

# Idræt i dagtimerne

## Idræt for psykisk sårbare NYHEDSBREV Januar – Marts 2020

### Ændring af aktivitet om mandagen

Vi har valgt at ændre i aktivitetsprogrammet, således der sker en udskiftning om mandagen.

Fremadrettet vil der ikke være 'volleyball og badminton' om mandagen i Grejsdalshallen. Aktiviteten forsætter om torsdagen. I stedet vil det være muligt, at komme i træningscentret hver mandag kl. 12.30-14.00 i DGI-huset. Det betyder at træningscentret vil være åbent 2 gange om ugen for IFS. Disse ændringer træder i kraft fra januar 2020.



### Gåturene fremadrettet

De frivillige guider vil gerne have flere med ud at gå. Derfor er det nu besluttet at gøre det nemmere at overksue, hvornår turene foregår.

Fremover vil gåturene foregå **hver torsdag kl. 12.00**. Det vil dog stadigvæk være forskellige steder der bliver gået fra, således det ikke bliver de samme ture hver uge.

Vi håber det får flere til at deltage. Husk, det er stadigvæk tilladt at tage alle og enhver med på disse ture (selv hunde og andre dyr der ønskes luftet), og de er ganske gratis for alle borgere i kommunen.

### Opdatering af oplysninger



Hvis du er i tvivl om vi har de korrekte oplysninger på dig, i forhold til telefonnummer, mailadresse og hvilke aktiviteter du går til, må du meget gerne kontakt din instruktør med disse oplysninger.

Dette er for at sikre os den mest optimale service for dig som medlem, så vi kan sende oplysninger om aflysninger og aktiviteter målrettet til dig.



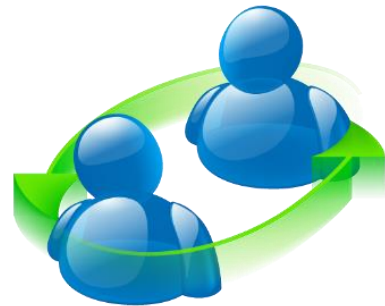
### Aflysninger

Badminton og volley	2. januar 13. februar
Træningscenter	3. januar* 7. februar** 24. april***
Vandgymnastik og svømning	11. februar 7. april
Svømning Mølholmbadet	11. februar 7. april

\*Erstatningslokale Hal 2C

\*\* Erstatningslokale Hal 4B

\*\*\* Erstatningslokale Hal 2B



### Bliv frivillig idrætsven

Har du lyst til at hjælpe andre med at få en god oplevelse?

Nu kan du blive frivillig idrætsven og dermed hjælpe en anden borger med psykisk sårbarhed i gang ved IFS.

Du kan hjælpe på følgende måde:

- A-B-ven, som hjælper med at kommer frem og tilbage til aktiviteten.
- Aktivitetsven, der står og tager imod ved døren og deltager i aktiviteten sammen med dig.
- Gå-ven, hvor man mødes og går en tur eller andet, hvad I nu bestemmer jer for.

Vi håber du har tid og lyst 😊

# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for psykisk sårbare Januar – Marts 2020

	<p><b>Segway</b> <i>Torsdag den 27. februar</i> Kom og køр på Segway, på en bane der bliver stillet op til formålet. Her skal du arbejde med balance og finmotorik, således din koordination kan blive endnu bedre. <b>Tid:</b> Torsdag den 27. februar kl. 13.00-15.00 <b>Sted:</b> DGI-husets hal 4C <b>Pris:</b> 100 kr. pr. deltager <b>Tilmelding:</b> Til din IFS-instruktør senest 20. februar</p>
	<p><b>Gokart Super Grand Prix</b> <i>Onsdag den 18. marts</i> Kom med og køр et Super Grand prix i Fredericia. Vi starter med at køre 16 omgange opvarmning, for derefter at køre 16 omgange med tidtagning. Når vi så har fundet rækkefølgen vi skal starte i, kører vi et race på 16 omgange. <b>Tid:</b> Onsdag den 18. marts kl. 14.00-16.00 <b>Sted:</b> RaceSyd, Nordre Ringvej 9, 7000 Fredericia <b>Pris:</b> 340 kr. pr. person <b>Tilmelding:</b> Til din IFS-instruktør senest den 11. marts</p>
	<p><b>Uofficielt DM i volleyball</b> <i>Onsdag den 22. april</i> Vi byder alle velkommen til dette års udgave af den landsdækkende turnering. Der vil være massere af gode kampe, godt selskab, samt præmier til vinderne. <b>Tid:</b> Onsdag den 22. april kl. 9.30-15.00 <b>Sted:</b> DGI-huset Vejle, hal 3 og Torvet <b>Pris:</b> 175 kr. pr. deltager, incl frokost (både spiller og hepper) <b>Tilmelding:</b> Til din IFS-instruktør senest den 15. april</p>

## Gåture 1. kvartal 2020

Alle gåturer starter kl. 12.00. Gåturene er for ALLE borgere og der er ingen tilmelding påkrævet.

Uge	Dato	Mødested	Guide	Bemærkning
1	2/1	Indgang til Psykiatrisk sygehus	Sofie	Husk praktisk fodtøj
2	9/1	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
3	16/1	Busstop, Valløesgade	Robin	
4	23/1	Hjørnet af Grejs bakke og Skovvænget	Sofie	Husk praktisk fodtøj
5	30/1	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
6	6/2	Indgang til Psykiatrisk sygehus	Sofie	Husk praktisk fodtøj
7	13/2	Busstop, Valløesgade	Robin	
8	20/2	Indgangen v. Søndermarkshallen	Rasmus	
9	27/2	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
10	5/3	Hjørnet af Grejs bakke og Skovvænget	Sofie	Husk praktisk fodtøj
11	12/3	Busstop, Valløesgade	Robin	
12	19/3	Hornstrup Kirke	Bente	Husk praktisk fodtøj
13	26/3	Indgangen v. Søndermarkshallen	Rasmus	
14	2/4	Hjørnet af Grejs bakke og Skovvænget	Sofie	Husk praktisk fodtøj