

# Idræt i dagtimerne

## NYHEDSBREV Januar - Marts 2017 Idræt for psykisk sårbare

### Hensyntagende yoga

Mandag den 30. januar 2017 klokken 10.00-11.30 starter et nyt hold op i IFS. Her vil der være mulighed for at dyrke yoga sammen med vores dygtige instruktør Christel, der også står for yoga i IFA.

Derudover vil der være mindst én personale fra Sukkertoppen, som er aktiv sammen med jer.

Hensyntagende yoga kommer til at foregå på Sukkertoppen, men er et tilbud til alle, der går i IFS. Der vil være plads til 10 deltagere på holdet.

Yoga er en træningsform der giver styrke og smidighed, men hvor man samtidig har stor fokus på åndedrættet og mental balance. Lyder det som noget for dig, så er det med at dukke op.



### Har du ideer til aktiviteter?

Vi i IFS forsøger altid at lave det bedste mulige tilbud for vores medlemmer. Derfor forsøger vi altid at tilpasse vores program, så det lever op til efterspørgslen og de aktiviteter, der er oppe i tiden.

Derfor vil vi høre jer, om I har forslag til faste aktiviteter og arrangementer. Måske kan vi så sætte noget i gang.

Vi glæder os til at høre alle jeres spændende forslag.



### Aflysninger

Svømning	14. februar	
	11. april	
Træningscenter	6. januar*	
	17. februar**	

\*Vi laver cirkeltræning i hal 4C

\*\* Vi laver cirkeltræning i hal 3

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

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



Mød os på facebook:  
Du kan "Synes godt om os" på:

[www.facebook.com/vejleifs](http://www.facebook.com/vejleifs)

### Er du tilknyttet jobcenteret?

*-Så læs med her.*

Da Idræt i dagtimerne har et samarbejde med jobcenter Vejle, kan du evt. få gratis motion hos os. Spørg din kontaktperson, om han/hun vil indstille dig til et medlemskort, som giver adgang til alle aktiviteterne i IFS, IFA og Idræt i storkommunen.



### Kontingentstigning

Pr. 1. januar vil der være en lille kontingentstigning. De nye priser er som følger:

<b>IFS:</b>	
Klippekort (5 klip):	Kr. 110
Halvårskort:	Kr. 330
Årskort:	Kr. 550

HUSK det stadig er gratis for følgere/kontaktpersoner at deltage i aktiviteterne sammen med et gyldigt medlem af IFS.



# Idræt i dagtimerne

## Arrangementer for psykisk sårbare Januar - Marts 2017



### Tur på skøjter

*Tirsdag d. 17. januar*

Kom med på glat is sammen med IFS. Vi tager ud og skøjter en times tid, hvorefter vi får en kop kaffe/te/kakao.

Man kan evt. selv medbringe skøjter, men der er også mulighed for at leje et par.

Tid: 13.30-15.00

Sted: Mariaparken, Vejle

Pris: 30 kr. for leje af skøjter.

Tilmelding: Til din IFS-instruktør senest 16. januar.

**Bemærk:** Kan blive aflyst pga. vejret



### Familedag (Fælles med IFA)

*Tirsdag d. 14. februar*

Traditionen tro vil der tirsdag i efterårsferien være mulighed for at samle hele familien med idræt og leg i centrum. Vi starter med en fælles opvarmning.

Tid: 8.30-11.00

Sted: DGI-husets hal 1. Willy Sørensens plads 5. 7100 Vejle.



### Kør på Segway

*Torsdag d. 23. marts*

Kan du lide ideen om at bevæge dig rundt uden egentlig at bevæge dig? Så skal du med ud at køre på Segway!

Vi har fået en kyndig instruktør til at undervise os, så vi trygt og sikkert kan færdes på en Segway. Derudover vil der være små konkurrencer, hvor det er præcision. der er i højsædet.

Tid: kl. 13.00-15.00

Sted: DGI-husets hal 5

Pris: 100 kr. for aktive medlemmer. 125 kr. for gæster.

Tilmelding: Til din IFS-instruktør senest 16. marts

**Bemærk:** Der er max plads til 16 deltagere.



### Uofficielt DM i volleyball

*Torsdag d. 20. april*

Igen i år arrangerer IFS det uofficielle DM i volleyball for psykisk sårbare. Her vil deltage hold fra hele landet, som kommer for at få en sjov og spændende dag med masser af flot spil. Prisen inkluderer lidt morgenbrød samt frokost. Drikkevarer kan medbringes eller købes på stedet.

Tid: kl. 9.30-14.30

Sted: DGI-Husets hal 4, 7100 Vejle

Pris: 160 kr. for aktive medlemmer.

Tilmelding: Til din IFS-instruktør senest 13. april