

# Idræt i dagtimerne

## Idræt for psykisk sårbare NYHEDSBREV August – September 2020

### Varmtvandsbassin for IFS I DGI-huset

Fra den nye sæson har vi mulighed for at tilbyde varmtvandsbassin i DGI-huset. Vi får det midterste bassin i den renoverede svømmehal, hvor vandet er 32 grader varmt og du kan bunde. Dybden er nemlig ca. 1,35 m.

Ud over varmtvandsbassinet, har vi ligeledes gul zone i sportsbassinet, hvor du kan svømme.

Vi vil ikke have mulighed for at gå i dampbad eller saunagus i svømmehallen, men der vil stadigvæk være mulighed for at benytte saunaerne i de respektive omklædningsrum.

Vi glæder os til at se jer hver tirsdag i tidsrummet kl. 12.00-13.00.



### Info vedrørende kontingent i forbindelse med Corona

Idræt i dagtimerne lukkede ned den 12. marts. Det har været en svær periode for både vores frivillige instruktører og de ansatte, men især for vores mange medlemmer, som ud over motionen kommer i IID, fordi fællesskabet og samværet med de andre er vigtigt.

Vi har i perioden forsøgt os med "motionsvideoer" som er lagt ud på FB, hjemmeside og nyhedsmail.

Perioden har også betydet manglende kontingentindbetalinger. Indtægter som bl.a. skulle være med til at dække vedligeholdelse af Fitnessmaskiner, rekvisitter til de forskellige hold/tilbud, kurser til de frivillige/ansatte samt administrationsudgifter.

Vi er helt opmærksomme på, at mange medlemmer har købt kontingent, der går helt eller delvis ind i "corona-perioden". Vi vil gerne appellere til opbakning fra disse medlemmer, da det ellers bliver svært at komme igennem krisen uden store skrammer.

Vi tilbyder derfor følgende valgmuligheder :

1. Jeg foretager mig intet og håber, at IID kommer helskinnet igennem perioden.
2. Jeg ønsker at modtage et gavekort på et medlemskab til en ven (som ikke har været medlem af IID de sidste 12 mdr.) svarende til den tid, som jeg har mistet

Hvis du ønsker at benytte tilbuddet om gavekort, så kontakt kontoret.



### Aflysninger

Svømning	4. august
Fodbold	Hele august
Hensyntagende yoga	Hele august

### Gåture om torsdagen

Har du lyst til at komme ud at gå, så skal du med på torsdags-gåturen, der starter kl. 12.00. Turene starter fra forskellige steder, og er på ca. 5 km hver gang.

For at finde ud af hvor turene starter fra, kan du se på bagsiden, hvor dette kvartals startsteder er listet, samt hvem der er guide på den pågældende tur.




Du er velkommen til at tage kæledyr med ud og lufte på turen.

Vi håber du har lyst til at tage traveskoene på og komme med ud og få noget frisk luft.



# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for psykisk sårbare August – September 2020

	<p><b>Gokart Super Grand Prix</b> <i>Onsdag den 26. august</i> Kom med og kør 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 26. august 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 12. august</p>
	<p><b>Vandring over Lillebælt (Med IFA)</b> <i>Fredag den 25. september</i> Ta' med på den populære tur over Lillebælt. Her vandrer vi på den gamle Lillebæltsbro et godt stykke oppe over havoverfladen og nyder den flotte udsigt fra hele 57 meters højde. Efter vandringen finder vi et sted at spise vores medbragte madpakker. Der vil <u>ikke</u> blive arrangeret fællestur frem og tilbage fra Vejle, men der opfordres til samkørsel. Vi vil derfor mødes på Middelfartsiden. <b>Sted:</b> Bridgewalking, Galsklintvej 4, 5500 Middelfart <b>Pris:</b> 295 kr./person <b>Tid:</b> kl. 10.00- ca. 12.00 <b>Tilmelding:</b> På kontoret senest den 24. august. Der er 20 pladser efter først-til-mølle.</p>
	<p><b>Åbent hus i uge 39</b> I forbindelse med European Week of Sport har vi, i samarbejde med DGI Sydøstjylland, valgt at holde åbent hus i hele uge 39. Dvs. alle vores tilbud er gratis at deltage i FOR ALLE MELLEM 16 OG 109 år. Så tag en ven/nabo/familie medlem med til idræt. Alle, der ikke er medlem hos os (og ikke har været indenfor det sidste år), får tilbud om 1 gratis mdr. medlemskab til Idræt i dagtimerne.</p>

### Gåture 3. kvartal 2020

Alle gåturer starter kl. 12.00. Gåturene er for ALLE borgere og der er ingen tilmelding påkrævet.  
Hver tur er på ca. 5 km.

Uge	Dato	Mødested	Guide	Bemærkning
32	6/8	Indgang ved Søndermarkshallen	Rasmus	
33	13/8	Grejs Bakke v. Skovvænget	Sofie	
34	20/8	Busstop, Valløesgade	Robin	
35	27/8	Hovedindgang Psykiatrisk sygehus	Bente	
36	3/9	Grejs Bakke v. Skovvænget	Sofie	
37	10/9	Hovedindgang Psykiatrisk sygehus	Bente	
38	17/9	Fakta, Koldingvej	Thomas	
39	24/9	Indgang ved Søndermarkshallen	Rasmus	