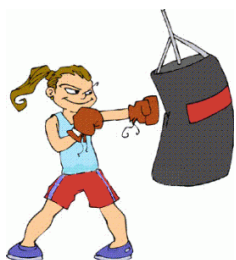


Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV Oktober - december 2015 Idræt for psykisk sårbare



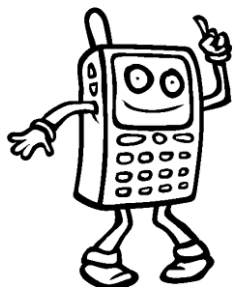
Torsdag d. 1. oktober, starter vores **vinterprogram**. Vi byder velkommen i Grejsdalshallen til indendørs **badminton og volleyball**, mandag kl. 13.30 og torsdag kl. 10.00. Det viste sig at være populært at tilbyde disse aktiviteter to gange om ugen sidste år. Så det gentager vi. Der er desuden også mulighed for bueskydning, gulvcurling og meget mere sjov. I bestemmer!



Fitness boksning og træningscentret lå før på samme tidspunkt. Det har vi nu valgt at ændre, så I har mulighed for at deltage i begge aktiviteter. **Fitness boksning flytter** til nye lækre bokselokaler i Spinderihallerne, hver onsdag kl. 10.30. Træningscentret er fortsat på balkonen hver fredag kl. 11.00.



Endelig har vi vores mest populære aktivitet, nemlig **svømning og vandgymnastik**, hver tirsdag kl. 11.00. Der har vi nu åbnet op for, at der må svømmes på tværs i den lave ende af det store bassin samtidig med vandgymnastikken.



Vi håber at se jer til vores mange aktiviteter og husk: **hvis det er svært at komme afsted, så hjælper vi gerne** med en sms, opringning eller afhentning. Du skal bare give besked!



Efter juleferien er vi klar med **5 gange bowling**. Før vores traditionsrige **"Bowlingturnering for psykiatrien"** tirsdag d. 9. februar. Vi spiller hver tirsdag kl. 13:00 – 15:00 hos Bowl 'n' Fun med start tirsdag d. 5. januar.

Du vil **løbende blive opdateret** ved at tilmelde dig vores nyhedsmail hos din instruktør eller på vores hjemmeside.

Aflysninger

Svømning	tirsdag	13/10
Træningscenter	fredag	9/10*
*flyttes til hal 4C	fredag	16/10

Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden og på opslag ved aktiviteten.



Giv sundhed til en du holder af
Nu har du mulighed for at give god motion og socialt samvær i julegave til en, du holder af. Kom ind på kontoret og få lavet et gavekort til et medlemskab.

På www.iidvejle.dk finder du altid de nyeste opdateringer på arrangementer, eventuelle aflysninger m.v.



Mød os på facebook:
Bliv ven med
[ifs instruktører](https://www.facebook.com/ifsinstruktorer)
Og synes godt om

www.facebook.com/vejleifs



Lukket mellem jul og nytår

Sidste aktivitetsdag er mandag d. 21. december 2015. Vi starter igen mandag d. 4. januar 2016



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for psykisk sårbare Oktober - december 2015



4 onsdage i oktober

Ridning Kom og oplev glæden ved at arbejde med heste. Du vil blive instrueret i at gøre hesten klar til ridning, og vi vil trække hinanden rundt i hallen. Du kan låne ridehjelms på stedet.

Mødested: Vejle Rideklub, Ibækvej 15, 7100 Vejle **Tid:** kl. 10:00 – 11:00

Pris: 200 kr. (for alle 4 gange) Gæster 320 kr. (for alle 4 gange)

Tilmelding og betaling: Skal ske hos din instruktør senest onsdag d. 30/9
Vi gennemfører ved 5 tilmeldte.



Onsdag d. 7. oktober

Sindets dag

Oplev et personligt, indlevende og gribende foredrag af Henning Jensen, der via anekdoter tager tilhørerne igennem sit liv med sygdommen depression.

Sted: Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51B

Tid: kl. 18:00 Besøg boderne, kl. 19:00 – 21:00 Foredrag i Auditoriet

Pris: Det er gratis at deltage. **Tilmelding:** til din instruktør snarest muligt, billetterne tildeles efter først til mølle princippet.



Mandag d. 19. oktober

Venskabskamp (fælles med IFA)

Vi tager på fodboldtur for at spille venskabskamp mod IFS Fredericia/Kolding. Der er mulighed for at komme med bus.

Sted: Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia * **Tid:** kl. 13.00 – 14.00

Pris: Gratis for medlemmer * **Tilmelding:** senest onsdag d. 14. oktober



2 tirsdage i oktober (d. 20. og d. 27.)

Gevær- og pistolskydning som idræt

Der er kyndige instruktører fra Vejle Skytteforening til stede under træningen, så du får bedst mulig hjælp og vejledning om skydning.

Sted: Vejle Skytteforenings lokaler under Hældagerhallen

Nørremarksvej 157, 7120 Vejle Ø. Bus nr. 8 mod Hældagerskolen

Tid: kl. 13.00 – 14.30 **Pris:** 60 kr. (30 kr. pr. gang), gæster 100 kr.

Tilmelding og betaling: Senest tirsdag d. 13. oktober

Vi skal være min. 10 deltagere for at vi gennemfører kurset!



Tirsdag d. 3. november

Fællesmøde og valg til 2 bestyrelser

Idræt i dagtimerne: 1 brugerrepræsent + 2 suppleanter på valg.

Støtteforeningen: 1 brugerrepræsentant + 1 suppleant på valg.

Sted: Sundhedshus Vejle, lokale 0.008 (ved siden af vores kontor)

Tid: kl. 12.00-14.00



Onsdag d. 16. december

VM i damehåndbold (fælles med IFA)

Vær med til at støtte det danske kvindelandsholds bestræbelser på at veksle bronze til guld, når de forhåbentlig har kvalificeret sig til kvartfinalerne.

Tid og sted: Vi kører med bus fra p-pladsen ved Sundhedshus Vejle kl. 18:30, hjemkomst ca. kl. 23:45 (kampen spilles i Boxen i Herning).

Pris: 440,- kr. inkl. entré og bus. Vi har 40 billetter i alt.



Fredag d. 18. december

Juleidræt og frokost

Kom med til juleidræt og julefrokost. Vi starter i hal 3 (indgang syd) med lidt alternative julelege. Bagefter nyder vi lidt god mad i DGI-huset.

Tid: kl. 10:00 – 14:30 (spisning ca. kl. 12.30 i "Frekvensen")

Pris: 100,- kr. for spisning. Der kan købes drikkevarer. Gæster 130,- kr.

Tilmelding og betaling: Til din instruktør **senest d. 11/12**

