



Vi ønsker jer alle en glædelig jul og et godt nytår

Alle fra styregruppen og kontoret ønsker alle deltagere og samarbejdspartnere en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Vi er tilbage med aktiviteter torsdag den 2. januar, hvor floorball er på programmet.

Fitnesscenteret åbner op mandag den 6. januar, hvor vi glæder os til at vise de nye maskiner frem.

Aktivitetstyper og arrangementer for IFS 2024/2025					
Aflysninger kan forekomme. Tjek nyheder, arrangementer og aflysninger på www.lilleullevi.dk Da du tilmelder dig SMS-service og opretter din profil, så du altid er opdateret på evt. ændringer Opdateret 15. december 2024					
December					
Aktivitet	Dato	Tidspunkt	Tilgængeligt	Bemærkning	
Fremvisning af kalender	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	12.30 - 14.00	12.45 - 13.00	
Tidning					
Aktivitet	Dato	Tidspunkt	Tilgængeligt	Bemærkning	
Sammenlæg og vægtpromover	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	13.30 - 15.30	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00 (1. januar)
Oving					
Aktivitet	Dato	Tidspunkt	Tilgængeligt	Bemærkning	
– kl. 18.00 på Østvej 1	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	10.00 - 11.30	Sammenlæg og PFA	
– kl. 19.00 på Østvej 1	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	10.00 - 11.30	Sammenlæg og PFA	
Sammenlæg og vægtpromover	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	11.30 - 12.00		
– kl. 19.00 på Østvej 1	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	11.30 - 12.00		
Drumbeat	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	15.00 - 15.00	Kan være efter	
Tidning					
Aktivitet	Dato	Tidspunkt	Tilgængeligt	Bemærkning	
Drumbeat	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	10.00 - 11.00	Sammenlæg og PFA	
Fremvisning af kalender	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	13.00 - 14.00		
Ferie					
Aktivitet	Dato	Tidspunkt	Tilgængeligt	Bemærkning	
Fremvisning af kalender	Onsd. aften kl. 18.30 - kl. 19.00	Hver uge	13.00 - 13.30		
Vægtpromover	Torsdag aften kl. 19.00 - kl. 19.30	Hver uge	12.00 - 15.00	Husk flytning af tilmelding	

Aktivitetsprogram fra januar 2025

Fra januar 2025 vil der være nogle ændringer på aktivitetsprogrammet.

Holdet 'Kropsbevidsthed' stopper, da Natasja skal tilbage på skolebænken, efter endt praktik hos OS.

'Gåture' udgår ligeledes også, da deltagelsen ikke har været høj.

På programmet fremover tilføjes 'Fitnesscenter' om onsdagen fra kl. 11.00-12.30, hvor en gruppe

frivillige åbner.

'Yoga og mindfulness' flytter til Spejlsalen i DGI-huset. Derudover er der endnu en frivillig der har meldt sig, hvilket muliggøre at holdet kan være på programmet hver onsdag.

Kontingent



Nye kontingentsatser

Som det er kutyme, stiger kontingentsatserne hvert andet år. Derfor vil priserne for deltagelse i IFS fra 1. januar se således ud:

- 1 mdr. 80 kr.
- 1/2 år 410 kr.
- År 675 kr.

Støtte/kontaktperson er forsat gratis, så længe de følger et medlem til aktiviteterne.

Kontingentperioden gælder fra betalingsdatoen og den påtegnede periode.



Kontakt styregruppen

Hvis du ønsker at komme i kontakt med IFS styregruppe, kan du skrive til vejleifs@gmail.com eller på tlf. 20450511.

Vi tager imod 'ris og ros', forslag til diverse aktiviteter og arrangementer, eller hvis du bare har spørgsmål generelt til IFS.

Vi glæder os til at høre fra dig



Lukket medlemsgruppe på Facebook

Husk det er muligt at være med i den lukkede Facebook-gruppe for medlemmer af IFS.

Her vil du kunne skrive og snakke med andre medlemmer, planlægge samkørsel eller andet.

Bare sørg for at holde alle samtaler i en god og konstruktiv tone.

Du finder gruppen ved at søge på:

IFS Vejle - Idræt for Psykisk Sårbare - lukket gruppe



Aflysninger

Vi minder dig om, at det altid er en god ide at holde øje med aflysninger eller halændringer af IFS-aktiviteterne.

Vi sørger for at holde hjemmesiden opdateret, så du altid 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 kent@iidvejle.dk
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Idræt i dagtimerne IFS · Vestre Engvej 51F · Vejle 7100 · Denmark

