddag om kvinders bækkenbund

#### **Fredag den 11. oktober**

**Sted:** DGI-huset, hal 2C

**Tid:** kl. 10.00-12.00

**Pris:** Gratis (ikke-medlemmer 50 kroner)

**Tilmelding:** På kontoret senest 2 dage før. Max 40 personer.



### Træt af sjat- og nat'tisseri?

#### **Fredag den 25. oktober**

Temaformiddag om bækkenbunden – kun for mænd.

**Sted:** DGI-huset, hal 2C

**Tid:** kl. 10.00 – 12.00

**Pris:** Gratis (ikke-medlemmer 50 kroner)

**Tilmelding:** På kontoret senest to dage før. Max 40 personer

