

Idræt i dagtimerne

Idræt for psykisk sårbare NYHEDSBREV Oktober – December 2020

René har holdt 25-års jubilæum
Tænk engang hvor tiden går!
René, som vi alle sammen kender
som instruktør ved vores aktiviteter,
har nemlig været her i 25 år.
Vi er glade for at René har villet
være en del af holdet og vi glæder os
til en masse år fremadrettet, med
ham som instruktør.

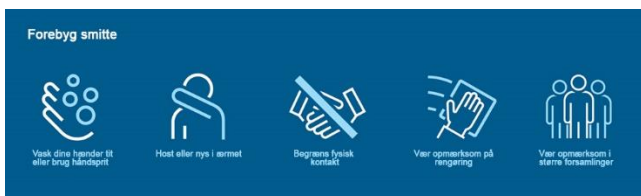


Corona

Corona har i lidt over et halvt år fyldt vores hverdag. Det er bestemt også noget der fylder i IFS og den måde vi afvikler vores aktiviteter og arrangementer.

Vi bestræber os på at leve op til alle anbefalinger og retningslinjer, således det er trygt og sikkert at deltage. Vi henviser vores deltagere til ligeledes at overholde gældende retningslinjer, ved at man holder god hyggiejne og bliver hjemme hvis man er den mindste smule syg.

Vi vil også gerne have opdaterede kontaktoplysninger på alle vores medlemmer, så vi er sikre på, at kunne lave en korrekt smitteopsporing, hvis dette bliver nødvendigt. Derudover vil vi anbefale at I installerer app'en SmitteStop, da I derved vil kunne blive varskoet hvis I har været i nærheden af en smittet, eller selv indrapporterer hvis I skulle blive smittet.



Frivillige idrætsvenner

Vi søger frivillige idrætsvenner, der vil hjælpe andre i gang med at dyrke motion i IFS. Har du lysten til at se en anden få glæde af det samme tilbud som du går til og vil glæde den nye deltager, med det sociale sammenhold vi har?

Så er det dig vi søger!

Vi har en del der efterspørger hjælp til at komme i gang med træningscenter og svømning, men også hjælp til andre aktiviteter vil være kærkommen.



Aflysninger	
E-sport	22. december
Badminton/volley	15. oktober
Træningscenter	2. oktober
Svømning og vandgymnastik	13. oktober
	22. december

Kontingentstigning pr. 1. januar 2021

Som vedtaget i Idræt i dagtimerne bestyrelse, vil der hvert andet år være kontingentstigninger.

Det betyder, at pr. 1/1-2021 vil priserne for medlemskab af IFS være følgende:

- Klippekort m. 5 klip - 120 kr.
- Halvårskort til alle aktiviteter - 370 kr.
- Årskort til alle aktiviteter - 610 kr.



Sidste og første aktivitetsdag i julen

I år falder julen ret heldigt i forhold til aktiviteterne.

Sidste aktivitetsdag er derfor **21.**



december (HUSK afslutning den 22. december 😊)

Første aktivitetsdag i det nye år, er **mandag den 4. januar.**



Idræt i dagtimerne

Arrangementer for psykisk sårbare Oktober – December 2020

	<p>Sindets Dag - UDSOLGT <i>Onsdag den 7. oktober</i> Komiker Dan Andersen fortæller om sin turbulente tid med angst og depression, der i sidste ende fører til indlæggelse, samtidig med at skulle passe karrieren som komiker. Dan tager os med helt tilbage til barndommen, hvor de første tegn på psykisk ubalance melder sig.</p> <p>Sted: Auditorierne, Sundhedshuset Vejle Tid: kl. 19.00-20.30 Pris: Gratis entre Tilmelding: Til Idræt i dagtimerne eller på PsykInfos hjemmeside</p>
	<p>Dart <i>Onsdag den 4. november</i> IFS er altid interesseret i at prøve nye, sjove ting. Derfor har vi allieret os med Dartklubben Royal, hvor vi nu skal ned og kaste med pile. Derfor synes vi I skal komme med og prøve at ramme skiven. Hvem ved om det kan blive en ny aktivitet i IFS?</p> <p>Sted: Dartklubben Royal, Sjællandsgade 48, 7100 Vejle Tid: kl. 13.00-15.00 Pris: Gratis deltagelse Tilmelding: Til din IFS-instruktør. BEMÆRK: Du kan købe kaffe/te/sodavand i klubben</p>
	<p>Afslutning <i>Tirsdag den 22. december</i> Lad os mødes og tage en kærlig afslutning med 2020. Et år der har budt på mange udfordringer, men også lært os en masse. Vi vil derfor gerne have dig med til en let omgang spisning og hyggesnak. Der kan købes sodavand for 25 kr. pr. stk.</p> <p>Sted: DGI-huset Vejle, 7100 Vejle Tid: kl. 11.00-13.30 Pris: 175 kr. pr. person. Tilmelding: Senest 15. december til din IFS-instruktør</p>

Gåture 4. kvartal 2020

Alle gåture starter kl. 12.00. Gåturene er for ALLE borgere og der er ingen tilmelding påkrævet.
Hver tur er på ca. 5 km.

Uge	Dato	Mødested	Guide	Bemærkning
40	1. oktober	Busstop, Valløesgade	Robin	
41	8. oktober	Hovedindgang, Psykiatrisk sygehus, Nordbanen 5	Bente	
42	15. oktober	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus	
43	22. oktober	Busstop, Valløesgade	Robin	
44	29. oktober	Hovedindgang, Psykiatrisk sygehus, Nordbanen 5	Bente	
45	5. november	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus	
46	12. november	Krydset, Ny Hornstrupvej/A C Møllersvej	Sofie	
47	19. november	Hovedindgang, Psykiatrisk sygehus, Nordbanen 5	Bente	
48	26. november	Busstop, Valløesgade	Robin	
49	3. december	Indgangen ved Søndermarkshallen	Rasmus	
50	10. december	Krydset, Ny Hornstrupvej/A C Møllersvej	Sofie	
51	17. december	Hovedindgang, Psykiatrisk sygehus, Nordbanen 5	Bente	