



Yoga og mindfulness flytter uge

Fremover vil 'Yoga og mindfulness' med Melanie blive flyttet til onsdag i lige uger.

Så sæt kryds i kalenderen følgende dage kl. 10.00:

4. september, 18. september, 2. oktober, 16. oktober, 30. oktober,
13. november, 27. november og 11. december.

Derudover tjek vores aktuelle program på hjemmesiden via linket [her](#), hvor du bl.a. kan se hvornår der er svømning og floorball.



Indkaldelse til stiftelse af styregruppen for IFS

Vi vil gerne invitere alle medlemmer til det stiftende møde af styregruppen for IFS.

Her vil der være yderligere mulighed for at spørge ind til ændringerne vi har fremlagt, samt forhører dig mere om de roller der er for frivilligt arbejde i den kommende organisering.

Hvis du allerede nu ved du gerne vil bidrage med frivilligt arbejde, hvad enten det er i styregruppen, som instruktør eller noget helt tredje, så kontakt din IFS-instruktør, så bliver du skrevet på listen.

Ved du allerede nu du ønsker at stille op til styregruppen, så kontakt Kent, for at komme på listen hertil. Hvis der opstår valg om pladserne i styregruppen,

kan vi ikke garanterer noget.

Det vil også være muligt at melde sig til valget på selve mødet.

Tid: mandag den 30. september kl. 15.00-17.00

Sted: Sundhedshuset Vejle, lokal 0.008.

Bemærkninger: Det er kun medlemmer med gyldigt medlemskab der har stemmeret til valget.



Muligheden for individuelle forløb med psykomotorisk terapeutstuderende

Fra uge 39-51 har vi Natasja som praktikant. Hun er ved at uddanne sig til Psykomotorisk terapeut, og vil varetage nogle hold og individuelle forløb.

I psykomotorik arbejder man med det enkelte menneske sat i centrum i en forståelse af krop-psyke sammenhæng. Derfor vil der være elementer af dialog og kropslige øvelser, og derigennem lærer mere om sig selv som menneske.

Det er muligt at få et forløb på 6-7 gange, hvor Natasja vil sætte hendes kompetencer i spil. Der er seks pladser og det er først til mølle. Henvend dig til Kent, hvis du vil skrives op.



Nye opgave for frivillige hænder

Hvis du har tid, lyst og overskud til at hjælpe, har vi nu et par muligheder for at gøre dette.

10. oktober om aftenen, afholdes der Sindets dag i Sundhedshuset. Vi har fået muligheden for at sælge kaffe/te og lidt kage dertil.

Hvis nogle kunne tænke sig at bage kager eller stå for salget på aftenen, må du gerne henvende dig til Kent.

Overskuddet går til IFS-kassen, som den kommende styregruppe for råderet over.

Den anden mulighed for at hjælpe, bliver den 18. og 19. december. Her bliver det nye træningscenter sat op, og vi får brug for alle de hænder vi kan skaffe, til at fjerne pap og plastik, samt andet fortløbende arbejde. Alle dem der melder sig, vil få en frokost på dagen.

Vi håber så mange som muligt vil melde sig til disse opgaver :)



Arrangementer for efteråret

Husk du altid kan holde dig opdateret om de forskellige arrangementer du kan komme med til.

Bl.a. er der kommet en svampetur i Middelfart på programmet. Derudover kommer der også en tarteletfestival og en omgang indendørs skydning på snart også.

Så hold øje via linket [her](#).



Gåture i 3. kvartal

Kom med på en række gåture i 3. kvartal 2024.

Du finder turene via linket [her](#).

Du kan få et overblik over Idræt i dagtimernes gåture, samt alle andre gåfællesskaber [her](#).

AFLYSNING

Aflysninger

Vi minder dig om, at det altid er en god ide at holde øje med aflysninger af IFS-aktiviteterne. Vi sørger for at holde hjemmesiden opdateret, så du altid selv kan være ajour med eventuelle aflysninger.

Du finder aflysningerne via linket [her](#).



Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51F, 7100 Vejle

Kontortid: kl. 10-12 - Torsdag kl. 9-13

Tlf.: 7572 0511 Mobil: 2045 0511

Mail: kent@iidvejle.dk

Hjemmeside: www.iidvejle.dk



Facebook IFS



Hjemmeside



Email

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

This email was sent to <<Mail adresse>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Idræt i dagtimerne IFS · Vestre Engvej 51F · Vejle 7100 · Denmark

