

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV

Januar - Marts 2016

IFA og Senior idræt

Betaling på nettet

Det er nu muligt for medlemmer af Idræt i dagtimerne at forny sit medlemskab på nettet. Her skal du bruge din mailadresse og medlemsnummer, så ha' det klar ved tasterne.

30 år med idræt

D. 6. januar 1986 åbnede IFA (Idræt for arbejdsledige m.fl.) dørene for motion i Idrætten Hus. Der var dengang 4 timers idræt hver dag.

Siden er der "løbet meget vand i åen", da både målgruppe og idrætstilbud har ændret sig væsentligt. Har du lyst til at "gå ombord" i fortiden, så har vi på kontoret scrapbøger med både billeder og gamle programmer.



Motion for demente

Der er nu etableret et samarbejde med Alzheimerforeningen Trekanten. Det betyder, at demente evt. sammen med en følger kan dyrke motion hos os.

Måske kender du nogen, der kunne få glæde af det? Aktiviteten hedder "Træning for senhjerneskadede og demente" og foregår hver torsdag kl. 10.00-11.15. Få folder på kontoret eller se den på hjemmesiden.

Ris og ros-postkasse

Har du noget, du gerne vil fortælle os ris og/eller ros, så har du nu muligheden med vores nye postkasse, som står på kontoret ved skranken. Ros er altid rart og ris er meget velkommen til eventuelle forbedringer. Så kom med det ☺



Aflysninger:

Babysvømmn.	Tors	18/2
Billard	Man	15/2
	Man	21/3
Folkedans	Tirs	16/2
	Tirs	22/3
Hens. vandg.	Tors	18/2
Pilates/mænd	Tirs	16/2
Svømning	Tirs	16/2
	Tors	18/2
	Tirs	22/3
Petersminde svømning	Man	15/2
	Man	21/3
Yoga	Ons	10/2
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



Ildræt i dagtimerne

Arrangementer for IFA Januar - Marts 2016 IFA og Senior idræt

Fredag d. 12. februar

Foredrag: "En kamp for livet - fra at være lam til at kunne gå igen"

Anne Marie fortæller om sit aktive liv, der efter en tragisk ulykke i 2002 blev ændret til en kamp for livet. Fra at være en travl mor med tre børn, medarbejder på ski/lejrskole og aktiv i idrætsforeningen både som træner og udøver – til lam og kørestolsbruger.

Hør om hendes hårde kamp tilbage til førlighed og bliv inspireret af hendes livsbekræftende fortælling.

Sted: Vejle Bibliotek 1. sal

Tid: kl. 10-ca. 11.30

Pris: 35 kr. (inkluderer en kop kaffe og et stykke kage)

Tilmelding: På kontoret senest fredag d. 5. februar kl. 10.



Tirsdag d. 16. februar

Familedag i vinterferien

Kom med til en hyggelig familedag, hvor der er fokus på leg, aktivitet og socialt samvær. Vi starter med opvarmning i hal 1 i DGI-huset. Alle kan være med, så tag børn og børnebørn med til en sjov og hyggelig dag på tværs af generationerne.

Sted: DGI-huset, hal 1

Tid: Kl. 8.30-11.00. Arrangementet er gratis, og man møder bare op.

Torsdag d. 10. marts

Træt af sjat- og nat'tisseri?

Temaeftermiddag om bækkenbunden – **kun for mænd.**

Sted: DGI-huset, judolokalet.

Tid: kl. 13.00 – 15.00.

Pris: Gratis (gæster 30 kr.)

Tilmelding: På kontoret senest tirsdag d. 8. marts. Max 40 personer.



Torsdag d. 31. marts

Temaeftermiddag om kvinders bækkenbund

Sted: DGI-huset, judolokalet.

Tid: Kl. 13.00-15.00.

Pris: Gratis (gæster 30 kr.)

Tilmelding: På kontoret senest tirsdag d. 29. marts. Max 40 personer.



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

