

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV

Oktober - December 2015

IFA og Senior idræt

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 af Idræt i dagtimerne.

1 månedskort: 160 kr.

1 årskort: 1150 kr.

Nyt hold – Trim din golfform

I maj måned havde Idræt i dagtimerne et samarbejde med de 4 golfklubber i Vejle Kommune. Dette resulterede i, at 129 borgere tog imod tilbuddet om at prøve golfspillet. Dette samarbejde udvides nu til at medlemmerne i de 4 klubber får mulighed for indendørs at holde formen vedlige. Det tilbud får I også. Man skal ikke nødvendigvis være golfspiller for at deltage på holdet. Har du lyst til god træning med fokus på stabiliserende styrkeøvelser, smidighed og kondition, så kom og prøv holdet.

Tid: Opstart fredag d. 30. oktober kl. 12.00 – 13.30

Sted: Petersmindehallen, Petersmindevej 25

Nyt hold - Dans for alle

Har du lyst til at danse og lære nogle trin, så tag med ud og sving træbenet. Alle danse vil blive danset solo, så partner er ikke nødvendig. Derfor behøver du heller ikke at kunne danse i forvejen, da der ikke er fare for, at du kommer til at træde en partner over fødderne.

Tid: Opstart torsdag d. 22. oktober, kl. 10.30-11.30.

Der vil være mulighed for at klæde om et kvarter før og efter.

Sted: DK-dans i lokaler i LIDO-bygningen, Fredericiavej 88 1. sal. 7100 Vejle

Sidste aktivitetsdag: mandag d. 21. december

Første aktivitetsdag efter jul: mandag d. 4. januar

Aflysninger:

Babysvømmn.	Tors	15/10
Billard	Man	12/10
Folkedans	Tirs	13/10
Hens. vandg.	Tors	15/10
Linedans	Tirs	13/10
Motion/kræft	Tors	15/10
Nørremarksh.	Tors	17/12
Petersminde	Man	12/10
	Man	21/12
Pilates/kvind.	Tirs	13/10
Pilates/mænd	Uge	42
Svømning	Uge	42
Træningscen.	Ons	7/10
	Uge	42
	Tors	5/11
	Man	16/11
	Tirs	17/11
	Ons	18/11
	Ons	2/12
	Tors	3/12
	Tors	10/12
Zumba	Uge	42

Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden.

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



Mød os også på facebook – idræt i dagtimerne ☺



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 Oktober - December 2015 IFA og Senior idræt

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, 7100 Vejle

Tid: kl. 18.00 - besøg diverse boder

kl. 19.00-21.00 - Foredrag i Auditoriet

Pris: Gratis

Tilmelding: PsykInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykinfo.dk



Onsdag d. 21. oktober

Kongernes Jelling - UDSOLGT

Kom med på en rundvisning i det nyrenoverede museum, hvor Ejner Hedegaard vil vise rundt og fortælle historier.

Sted: Museet Kongernes Jelling **Tid:** kl. 13.00

Pris: 30 kr. for medlemmer, 40 kr. for ikke-medlemmer inkl. kaffe og lagkage

Tilmelding: På kontoret senest d. 14. oktober. Max 30 deltagere



Torsdag d. 22. oktober

Temaeftermiddag om kvinders bækkenbund

Sted: DGI-huset, judolokalet **Tid:** Kl. 13.00-15.00. **Pris:** Gratis (gæster 30 kr.)

Tilmelding: På kontoret senest 2 dage før. Læs mere om arrangementet på vores hjemmeside.

Tirsdag d. 3. november

Fællesmøde og valg til 2 bestyrelser

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

Støtteforeningen: 1 brugerrepræsentant + 1 suppleant på valg.

Sted: Sundhedshus Vejle, lokale 002 (ved siden af receptionen i forhallen) **Tid:** kl. 12.00-14.00

Onsdag d. 9. december

Julehygge med fællessang, underholdning, banko og håndmadder

Vi gentager succesen fra sidste år, hvor vi starter med julebanko. Herefter hygge og håndmadder. Dagen sluttet af med "John og Arne - nu med Ivan", som underholder med sange og gode historier.

Sted: Torvet i DGI-huset **Tid:** 11.00-14.30

Pris: 80 kr. for medlemmer, 100 kr. for ikke-medlemmer (dækker 3 håndmadder og underholdning).

Tilmelding og betaling: På kontoret senest d. 1. december

JULEBANKO



Onsdag d. 16. december

VM i håndbold

Tag med til damernes VM-kvartfinale i håndbold. Hvis Danmark kommer så langt, som vi stærkt regner med, vil det være deres kvartfinale, vi overværer. Der vil være bus fra Sundhedshuset, cifertipskonkurrence samt meget mere inkluderet i turen.

Tid: Onsdag d. 16/12 kl. 18.30. Vi forventer at være hjemme kl. 23.45.

Sted: Vi mødes ved Sundhedshus Vejle. Derefter kører vi til Boxen i Herning, hvor Danmark spiller deres kampe.

Pris: 440 kr./pers. - Dette inkluderer bus, billet til hallen samt præmier og andet på turen. Mad og drikke er ikke inkluderet.



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

