

Idræt i dagtimerne

Idræt i dagtimerne tilbyder desuden...

- Idræt for alle
- Idræt i storkommunen

Hør mere om disse tilbud
på kontoret eller ved din
IFS-instruktør



Idræt i dagtimerne



Idræt for psykisk sårbare
Sæson 2023



Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle

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

Bemærk: Vi har egen indgang i gårdhaven (stuen, indgang F)

Tlf. 7572 0511

www.iidvejle.dk

mail: info@iidvejle.dk

Når idrætten bliver en del af noget større

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes

www.iidvejle.dk

Hvad er IFS?

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

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.

*Vi tilbyder mange former for motion.
Se det aktuelle program på www.iidvejle.dk*

Hvad går det ud på?

Kvaliteterne i legen og idrætten er vores udgangspunkt. Du behøver ikke være i god form, da aktiviteterne er tilrettelagt, så alle kan være med. Rekvisitter stilles gratis til rådighed. Alle har det til fælles, at de har oplevet, at idræt virker positivt på humøret og dagligdagen. Du får mere energi og mod på tilværelsen ved at få motion og socialt samvær.

Som afslutning på aktiviteterne lægger vi meget vægt på, at du bliver og hygger dig med en kop kaffe/te 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.

Kontakt IFS

Har du spørgsmål vedrørende IFS, eller har brug for at høre mere om vores aktiviteter, er du velkommen til at kontakte os på tlf. 75720511 / 20450511. Du kan også sende en mail på info@iidvejle.dk

IFS Give

IFS Give er et særskilt tilbud, som er forankret i Give. De har forskellige aktiviteter hver torsdag kl. 13-14.30 i Ikærhallen. Det koster 200 kr. pr. halvår. Kontakt Anna Marie via mail annamarieljornskov@stofamail.dk.



Hjælp til at komme i gang

IFS tilbyder forskellige former for hjælp til at komme i gang med vores aktiviteter. Vi har mulighed for at ringe eller skrive en personlig SMS til dig, som det lille puf der kan være behov for.

Hvis du har brug for lidt ekstra, eller er utryk ved at komme afsted de første par gange, vil én af vores fastansatte instruktører kunne komme og hente dig.

Hvis du har brug for lidt mere hjælp, har vi også mulighed for at matche dig op med en frivillig idrætsven, som kan hjælpe i en periode.

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

Pårørende og støtte-/kontaktpersoner der hjælper et medlem til aktiviteterne, kan deltage gratis.

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 rundvisning af vores instruktører.

Et medlemskab betyder:

- At du kan deltage i alle IFS-aktiviteter
- At du kan deltage i stævner og turneringer til medlemspris
- At du kan deltage i kulturelle arrangementer til medlemspris
- At du kan blive kontaktet, hvis du udebliver

Priser

Månedskort.....	75 kr.
Halvårskort.....	390 kr.
Årskort.....	640 kr.

Opgradering til IFA årskort..... +750 kr.
(Kan kun tilkøbes årskort)

Støtte/kontaktpersoner deltager gratis ved IFS-aktiviteterne så længe de er ifølge med en borger.

Jobcenter Vejle

Er du tilknyttet Jobcenter Vejle, har din sagsbehandler mulighed for at tilbyde dig gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne.

Tilmelding

Kan ske til en instruktør eller på Idræt i dagtimernes kontor.