

For yderligere information kan du kontakte Idræt i dagtimerne
Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511
Kontortid: Mandag– fredag kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13
Bemærk: Vi har egen indgang i gårdhaven (stuen, indgang F)
E-mail: info@iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes,
og hvor ældre og unge mødes

www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne

Neuroholdet



Træning for borgere
med neurologiske udfordringer

Sæson 2023



www.iidvejle.dk

Neuroholdet



Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle Kommune der lider af eftervirkningerne af et neurologisk sygdomsforløb.

Hvem står for træningen?

Træningen bliver varetaget af instruktører fra Idræt i dagtimerne, som har stor interesse i at hjælpe.

Hvad indeholder træningen?

Træningen er delt op i to faser:

- Mulighed for at gå i træningscenteret og lave styrketræning i en halv time.
- Holdtræning, med masser af øvelser, der styrker balance, koordination og hukommelse.

Neuroholdet er baseret på, at du som borger, kan forsætte din træning efter endt genoptræningsforløb.

Hvad er målet med træningen?

- At du gennem træning fortsat kan få din hverdag til at fungere.
- At du styrker din fysik.
- At du fortsat øver dig i at udfordre din krop og hjerne gennem fysisk aktivitet.
- At tilbyde træning og et hyggeligt socialt samvær, som foregår med ligesindede, der alle står over for en lang række udfordringer, efter et neurologisk sygdomsforløb.

Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver torsdag kl. 9.30-11.30 fra august til og med juni i DGI-huset, hal 1, Balkonen og hal 2B, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.

Samarbejde med foreninger og Sundhedscenter Vejle

Idræt i dagtimerne arbejder sammen med Sundhedscenter Vejle og Alzheimerforeningen Trekanten, Parkinsonforeningen, Scleroseforeningen og Epilepsiforeningen for at skabe så godt et træningstilbud som muligt. Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb, eller er medlem af en af ovennævnte foreninger, har du mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne. Husk at medbringe en seddel fra Sundhedscenteret eller din pågældende forening.

Idræt hos idræt i dagtimerne

Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samværet med andre mennesker. Det er derfor ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion.

Pris	Månedskort (flere aktiviteter)	kr.	200
	1/2 årskort (flere aktiviteter)	kr.	810
	Årskort (flere aktiviteter)	kr.	1390
	Årskort (en aktivitet)	kr.	1155

Tilmelding

På Idræt i dagtimernes kontor
Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F
Kontortid: Mandag-fredag kl. 10-12 - torsdag kl. 9-13

Du må gerne prøve et par gange inden tilmelding.