

Idræt i dagtimerne

NYHEDSBREV April - juni 2017 Idræt for psykisk sårbare

Hjælp andre og hjælp dig selv

I IFS er en af målsætningerne at styrke borgerne både fysisk og psykisk. I bestræbelserne på at nå dette mål, vil vi i den kommende tid arbejde hen imod at du som borger får mulighed for at hjælpe nogle andre borgere.

Derfor er vi meget lydhør over for ideer til opgaver, som du måske kunne tænke dig.?

Måske har du lyst til at hjælpe til ved nogle af aktiviteterne?

Måske har du lyst til at stå for opvarmning eller hjælpe med kaffen til 3. halvleg?

Måske har du lyst til at hente andre borgere, som mangler det sidste "puf" for at komme hjemmefra.?

Tænker du at ovenstående måske kunne være noget for dig så tag en snak med Kent.



Betaling af arrangementer på nettet

Det er nu muligt at betale for udvalgte arrangementer på nettet. Der hvor det er muligt, skal du trykke på en boble. Når arrangementet er endt i kurven – og betalt, vil du modtage en kvittering på din mail.



Aflysninger

Hensyntagende	19. juni
Yoga	26. juni
Svømning	11. april
	27. juni
Træningscenter	23. juni
Volleyball og badminton	20. april

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

På 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

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.



Sommerferie i IFS

Sidste aktivitetsdag før sommerferien fredag d. 30. juni.

Første dag efter ferien onsdag d. 2. august.



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for psykisk sårbare April - Juni 2017



Uofficielt DM i volleyball

Torsdag d. 20. april

Igen i år arrangerer IFS det uofficielle DM i volleyball for psykisk sårbare. Her vil hold fra hele landet, komme for at få en sjov og spændende dag med masser af flot spil. Prisen inkluderer 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



Skydning to onsdage i maj

Onsdag den 17. - og 24. maj

Kom med ud og skyd på Vejle Skytteforenings udendørs bane. Her vil der være kyndige instruktører der viser jer hvordan i håndterer enten pistol eller riffel.

Tid: 13.00-15.00

Sted: Skydebanen ved Hældagerhallen

Pris: 50 kr. pr. gang.

Tilmelding: Til din instruktør senest 10. maj.



Søndermarksvandring

Torsdag 15. juni

Igen i år har Sukkertoppen og Tinghøj arrangeret en gåtur. Om formiddagen vil der være mulighed for at gå 3, 5 og 10 km. Efter maden vil der være en tur på 10 km. Frokostpausen foregår i kolonihavehuset, hvor vi også mødes om morgenen. Her vil der blive serveret noget mad.

Tid: kl. 9.00

Mødested: Porrestien 24

Pris: 55 kr.

Tilmelding og betaling: Til din IFS-instruktør senest 8. juni



Kanotur/sommerafslutning for IFS

Fredag den 23. juni

I år starter sommerfesten med en kanotur på Vejle Å. Efterfølgende vil der være mulighed for at bage snobrød over bål og sidde at hygge sig. Hvis man ikke er så glad for at sejle i kano, kan man godt møde op til hygge omkring bålet alligevel.

Tid: Vi kører kl. 9.30.

Sted: Mødes ved DGI-husets indgang Nord

Pris: Kano + bålhygge: 150 kr. Kun bålhygge: 50 kr.

Tilmelding og betaling: Til din IFS-instruktør senest 16. juni