



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 28. oktober 2024

[View this email in your browser](#)

Byd velkommen til Sarah



Kære alle

Mit navn er Sarah Bournonville Frederiksen.

Jeg startede hos Idræt i dagtimerne den 15. oktober og har allerede været heldig at møde mange af jer ude til aktiviteterne og inde på vores kontor. Tusind tak for den varme velkomst!

Jeg har glædet mig meget til at komme i gang hos jer, da jeg kan mærke, at I har et stærkt fællesskab med sjov motion og bevægelse.

Jeg er uddannet fysioterapeut og har tidligere været ansat som fysioterapeut i Odder kommune. Derudover har jeg en kandidat i Idræt og Sundhed. Jeg har en stor interesse for bevægelsesfællesskaber og bruger selv meget tid på at motionere. Når jeg sidder stille, holder jeg af at strikke og mødes til en kop kaffe med mine nære.

Jeg er blevet ansat i Idræt i dagtimerne med henblik på at starte styrketræningstilbuddet: **Træning og trivsel** op i Egtved, Gauerslund, Give og Vejle Midtby, hvor der er fokus på at skabe fællesskab og bevægelsesglæde.

Styrketræningstilbuddet henvender sig til ældre + 65 år, og kommer til at træne 2 x ugentligt af en times varighed efterfulgt af socialt samvær. Træningstilbuddet er endnu ikke igangsat, men forventes igangsat den 1. marts 2025.

Aktuelt søger vi frivillige, som har lyst til at bidrage til at varetage træningsholdet i samarbejde med teamet bag Træning og trivsel. Du kan læse mere [her](#).

DANSE FITNESS

HVER ONSDAG KL. 9:00-10:00
DGI-HUSET VEJLE, SPEKTRUM

DE FØRSTE 2 GANGE
ER GRATIS FOR NYE MEDLEMMER



Idræt i dagtimerne

Fra **onsdag den 6. november** flytter Dansefitness fast til DGI-huset Vejle, i Spektrum. Så kom og vær med, når Cate begynder morgenen med god musik og dans, som man bliver glad af. Det er hver onsdag kl. 9:00-10:00.

Kender du vores 9 bevægelsesværdier?

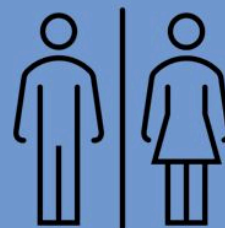
ÅBENT FÆLLESSKAB



TRÆN DIN BALANCE



BEKÆMP ENSOMHED



TRYGGE RAMMER



SOCIALT SAMVÆR



STYRK MUSKLER OG
KNOGLER



AKTIVT FRIRUM



ØGET BEVÆGELIGHED



FÅ PULSEN OP



Hos Idræt i dagtimerne har vi lavet 9 bevægelsesværdier, som er de rammer vi ønsker at sætte for idrætten her hos os. Bevægelsesværdierne indrammer både vores værdier og en række bevægelses anbefalinger, som stemmer overens med Sundhedsstyrelsens anbefalinger for bevægelse og motion. Med værdierne vil vi gerne sikre at Idræt i dagtimerne er et rart og trygt sted at dyrke motion for alle.

Husk derfor at tage godt imod hinanden ude på holdene.



Onsdag den 4. december

Så er det blevet tid til IFA's årlige julefrokost og denne gang i nye lokaler. Årets julefrokost skal nemlig foregå i Domus' lokaler. Vi skal spille banko, spise en god juleanretning og underholdes med god musik af 'Den grimme mand i byen'. Du kan læse mere [her](#).

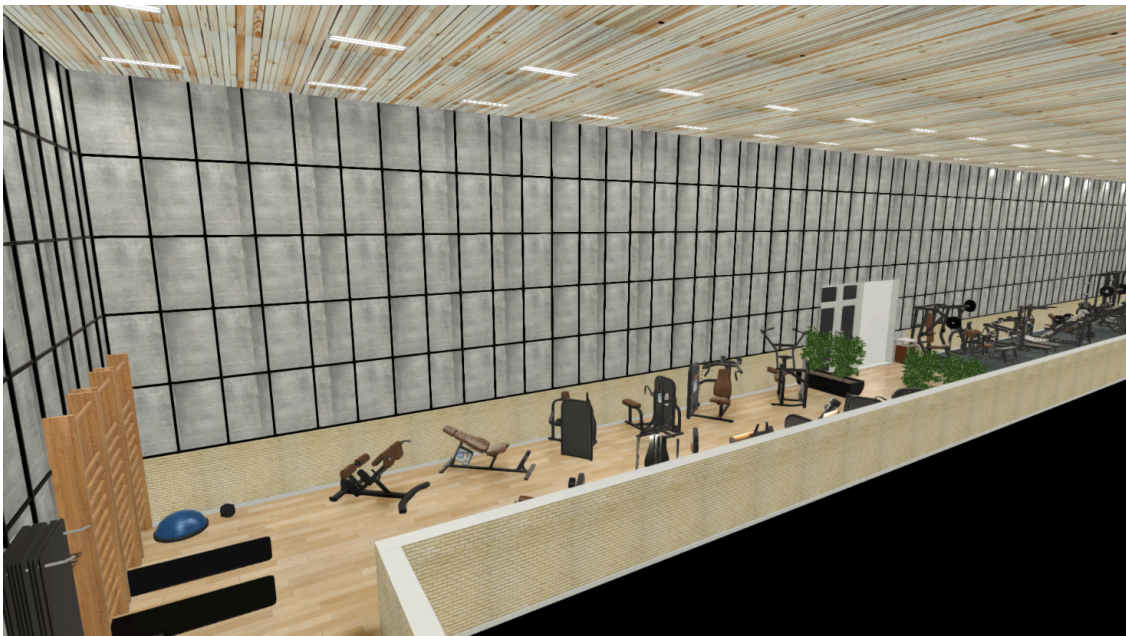
Tid: 11.00-14.45 (dørene åbner kl. 10.30)

Sted: Domus, Ved Sønderåen 1, 7100 Vejle. Tag gerne cyklen eller gå, der er få gratis p-pladser ved Domus. Alternativt kan man parkere mod betaling ved Bowl'n'fun eller i Bryggen.

Pris: Medlemmer 125 kr. (inkl. juleanretning, kaffe/småkager), gæster 150 kr. Max 200 deltagere.

Tilmelding: Senest den 27. november på kontoret eller på hjemmesiden.

Nyt træningscenter



Vi skal have nyt træningscenter og i den forbindelse skal vi også have solgt ud af vores gamle "klenodier". Er du interesseret i at købe nogle af dem, så kan du se mere på listen [her](#) og efterfølgende kontakte Kent på mail: kent@iidvejle.dk

Udstyr eller maskiner skal kunne afhentes i perioden den 14.-17. december 2024.

Træningscenteret vil være lukket i forbindelse med udskiftningen og det er derfor ikke muligt at træne i uge 51 og uge 1.

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 4. 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

Hjemmeside: www.iidvejle.dk

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