

Idræt i dagtimerne



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

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

www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne



Bordtennis for Parkinson

2024

www.iidvejle.dk

Bordtennis for Parkinson

Hvem er målgruppen?

Borgere i Vejle kommune, som lider Parkinson, har begyndende symptomer eller er pårørende til en med Parkinson. Det er ikke en forudsætning, at du har spillet bordtennis før — alle kan deltage. Vi stiller bat og bolde gratis til rådighed.

Hvem står for træningen?

Bjarne og Steen er de frivillige hjælpere/instruktører, som tager imod dig og sørger for at du får en god start.

Har du spørgsmål kan du kontakte:

Bjarne på tlf. 22161709 eller mail b-e-andersen@mail.dk

Steen på tlf. 29892618 eller mail nielsensteenbech@gmail.com

Hvad indeholder træningen?

Som oftestes spilles der kamp ved bordene, og i pauserne er der mulighed for snak, socialt samvær, en kop kaffe eller en tår vand.

Hvad er målet med træningen?

- Bordtennis skal være sjovt.
- Det skal skabe grundlag for socialt samvær og glæde.
- Det styrker din balance og bevægelighed.
- Det forbedrer hånd-øje koordination og temposkift.
- Det træner det også kondition og øger blodgennemstrømningen i hjernen.
- Træningen giver mulighed for at modvirke/forhale symptomerne på Parkinson.

Hvor og hvornår foregår træningen?

Træningen foregår hver onsdag kl. 9.00-12.00 i DGI-huset Vejle, hal 2A (Bordtennislokalet). Der vil være mulighed instruktion fra kl. 9.00-12.00.

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 en af de nævnte forening.

Idræt hos Idræt i dagtimerne

Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samvær med andre mennesker. Det er derfor ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion. Hovedparten af deltagerne dyrker ikke motion, når de melder sig ind.

| | | | |
|-------------|--|------------|-------------|
| 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

