



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 17. februar 2023

[View this email in your browser](#)

Foredrag om Sirius-patruljen



Onsdag den 15. marts

Lige nu kører 1. sæson af Sirius-patruljen på DR1. Du kan komme endnu tættere på den spændende slædepatrulje i Nordøstgrønland. Vi har nemlig inviteret Ole Sloth ned for at holde et foredrag om hans egen tid i patruljen. Den selvsamme gruppe som lige nu kan følges på DR1, har Ole haft fornøjelsen af at dele 26 måneder sammen med. 26 måneder der har budt på både mentale og fysiske udfordringer i form af snestorme, væltede slæder, hundeslædekørsel i vanskelige forhold, isbjørne, ulve og slæderejser i et klima hvor temperaturerne går helt ned til -50 grader. Gennem et væld af smukke billeder og spændende videoer tager Ole os igennem sin fantastiske rejse. Så kom med til et spændende foredrag ganske gratis.

Tid: Fra kl. 9.30-11.30

Sted: Sundhedshus Vejle, Auditorie 1

Pris: Gratis deltagelse for medlemmer - 50 kr. for gæster

Tilmelding: Bemærk tilmelding på kontoret eller på Lotte@iidvejle.dk senest den 14.

marts

Senest betaling ved indgangen den 15. marts.

Kom til Sportsgalla 2023



Torsdag den 23. marts afholder Vejle kommune den årlige Sportsgalla i Vejle Musikteater og i år er det helt bestemt værd at sikre sig en billet – for frivillige fra Idræt i dagtimerne er indstillet til to priser denne aften.

Neuroholdets frivillige: Jørgen, Jonna, Lilly, Bent, Ilya og Svend er nomineret til PARASPORTSRÅDETS FORENINGSPRIS.

Henning Møller Andersen fra Morgengymnastik og Pilates for mænd er nomineret til Vejle Idrætsråds GØR EN FORSKEL PRISEN

Følg med i Vejle Amts folkeblad de kommende uger, for at se alle de nominerede til priserne til årets Sportsgalla 2023. Vi ønsker alle de nominerede stort tillykke med nomineringen og håber på at flere af jer har lyst til at bakke dem op på denne særlige aften.

Tid: kl. 19.00-21.30 (Dørene åbner kl. 18.30)

Sted: Vejle Musikteater

Tilmelding: Der kan bestilles gratis billetter fra den 1. marts kl. 12:00 [her](#).

Nyt ansigt på kontoret



Pernille skal på barsel midt i marts måned og derfor byder vi velkommen til Katrine som har sendt os en lille hilsen.

"Hej til alle jer skønne ildsjæle i Idræt i dagtimerne.

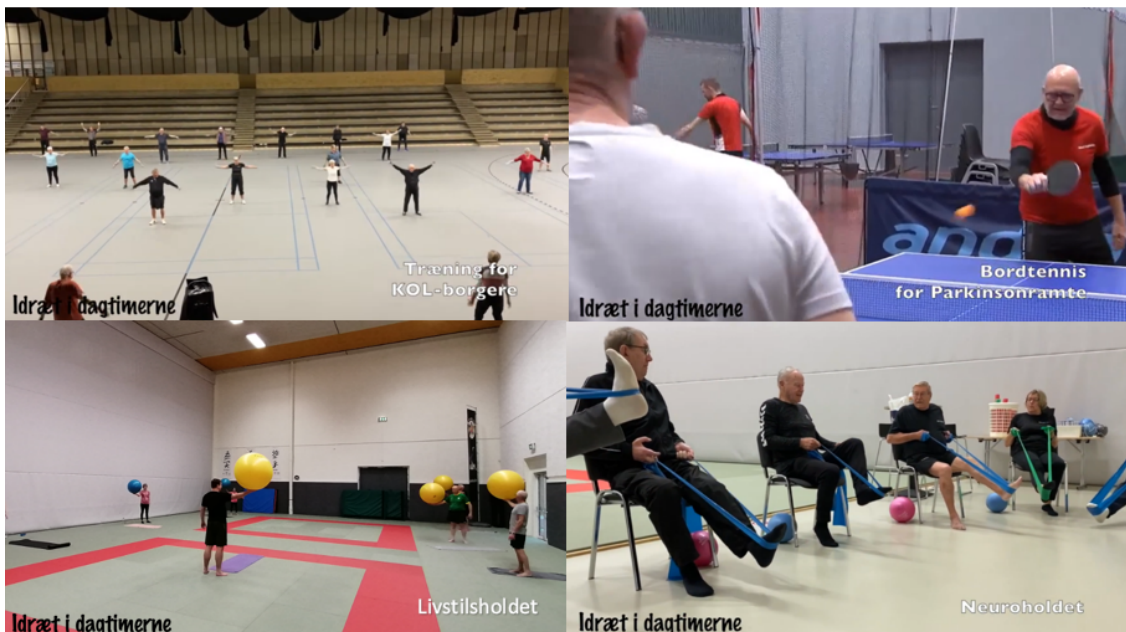
Mit navn er Katrine, jeg er 35 år og bor i Grejs sammen med min mand og vores to børn. Jeg glæder mig til være der for jer alle.

Jeg nyder at være frivillig i bl.a. Vinding Badminton VSF som udvalgsmedlem og som fundraising-ansvarlig på mine børns skole.

Jeg elsker at være social og aktiv, så min fritid er fyldt med vinterbadning, gåture og ketchersport med venner, og bevægelse til dejlig musik.

Jeg glæder mig til at møde jer alle, både frivillige og deltagere, og være med til at give alle hos Idræt i dagtimerne nærvær og skønne aktiviteter."

Har du set vores aktiviteter for udvalgte målgrupper?



Bordtennis for Parkinsonramte

Har du Parkinson? Så tilbyder Idræt i dagtimerne bordtennis for parkinsonramte hver **onsdag kl. 09.00-12.00 i DGI-huset, hal 2A**. Holdet har for nylig fået to nye instruktører Bjarne og Steen som tager godt imod dig og instruerer på holdet. Det er ingen forudsætning at du har spillet bordtennis før, her kan alle deltage. Foruden vores store fokus på socialt samvær, glæde og bordtennisspil, så træner vi også din balance, din bevægelighed, og din kondition. Med træningen er der altså mulighed for at modvirke/forhale symptomerne på Parkinson. Alt du skal gøre er at møde op, så stiller vi bolde og bat til rådighed. Du kan se mere om holdet på vores video [her](#).

Neuroholdet

Har du neurologiske udfordringer? Så kom og vær med på Neuroholdet. De frivillige står uge efter uge klar med holdtræning der styrker balance, koordination og hukommelse. På holdet sikrer vi dig, at du bliver en del af det sociale fællesskab samtidig med at du får udfordret din krop og hjerne gennem fysisk aktivitet. Træningen foregår hver **torsdag kl. 09.30-11.30 i DGI-huset**, hvor der den første halve time er mulighed for at komme i træningscenteret i hal 1 på balkonen, hvorefter holdtræningen foregår i hal 2B. Du kan se mere om holdet [her](#).

Livsstilsholdet

Er du i gang med en livstilsændring eller ønsker du at vedligeholde din nye livsstil? Så kom og bliv en del af vores nye livsstilshold. Holdet træner hver **tirsdag kl. 09.45-11.15 i DGI-huset, hal 3**. Alle uanset niveau kan deltage på holdet. Vi tilpasser træningen så alle har mulighed for at deltage på deres præmisser og vi sætter fokus på sjov motion som er let tilgængelig for alle. Du bliver præsenteret for et væld af lege og sjove aktiviteter, der styrker din fysiske og mentale velvære. Derudover fokuserer vi på at tilbyde aktivitet i et hyggeligt socialt samvær med andre ligesindede der selv er i gang med en livstilsændring. Du kan læse mere om holdet [her](#).

Træning for KOL-borgere

Har du KOL eller andre vejrtrækningsproblemer? Så kom med og bliv en del af fællesskabet på vores hold for KOL-borgere. Vi træner hver **tirsdag kl. 10.45-11.45 i DGI-huset, hal 1**. Vores instruktører Susanne og Paul sørger for god træning, hvor der er fokus på vejrtrækningsøvelser og altid mulighed for at puste ud undervejs, hvis du har brug for det. Så mød endelig op på holdet og se om træningen kan have værdi for dig. Du kan se mere om holdet [her](#).

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 1. kvartal [her](#).

Turene er på ca. 5 km og vi går hver torsdag kl. 12.00 med forskellige startsteder og guider.

Aflysninger



HUSK du kan holde dig opdateret på vores aflysninger [her](#).



Facebook



Hjemmeside



Email

Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle

Kontortid: kl. 10-12, torsdag kl. 9-13

Tlf.: 75 72 05 11, Email: info@iidvejle.dk

Hjemmeside: www.iidvejle.dk

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)