



## NYHEDSMAIL

# Ildræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 8. marts 2024

[View this email in your browser](#)

---

## Rundvisning på TV SYD



**Onsdag den 3. april** kan du sammen med Ildræt i dagtimerne komme med til en spændende rundvisning på TV SYD.

Du vil få mulighed for at opleve TV SYD bag kulissen og få et indtryk af, hvordan regionale nyheder og tv-udsendelser bliver til.

Vi mødes hos TV SYD på nedenstående adresse. Bemærk der er kun 25 pladser til arrangementet.

**Sted:** Media Park 1, 6000 Kolding

**Tid:** Kl. 18.30-21.15

**Pris:** 75 kr. (gæster 100kr.) inkl. kaffe og kage

**Tilmelding:** På kontoret eller til [lotte@iidvejle.dk](mailto:lotte@iidvejle.dk) senest mandag den 1. april

---

## Er du vores nye livredder?



Har du lyst til at blive en del af Idræt i dagtimernes fantastiske frivillige fællesskab?  
Så har du muligheden nu!

Vi søger nye livreddere til vores aktivitet: Svømning. Vi tilbyder svømning hver mandag og torsdag i DGI-huset Vejle, hvor du vil indgå i et vagtrul sammen med

vores andre frivillige livreddere.

Har du aldrig prøvet kræfter med en livredderprøve, så fortvivl ikke. Vi står parate til at klæde dig godt på til opgaven, både hvad angår førstehjælpskursus og praktisk svømmeundervisning.

Udover at blive en del af vores gode fællesskab med over 70 frivillige, så får du som frivillig bl.a. mulighed for gratis at deltage i vores kurser og arrangementer samt gratis kontingent til alle aktiviteter i Idræt i dagtimerne.

Lyder ovenstående som noget for dig, så kig forbi vores kontor eller kontakt [tony@iidvejle.dk](mailto:tony@iidvejle.dk)

---

# 'Brug bolden'



Kom og vær med, når vores fodboldhold: 'Brug bolden' starter **mandag den 8. april**. Holdet er for dig, der oplever neurologiske udfordringer som eksempelvis demens eller hukommelsesbesvær og samtidig ønsker at være en del af et fællesskab med ligesindede. Vores to instruktører Leif Nygaard og Frank Jensen er klar til at tage imod dig og tilrettelægger træningen, så alle kan være med uanset niveau. Efter træningen er der 3. halvleg med kaffe og hygge.

Du kan læse mere i vores folder [her](#).

**Hvor og hvornår:** Hver mandag kl. 10.00-11.30, på Vestre Stadion, Vestbanevej 1A, Vejle

---

**Skal du med på  
mountainbike?**



Foråret er over os og det betyder, at 'Mountainbike for alle' endnu engang er klar til at lufte cyklerne i Vejles smukke natur. Skal du være med fra sæsonstarten, så mød op **mandag den 8. april**. Har du ingen mountainbikecykel, så kan du låne en af os. Vores frivillige instruktører vil hjælpe dig med at få den indstillet korrekt.

Er du blevet nysgerrig, så se mere i vores film [her](#).

**Tid og sted:** Kl. 9.30-12.00 ved Dartklubben Royal, Sjællandsgade 48, Vejle.  
Fra kl. 9:00-9:30 er der mulighed for at låne mountainbike og hjelm samt få indstillet cyklen korrekt.

---

## Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 1. kvartal af 2024 [her](#).

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

Du kan også finde en oversigt over andre gåfællesskaber via linket [her](#).

---

## 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](mailto:info@iidvejle.dk)

Hjemmeside: [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)

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