

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV januar – marts 2020

IFA og Lokalidræt Aflysninger:

Babysvømning	man	10/2
Mølholmsbadet	man	6/4
Badminton	man	10/2
Jagtvej	tirs	11/2
Badminton,	tirs	11/2
rygtræning mm	tirs	7/4
Folkedans	tirs	11/2
	tirs	7/4
Grejsdalshallen	tirs	11/2
	tirs	7/4
Hens. vandgym	tirs	11/2
for kvinder	tirs	7/4
Hens. vandgym	tors	13/2
hold 1 og 2		
Petersminde	man	10/2
	man	6/4
Svømning for	tirs	11/2
begyndere	tirs	7/4
Svømning DGI-	Uge	7
huset	man	6/4
Svømning	tirs	11/2
Mølholmbadet	tirs	7/4

Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.

Få akutte aflysninger på SMS eller mail

Hvis der kommer en akut aflysning mindre end 7 dage før afvikling er der mulighed for at få en sms eller mail.

Tjek på kontoret om du er tilmeldt med de rigtige oplysninger.

Vidste du?

At i 1964 dyrkede 3 % af alle danskerne over 50 år idræt, mens tallet fra den senest undersøgelse viser, at deltagelsen er steget til hele 63 % (*Idrættens Analyseinstitut*).

Sangaften i DGI-huset

Som noget nyt har vi indgået et samarbejde med DGI-huset, som betyder, at medlemmer af Idræt i dagtimerne kan komme til sangaften med middag, kaffe og kage, til reduceret pris.

Alle tilmeldte spiser sammen. Du skal blot medbringe din højskolesangbog og nyde den særlige glæde, der opstår når man synger i fællesskab.

Se oplysninger om pris og tilmelding på bagsiden.



SMART-training (hjernegymnastik) til foråret

Torsdag d. 6. februar kl. 13.30- 14.30 starter det sjette SMART-trainingshold i festsalen i grejsdalshallen.

Det foregår 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 senhjerneskedede og demente".

Gåture bliver fremadrettet en fast ugedag

De frivillige guider ønsker, at få flere med ud på gåture. Tag eventuelt din nabo, hund eller ven med, det er gratis for alle borgere i kommunen. Bemærk: fremover vil gåturene starte på samme dag og tidspunkt; **hver torsdag kl. 12.00.** Mødestedet vil dog være forskellige steder således, at turene varieres. De aktuelle mødesteder fremgår af aktivitetsprogrammet og hjemmesiden.

Gadbjerg – den 10. by er født

Vi er rigtig glade for, at der er kommet endnu en by som har lyst til at dyrke "Idræt i dagtimerne". Der er indgået et samarbejde med Idræt i dagtimerne og Gadbjerg IF. Det foregår i Gadbjerg Hallen tirsdage kl. 9.30 - 11.30.



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 og lokalidræt

Torsdag den 23. januar og torsdag den 20. februar

Sangaften i DGI- huset med spisning

I samarbejde med DGI-huset inviterer vi til hyggelig sangaften. Til spisning er der reserveret borde, som er forbeholdt Idræt i dagtimerne.

Sted: DGI-huset i Vejle

Tid: spisning kl. 17.45. Sang kl. 19.30-21.30

Pris: 150 kr. indeholder middag med 1 genstand (øl/vin/vand) og kaffe/kage i pausen (normalpris 190 kr.).

Tilmelding og betaling: på vores kontor eller vores hjemmeside.

Sangaften den 23. januar: senest den 15. januar 2020

Sangaften den 20. februar: senest den 12. februar 2020

Bemærk: kun for medlemmer og alle billetter er inkl. spisning.



Onsdag den 5. februar

Førstehjælpkursus (ikke- diplomgivende)

Vi tilbyder et genopfriskningskursus af den livreddende førstehjælp, som vi håber I aldrig får brug for. Desuden til almindelige sygdomme (astma, blodprop, epilepsi og sukkersyge).

Tag praktisk tøj på til kurset.

Tid: kl. 9.00-13.30 inkl. frokostpause

Sted: lokale 0.008 (bagved vores kontor i Sundhedshus Vejle)

Pris: 50 kr. for medlemmer (gæster 70 kr.) inkl. frokost

Tilmelding: på kontoret senest den 31. januar kl. 12.00

Max. 20 deltagere, først-til-mølle.



Fredag den 6. marts

Temadag om kvinders bækkenbund

Sted: DGI-huset, hal 2C

Tid: kl. 10.00-12.00

Pris: gratis (ikke-medlemmer 50 kr.)

Tilmelding: på kontoret senest 2 dage før. Max. 40 personer.



Fredag den 20. marts

Træt af sjat- og nat'tisseri?

Temadag om bækkenbunden. – kun for mænd.

Sted: DGI-huset, hal 2C

Tid: kl. 10.00 – 12.00

Pris: gratis (ikke-medlemmer 50 kr.)

Tilmelding: på kontoret senest to dage før. Max. 40 personer.



Onsdag den 25. marts

Kongernes Jelling

Kom med til en rundvisning på Kongernes Jelling. Her vil Ejner Hedegaard vise rundt og fortælle historier.

Kl. 13.30 – 14.15 er der rundvisning i monumentområdet, kl. 14.30 kaffe og lagkage og derefter kan museet ses på egen hånd, fra kl. 15.30.

Sted: Museet Kongernes Jelling

Tid: kl. 13.30

Pris: medlemmer: 70 kr. inkl. kaffe og kringler/lagkage. Gæster 80 kr.

Tilmelding: på kontoret senest den 17. marts. Max. 30 deltagere.



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

