

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV

April - Juni 2015

Idræt for psykisk sårbare

Glæd dig til sommerprogrammet!

Vi er fortsat i gang med at ryste posen for at forbedre vores tilbud:

- **Mandag** tilbyder vi *tennis, krolf og aktiviteter i skoven* med fælles udgangspunkt og 3. halvleg ved klubhuset på Sdr. Stadion, Bakkedraget 10, Vejle. Ta evt. bus 7 mod Pedersholm og stå af på Grønlandsvej.
- **Tirsdag** fortsætter vi med *svømning og vandgymnastik* i den form I kender.
- **Onsdag** er i meget velkommen til *morgengymnastik* på Albuen Strand sammen med en masse morgenfriske Vejleensere og min. en instruktør fra IFS. Der er mulighed for at købe et rundstykke og en kop kaffe/te. Om eftermiddagen fortsætter vi med *indendørs fodbold*.
- **Torsdag** tilbyder vi *beachvolley* på Albuen Strand, og som noget nyt vil der også være mulighed for mange andre aktiviteter, bl.a. *baunsball i sand, ultimate, krolf m.m.*
- **Fredag** rykker vi *fitness boksning udendørs* på forhindringsbanerne bag Rosborg. Vi mødes ved indgang øst i DGI-huset. Samtidig er der fortsat åbent i vores *træningscenter* på balkonen i hal 1.



Velkommen til Kent

Vi glæder os til at vores nye kollega starter efter påske. Kent er en frisk ung fyr med hovedet fuld af nye idéer.

Nyt samarbejde med AspIT: Vi byder velkommen til AspIT, som vi netop har indgået et samarbejde med. AspIT er en IT-uddannelse for unge med Asperger Syndrom, og de er friske på at dyrke fitnessboksning hver anden fredag med os. Vi starter op fredag d. 10. april kl. 13.00 – 14.30.

Tilmeld jer vores nyhedsmail og bliv opdateret løbende. Vores nyhedsmail har ændret karakter og udsendes nu hver uge eller når der er aktuelt nyt. Til gengæld er der kun en eller to nyheder pr. gang. Vi håber at I vil tage godt imod vores forsøg på bedre overskuelighed.

Aflysninger

Torsdag	23/4	Volley
	23/4	Bowling
Tirsdag	30/6	Svømning
Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden og på opslag ved aktiviteten.		

Hold dig opdateret på

www.iidvejle.dk

Her finder du bl.a. omtale af arrangementer og nyheder samt mulighed for tilmelding til nyhedsmail og sms-service.



Vi er aktive på Facebook

Find vores side her:

www.facebook.com/vejleifs
og profil: **ifs instruktører**

Mobilepay

er nu snart en mulighed hos IFS. Så er du fri for at have kontanter med til idræt. Husk betalingen skal dog stadig foregå i samarbejde med instruktøren ☺



Sommerferie:

Sidste aktivitetsdag:

Tirsdag d. 30. juni

1. aktivitetsdag efter sommerferien:

Mandag d. 3. august



Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511 – Mobil 2045 0511
Kontortid: 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – Email: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for psykisk sårbare April – juni 2015

Onsdag d. 22. april

1864 – Dengang jeg drog afsted

Efter at mange har set Ole Bornedals tv-serie "1864", vil PsykInfo-konsulent og naturvejleder **Benny Jensen** tage os med på denne tur. Se mere på hjemmesiden.

Sted: Vi mødes ved hovedindgangen til DGI-huset og kører samlet i minibus

Tid: Afgang med bussen kl. 11.30, retur ca. kl. 16.30 **Pris:** Transport: 80,- kr.

Tilmelding og betaling: til din instruktør snarest – vi har kun 8 pladser til salg!

Arrangør: SIND Sønderborg, PsykInfo Augustenborg og PsykInfo Region Syddanmark

Torsdag d. 23. april

Uofficielt DM i volleyball

Kom og deltag i vores traditionsrige volley turnering.

Du har mulighed for at træne hver mandag og torsdag, se aktivitetsprogrammet.

Sted: DGI-huset, hal 4. Benyt indgang vest (forbi Sundhedshuset, messeindgang).

Tid: kl. 9:30 – 14:30 **Pris:** 135,- kr. (inkl. kaffe, morgenbrød og middag).

Tilmelding og betaling: Til din instruktør **senest d. 9/4.**

Parkeringsstilladelse til P vest, messe-indgang, kan fås ved instruktøren.

4 onsdage i maj

Spil gratis golf i maj måned

Sted: Vejle Golf Club, Ibækvej 46, Vejle

Tid: kl. 10:00 **Tilmelding snarest,** til din instruktør, da vi kun har 4 pladser.

Mandag d. 4. og 18. maj

Skydning på udendørs baner

Har du mod og lyst til at skyde til måls under ordnede og sikre forhold, så tag med.

Sted: Hældagerhallens udendørsanlæg bag tennisbanerne.

Tid: kl. 11:00 – 13:00 **Pris:** 30,- kr.

Tilmelding og betaling: Til din instruktør **senest d. 20/3 og 4/5.**

Onsdag d. 27. maj

Årø – Lillebælts perle

På Årø skal vi på jagt efter vores fortid og lede efter spor fra Ertebøllekulturen. PsykInfo-konsulent og naturvejleder **Benny Jensen** vil

fortælle om de gamle redskaber, som i dag ligger opskyllet i strandkanten. Se mere på hjemmesiden.

Sted: Vi mødes ved hovedindgangen til DGI-huset og kører samlet i minibus

Tid: Afgang med bussen senest kl. 9.00, retur ca. kl. 16 **Pris:** kørsel og færge: 90,- kr.

Tilmelding og betaling: til din instruktør snarest – vi har kun 8 pladser til salg!

Arrangør: PsykInfo Haderslev og PsykInfo Region Syddanmark

Torsdag d. 28. maj

Sundhed er mere end gulerødder og løbeture!

Foredrag arrangeret af PsykInfo med Mette Stoffer.

Sted: Sundhedshus Vejle, indgang B

Tid: 19:00 – 21:00 **Foredraget er gratis**

Tilmelding senest d. 22/5

Onsdag d. 10. juni

Byvandring i Sønderho

PsykInfo-konsulent og naturvejleder **Benny Jensen** laver naturtur til Sønderho sammen med tidligere beredskabschef og indfødt fannik **Jan Alber Jepsen**. Se mere på hjemmesiden.

Sted: Vi mødes ved hovedindgangen til DGI-huset og kører samlet i minibus

Tid: Afgang med bussen kl. 8.30, retur ca. kl. 15.30 **Pris:** Bus og færge: 180,- kr.

Tilmelding og betaling: til din instruktør snarest – vi har kun 8 pladser til salg!

Arrangør: Psykiatrigruppen i Ankerhuset ved Fanø Kommune og PsykInfo Region Syddanmark

Torsdag d. 25. juni

Søndermarksvandring

Søndermarken inviterer på 20 km vandretur. Invitation kommer senere, se hjemmesiden.

Tirsdag d. 30. juni

IFS sommerafslutning

Kom med en tur i skoven og deltag i sjove lege inden vi nyder en velfortjent frokost i det grønne. Vi slutter af med sang og hyggesnak omkring bålet, inden vi drager på sommerferie.

Sted: Sneglehuset, Helligkildevej 60, Vejle

Tid: kl. 10:00 – 14:00 **Pris:** 120,- kr. (gæster 160,- kr.) inkl. mad. Medbring selv drikkevarer.

Tilmelding og betaling: Til din instruktør **senest d. 16/6**

