

# Idræt i dagtimerne

## NYHEDSBREV Januar - marts 2016 Idræt for psykisk sårbare

### Støtte/kontaktpersoner og følgere af IFS-medlemmer kan fremover være med til aktiviteterne gratis.

Fra 1. januar skal støtte/kontaktpersoner eller andre følgere af IFS-medlemmer ikke længere betale for at være aktiv sammen med et medlem af IFS. Dette gælder for kort der udstedes efter 1. januar 2016. Der vil derfor ikke blive refunderet penge for kort købt før denne dato. Så er du støtte/kontaktperson, følger eller familiemedlem til en der trænger til lidt motion og socialt samvær, så grib fat og få meldt vedkommende ind i IFS, og kom trygt til os. Rekvirer vores aktivitets-program for at se vores tilbud eller se det på vores hjemmeside [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



### Her er en hilsen fra vores nye studerende, der er startet d. 1. december.

Jeg hedder **Nadia Hougaard**. Jeg går på pædagoguddannelsen i Jelling. Jeg er energisk, og brænder for det jeg laver. Jeg går altid helhjertet til tingene! Jeg elsker at dyrke idræt og sport, da det giver en hel fantastisk følelse både imens men bestemt også efter! Jeg glæder mig rigtig meget til

at starte min 3. praktik hos IFS. Jeg er super spændt på at lære alle at kende og se hvad I har at byde på og vise jer hvad jeg kan byde ind med. Jeg er helt sikker på, at det næste halve år bliver super spændende!

Aflysninger		
Svømning	tirsdag	16/2
	tirsdag	22/3
Træningscenter	fredag	15/4
Eventuelle akutte aflysninger vil fremgå af hjemmesiden og på opslag ved aktiviteten.		

**Har du ikke tid til motion nu, så husk at afsætte tid til sygdom senere!**

På [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk) finder du altid de nyeste opdateringer på arrangementer, eventuelle aflysninger m.v.



Mød os på facebook: Bliv ven med ifs instruktører

Og synes godt om [www.facebook.com/vejleifs](http://www.facebook.com/vejleifs)




1. aktivitetsdag i det nye år er: Mandag d. 4. januar 2016

## Idræt i dagtimerne

FORSIDE | IDRÆT FOR ALLE | IDRÆT FOR PSYKISK SÅRBARE | IDRÆT I STORKOMMUNE | HVEM ER VI | BETALING

### Det er nu muligt at betale kontingent på nettet.

Gå ind på vores hjemmeside [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk) og klik på "BETALING"\*. 

Du kan stadig betale hos din instruktør eller på kontoret, som du plejer og vi hjælper naturligvis også gerne med betaling via vores hjemmeside.

\*Dog skal nye medlemmer betale hos instruktøren eller på kontoret den første gang.



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



# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for psykisk sårbare Januar - marts 2016



### **4 tirsdage: d. 12., 19., og 26. januar og d. 2. februar**

#### **Bowling med IFS**

4 tirsdage i starten af det nye år, har du muligheden for at træne op til vores årlige bowlingturnering. Du er naturligvis også velkommen kun til træningen. Vi spiller et par timer mens vi hygger os med kaffe/the og hyggesnak.

**Sted:** Bowl`n`Fun, Enghavevej 9, Vejle

**Tid:** kl. 12:45 – 15:00

**Pris:** 180 kr. (50 kr. pr. gang), gæster 285 kr. (inkl. klippekort).

**Tilmelding og betaling:** senest d. 5. januar.

*Ved færre end 4 tilmeldte vil aktiviteten blive aflyst.*

### **Tirsdag d. 9. februar**

#### **Bowlingturnering for psykiatrien**

Hvert år, de sidste 8 år, har vi arrangeret Bowlingturnering, og i år er ingen undtagelse. Vi håber, I har lyst til at deltage i en hyggelig dag med gæster fra nær og fjern, god mad, sjov motion og medaljer. Det bliver spændende om vi kan beholde vandrepokalen.

**Sted:** Bowl`n`Fun, Enghavevej 9, Vejle

**Tid:** kl. 14:30 – 18:30

**Pris:** 200 kr. (inkl. 2 timers bowling, buffet og skoleje).

**Tilmelding og betaling:** senest d. 30. januar.



### **4 onsdage: d. 24. februar, 2., 9. og 16. marts**

#### **Mindfulness med Signe Rønnebro** (tidligere medlem af IFS).

Mindfulness (opmærksomhedstræning) hjælper dig til at styre dine tanker – i stedet for at de skal styre dig. Træning af sindet kan give mere ro, nærvær og velvære.

Der arbejdes blandt andet med meditation, og der er både teori og praksis.

Du kan læse mere om det på [www.signeronnebro.dk](http://www.signeronnebro.dk)

**Sted:** Multisalen under hal 1 i DGI-huset

**Tid:** kl. 13:00 – 14:30

**Pris:** 200 kr. (50 kr. pr. gang), gæster 305 kr. (inkl. Klippekort).

**Tilmelding og betaling:** senest d. 5. februar.

*Ved færre end 4 tilmeldte, vil aktiviteten blive aflyst.*

### **14. april**

#### **Uofficielt DM i volley**

For 20. gang glæder vi os til at kunne invitere til vores traditionsrige volleyturnering med deltagere fra hele landet.

Holdene inddeles i en A- og en B-række for at give flest mulig en fair kamp.

**Sted:** DGI-huset, hal 4, indgang vest (messe-indgang).

**Tid:** 9:30 – 14:30

**Pris:** 140,- kr. (inkl. kaffe, morgenbrød og middag), gæster: 150,- kr.

**Tilmelding og betaling:** senest d. 1. april

