



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle, tlf. 7572 0511

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

E-mail: info@iidvejle.dk

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

www.iidvejle.dk

Brug bolden



Idræt i dagtimerne

2024

www.iidvejle.dk

Brug bolden

Hvem er målgruppen ?

Borgere i Vejle Kommune med hukommelsesbesvær, demenslignende symptomer eller andre neurologiske udfordringer. Følgere og pårørende er også velkomne.

Hvem står for træningen ?

Træningen bliver varetaget af 2 instruktører fra Idræt i dagtimerne: Leif Nygaard og Frank Jensen.

Hvad indeholder træningen ?

Under fodboldtræningen vises der hensyn til hinanden og hver enkelt spiller, og når spillet er sat i gang, passer vi på hinanden. Ofte vil der være mange gentagelser samt tålmodighed blandt både trænere og spillere, så alle kan være med.

Hvad er målet med træningen ?

- at forebygge sygdommens følgevirkninger ved at styrke den mentale sundhed og øge det fysiske aktivitetsniveau
- at det skal være et frirum for både spillere og pårørende
- at videregive et meningsfyldt fællesskab, som øger livskvaliteten, i stedet for ensomheden, som kan være en følge af sygdommen
- at skabe glæde i trygge rammer

Hvor og hvornår foregår træningen ?

Træningen foregår udendørs hver mandag kl. 10.00 - 11.30 fra april til september på Vestre Stadion, Vestbanevej 1A, 7100 Vejle. Efter træning er der altid fælles hygge og kaffe.

Samarbejde med foreninger og Sundhedscenter Vejle

Idræt i dagtimerne arbejder tæt sammen med Vejle FC og Sundhedscenter Vejle for at skabe så godt et træningstilbud som muligt. Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb, har du mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne. Husk at medbringe en seddel fra Sundhedscenteret.

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 vores medlemmer 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

