



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 21. november
2024

[View this email in your
browser](#)

Medlemsmøde



Tirsdag den 10. december inviterer Idræt i dagtimerne til medlemsmøde, hvor der vil være valg af bestyrelsesmedlemmer til Idræt i dagtimernes bestyrelse. Der er 2 brugerrepræsentanter og 2 suppleanter på valg.

Tid og sted: kl. 13:00-14:00 i Sundhedshus Vejle, lokale 0.008

Tilmelding: Ikke nødvendigt - du møder bare op.

Bliv frivillig til Landsstævnet i 2025



Har du lyst til at opleve landsstævne magien og samtidig tjene penge til Idræt i dagtimerne, så kan du nu tilmelde dig som frivillig, når DGI Landsstævne kommer til Vejle **den 3. - 6. juli 2025**. Hver arbejdet time giver 45 kr. til Idræt i dagtimerne og pengene vil blive brugt til en fejring af 'Frivillig fredag' den 26. september 2025.

Der vil være mulighed for at hjælpe til inden for områderne:

- bespisning i Vejle centrum
- indkvartering på skoler og campingpladser i Vejle centrum.

Hvis du kunne tænke dig at hjælpe, så skriv til julie@iidvejle.dk eller kig forbi vores kontor og tilmeld dig, så kontakter vi dig, når vi har mere konkret information.

Vi vil gerne høre:

- hvilket område du vil hjælpe til med
 - om du vil hjælpe før eller under landsstævnet (fra den 30. juni - 6. juli)
 - hvor mange vagter af 4 timer du ønsker at bidrage med. Vi vil, så godt som det kan lade sig gøre, sørge for, at I bliver sat sammen i teams med andre fra Idræt i dagtimerne.
-

god jul

Sidste aktivitetsdag den 20. december 2024

Første aktivitetsdag den 2. januar 2025



Idræt i dagtimerne

Julen nærmer sig med hastige skridt og det betyder, at vi har sidste aktivitetsdag fredag den 20. december og åbner op til første aktivitetsdag torsdag den 2. januar. Dog med enkelte undtagelser, som du kan holde øje med [her](#).

Husk at der i forbindelse med etableringen af vores nye træningscenter, vil være lukket i træningscenteret på Balkonen i hele uge 51 og uge 1. Er du interesseret i at købe nogle af vores gamle maskiner, så læs mere [her](#).

Bliv frivillig hos 'Lær at tackle'



LÆR AT TACKLE®

Er du pårørende til en voksen med langvarig sygdom? Har du lært at passe på dig selv i en hverdag tæt på en syg? Så overvej at blive uddannet som frivillig instruktør.

Som instruktør kommer du til at undervise andre pårørende i at bruge konkrete værktøjer, der hjælper dem med at passe bedre på sig selv, så de får mere overskud i hverdagen.

Fx lærer man at bede om hjælp, mindske stress, holde fast i sig selv og skabe eller bevare sociale relationer, når en nærtstående er langvarigt syg.

Du leder undervisningen sammen med en anden instruktør og behøver ikke at have undervist før. Både du og din medinstruktør har selv erfaring med at være pårørende. Derfor ved I, hvordan hverdagen påvirkes, når man er tæt på en, der er syg.

Er du interesseret? Læs mere her: [Bliv instruktør og hjælp andre pårørende med at få en bedre hverdag - Vejle Kommune](#)

Eller kontakt Stine på: stibi@vejle.dk, mobil: 21848351

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 4. kvartal af 2024 [her](#).
Turene er på ca. 5 km og vi går hver torsdag kl. 12.00 med forskellige startsteder og guider.
Du kan også finde en oversigt over andre gåfællesskaber via linket [her](#).

Aflysninger



HUSK du kan holde dig opdateret på vores aflysninger [her](#).



Facebook



Hjemmeside



Email

Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle

Kontortid: kl. 10-12, torsdag kl. 9-13

Tlf.: 75 72 05 11, Email: info@iidvejle.dk

Hjemmeside: www.iidvejle.dk

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)