

[www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



## Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle • Vestre Engvej 51 F • 7100 Vejle

Kontortid: kl. 10 – 12 • torsdag: kl. 9 – 13

Tlf.: 75 72 05 11 • Mobil: 20 45 05 11

E-mail: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk)

Facebook: IFS – Idræt for psykisk sårbare

# Idræt i dagtimerne Vejle 2019 og 2020



Idræt for psykisk sårbare



Når idrætten bliver en del af noget større

## Hvad er IFS?

IFS (idræt for psykisk sårbare) er et idrætsstilbud i dagtimerne, der henvender sig til borgere i Vejle Kommune med psykiske udfordringer.

Pårørende og støtte-/kontaktpersoner har mulighed for at deltage gratis.

IFS er ikke en del af den etablerede behandlerverden, men derimod et være-/fristed, hvor socialt samvær og motion forenes.

IFS er et tilbud under Idræt i dagtimerne, som er en selvejende institution.

**Der tilbydes mange former for motion.  
Se det aktuelle program på [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)**

## Hvad går det ud på?

Kvaliteterne i idrætten og legen er vores udgangspunkt. Du behøver ikke at være i god form, da aktiviteterne er tilrettelagt, så alle kan være med. Rekvisitterne stilles gratis til rådighed.

Som afslutning på aktiviteterne lægger vi meget vægt på, at man bliver og hygger sig over en kop kaffe i 3. halvleg.

## Hvem er vi?

Vi er et lille – men meget engageret – personaleteam, som alle "brænder" for idræt.

Personalet består af lønnede instruktører og frivillige hjælpere.

Som udgangspunkt er der to instruktører ved alle aktiviteter.

## Historie

Idræt for psykisk sårbare startede i 1994, og har i dag udviklet sig til at blive et mødested for rigtig mange.

Alle har det til fælles, at de har oplevet, at idræt og motion virker positivt på humøret. Du får mere energi og mod på tilværelsen.



## Følgeordninger

IFS tilbyder forskellige følgeordninger og hjælp til, at du kommer i gang med motionstilbud hos IFS. Vi har "Idrætsvenner", hvor du kan blive matchet op med en anden sårbar borger, som hjælper dig i gang med at dyrke motion. Det kan være aftaler om at mødes, eller at blive hentet ved din bopæl.

Hvis du har brug for et lille puf til at komme i gang, tilbyder vi også, at en af de fastansatte instruktører, kommer forbi og henter dig et par gange i opstartsperioden.

Der er også mulighed for at modtage en personlig SMS, der minder dig om dagens aktiviteter, hvis du har behov for dette.

Disse ordninger kan du høre mere om ved at henvende dig på kontoret.

## Skal jeg melde mig ind med det samme?

Du er meget velkommen til at "snuse" til aktiviteterne de første par gange, samt at få en grundig rundvisning af vores instruktører.

## Kontakt IFS

Har du spørgsmål vedrørende IFS, eller har brug for at høre mere om aktiviteterne, må du gerne kontakte os på tlf. 75720511 eller mobil 20450511.

Du kan også sende en mail på [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk)

## Et medlemskab betyder:

- At du kan deltage i alle de aktiviteter, du vil
- At du kan deltage i stævner og turneringer til medlemspris
- At du kan deltage i vores kulturelle arrangementer til medlemspris
- At du muligvis bliver kontaktet, hvis du udebliver

## Pris:

|             |         |                            |
|-------------|---------|----------------------------|
| 5 klip:     | 115 kr. |                            |
| ½ års kort: | 350 kr. | (gælder ½ år fra købsdato) |
| Årskort:    | 580 kr. | (gælder 1 år fra købsdato) |

Opgradering til IFA årskort:  
+680 kr. (Gælder kun som tilkøb til IFS årskort)

Du er velkommen til at deltage i aktiviteterne et par gange gratis, inden du beslutter dig endeligt.

Er du støtte-/kontaktperson eller frivillig idrætsven, har du gratis adgang til alle IFS-aktiviteterne.

## Tilmelding:

Kan ske hos instruktøren, ved aktiviteten eller i Sundhedshus Vejle på Idræt i dagtimernes kontor.  
Kontortid: Mandag-fredag kl. 10-12, torsdag kl. 9-13