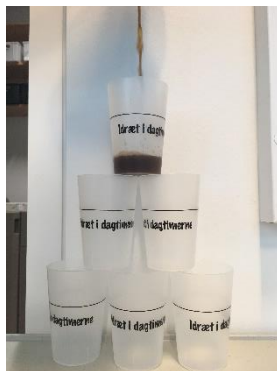


# Idræt i dagtimerne

## Idræt for psykisk sårbare NYHEDSBREV Oktober - December 2019

### Genanvendelige krus

Fra 1. oktober er det helt slut med at benytte engangsplastikkrus i IFS. Igennem IFS kan du købe dit eget genanvendelige krus, som kan benyttes ved 3. halvleg eller til vand under aktiviteten. Kruset koster 5 kroner og kan købes ved alle aktiviteter eller på vores kontor. Kruset kan gå i opvaskemaskinen.



### Idrætsfestival 2020

Lige før sommerferien havde vi fornøjelsen af, at deltage i Idrætsfestivalen. Det bød på mange sjove timer.



Vi kan derfor allerede nu oplyse, at vi gentager succesen, så sæt kryds i kalenderen den 23.-25. juni 2020. Vi vil i de dage aflyse alle normale IFS-aktiviteter, så vi kan sætte fulde sejl til festivalen.

### De gode historier

#### E-sport for IFS

Efter lidt over et halvt år med E-sport i IFS, kan vi nu gøre en smule status. Og hvilken én! Vi har oplevet et støt stigende fremmøde, og sidder nu 10-12 personer hver gang. Men bare rolig, der er altid plads til flere.

#### Samarbejde med psykiatrisk sygehus

Vi har i en længere periode haft både yoga og fodbold på psykiatrisk sygehus i Vejle. Til yoga om mandagen, har vi lige nu ca. 20 faste deltagere, mens til fodbold ligger fremmødet på ca. 10. Specielt fodbold er hen over de sidste par måneder, steget meget i deltagerantal.



### Aflysninger

Badminton og volleyball	14. oktober 17. oktober
Vandgymnastik og svømning	15. oktober
Svømning i Mølholm	15. oktober
Fodbold for alle	31. oktober
Træningscenter	20. december

### Første- og sidste aktivitetsdag omkring jul

Vi har sidste aktivitetsdag inden jul, **fredag den 20. december**, hvor IFS afholder julearrangement.

Vi starter op igen **torsdag den 2. januar 2020**.



# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for psykisk sårbare Oktober - December 2019



### Sindets dag - UDSOLGT

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.



### Indendørs skydning

Onsdag den 6. november og 13. november

Kom med ud at skyde. Der vil være instruktører fra Vejle skytteforening, der kan give kyndig vejledning.

Vi skal skyde på den indendørs bane, der ligger i kælderen under Hældagerhallen.

**Tid:** kl. 13.00-15.00

**Sted:** Hældagerhallen, Nørremarksvej 157, 7120 Vejle

**Pris:** 50 kroner pr. deltager pr. gang

**Tilmelding og betaling:** Til din IFS Instruktør.



### Julevolley

Lørdag den 14. december

Igen i år prøver vi at stable et hold på benene og deltage i årets Julevolley-stævne i Gormshallen.

Så kom med ud og hyg, samt spille en masse god volleyball.

**Tid:** 9.00-15.00

**Sted:** Gormshallen, Jelling

**Pris:** 50 kroner pr. deltager

**Tilmelding og betaling:** Til din IFS-instruktør



### Julearrangement

Fredag den 20. december

Kom med til årets julearrangement for IFS. Vi starter med at lave en masse små sjove aktiviteter (hvem ved hvad der bliver fundet på).

Derefter spiser vi en frokost med nogle retter fra det klassiske julefrokostbord.

**Tid:** kl. 10.30-13.30

**Sted:** Frekvensen, DGI-huset, Willy Sørensens plads 5, 7100 Vejle

**Pris:** 150 kroner for medlemmer. 175 kroner for gæster.

**Tilmelding og betaling:** Til din IFS-instruktør