

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV

Oktober – December 2019
IFA og Lokalidræt

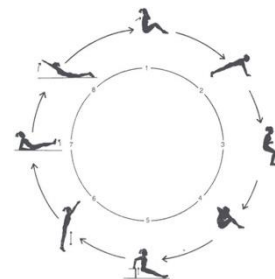
Aflysninger:		
Babysvøm	Man	14/10
Badm., rygtræn	Tirs	15/10
Grejsdalshallen	Tirs	15/10
Gulkrog	Tors	10/10
	Tors	17/10
	Tors	19/12
	Tors	2/1-20
Folkedans	Tirs	15/10
	Tirs	17/12
Hens.vandgym. for kvinder	Tirs	15/10
Hens.vandgym.	Tors	10/10
	Tors	17/10
KOL	Tirs	10/12
Nørremarkshal	Tors	19/12
	Tors	2/1-20
Petersminde	Man	14/10
Soft Hockey	Tirs	19/11
Svømning DGI	Uge	42
	Tors	31/10
Svøm begynder	Tirs	15/10
Svøm Mølholm	Tirs	15/10
Træningscenter	Ons	30/10
	Tirs	5/11
	Ons	6/11
Træningscenter ledige	Ons	30/10
	Ons	6/11
<i>Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.</i>		

På www.iidvejle.dk finder du altid de nyeste opdateringer på arrangementer, eventuelle aflysninger m.m.

Mød os også på facebook – **Idræt i dagtimerne** ☺
Her kan du følge med i, hvad der rører sig samt skrive med os.

Cirkeltræning starter op

Fra oktober starter cirkeltræning igen op mandage kl. 10.45 – 11.45 i træningscenteret. Øvelserne vil være en kombination af styrke og konditionsøvelser med egen kropsvægt og med redskaber. Holdet vil blive varetaget af vores instruktør Amanda. Glæd dig til hård og sjov træning.



Gåture

Udendørs morgengymnastik er slut og det foregår nu indendørs. Men vores gåture forsætter udendørs hele efteråret. Se programmet for turene på vores hjemmeside under "printvenligt program". Eller kom ind på kontoret og få en oversigt.

Slut med plastik krus

Fra d. 1. oktober vil der ikke længere være engangsplastikkrus til aktiviteterne. Du kan i stedet købe et genanvendeligt krus til 5 kr. til vand, te og kaffe. Der kan skrives navn på kruset og det kan gå i opvaskemaskinen. Det er naturligvis også muligt at medbringe sit eget krus.



Bevæg dig for livet

Vejle er blevet "visionskommune". Det betyder at der er lavet en samarbejdsaftale mellem Vejle Kommune, DGI og DIF, der skal hjælpe endnu flere mennesker til at opleve glæden ved at bevæge sig. Visionen er bla at i 2025 skal 75% af alle borgere i kommunen dyrke motion – og gerne i fællesskab med andre.

Giv sundhed i julegave

Nu har du mulighed for at give god motion og socialt samvær i julegave til en, du holder af. Kom ind på kontoret og få lavet et gavekort til et medlemskab af Idræt i dagtimerne.



Juleferie:

Sidste aktivitetsdag:

Torsdag den 19. december 2019

Første aktivitetsdag:

Torsdag den 2. januar 2020







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 – www.iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for IFA Oktober - December 2018 IFA og Lokalidræt

<p>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, 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</p>	
<p><u>Temaeftermiddag om kvinders bækkenbund</u> Fredag den 11. oktober Sted: DGI-huset, hal 2C Tid: Kl. 10.00 - 12.00 Pris: Gratis (gæster 50 kr.) Tilmelding: På kontoret senest 2 dage før. Max 40 personer.</p>	
<p><u>Træt af sjat- og nat'tisseri?</u> Fredag den 25. oktober Temaeftermiddag om bækkenbunden - kun for mænd Sted: DGI-huset, hal 2C Tid: kl. 10.00 - 12.00 Pris: Gratis (gæster 50 kr.) Tilmelding: På kontoret senest to dage før. Max 40 personer.</p>	
<p><u>Fællesmøde og valg til 2 bestyrelser</u> Torsdag den 7. november <u>Idræt i dagtimerne:</u> 1 brugerrepræsentant + 2 suppleanter på valg. <u>Støtteforeningen:</u> 1 brugerrepræsentant + 1 suppleant på valg. Sted: Sundhedshus Vejle, lokale 0.008 (bagved kontoret) Tid: kl. 13.15-14.45 Tilmelding: Ikke nødvendigt - du møder bare op.</p>	
<p><u>Julehygge med fællessang, underholdning, banko og håndmadder</u> Onsdag den 4. december I år vil årets underholdning varetages af "BamseMadsen", som campingejer og musiker Helge Stolberg Hansen står bag. Helge optræder med alle de kendte hits fra Bamse's Venner, og han sætter en ære i at komme så tæt på den originale Bamse som muligt. Han synger og lyder som Bamse, og ligner ham endda også. Sted: Torvet i DGI-huset Tid: 11.00-14.45 (dørene åbner kl. 10.15) Pris: 130 kr. for medlemmer, 150 kr. for gæster (dækker 3 håndmadder og underholdning). Tilmelding og betaling: På kontoret eller vores hjemmeside senest onsdag d. 27/11 Bemærk: Der kan printes P-billet ud på vores hjemmeside eller hentes på kontoret</p>	