

# Idræt i dagtimerne


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

**Kontortid: Mandag - torsdag kl. 9 - 13, fredag lukket**

**Mail: info@iidvejle.dk**


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

**www.iidvejle.dk**

# Bordtennis for borgere med parkinson



# Idræt i dagtimerne

**2026**

**www.iidvejle.dk**

# Bordtennis for borgere med parkinson

### Hvem er målgruppen ?
Borgere i Vejle kommune, som lider af parkinson, har begyndende symptomer eller er pårørende til én med parkinson. Det er ikke en forudsætning, at du har spillet bordtennis før — alle kan deltage.
Vi stiller bat og bolde gratis til rådighed.

### Hvem står for træningen ?
Bjarne og Steen er de frivillige hjælpere/instruktører, som tager imod dig og sørger for, at du får en god start.

Har du spørgsmål kan du kontakte:
Bjarne på tlf. 22161709 eller mail b-e-andersen@mail.dk
Steen på tlf. 29892618 eller mail nielsensteenbech@gmail.com

### Hvad indeholder træningen ?
Der spilles kamp ved bordene og i pauserne er der rig mulighed for snak og socialt samvær.

### Hvad er målet med træningen ?
- at styrke din balance og bevægelighed
- at forbedre hånd–øje koordination og temposkift
- at træne kondition og øge blodgennemstrømningen i hjernen
- at modvirke/forhale symptomerne på parkinson
- at bordtennis skal være sjovt
- at skabe grundlag for socialt samvær og glæde

### Hvor og hvornår foregår træningen ?
Træningen foregår i DGI-huset Vejle, hal 2A (Bordtennislokalet) fra august til og med juni måned

- Onsdage kl. 9.00—12.00, hvor der også er mulighed for instruktion

### Samarbejde med foreninger og Sundhedscenter Vejle
Idræt i dagtimerne arbejder sammen med Sundhedscenter Vejle og Alzheimerforeningen Trekanten, Parkinsonforeningen, Scleroseforeningen og Epilepsiforeningen for at skabe så godt et træningstilbud som muligt. Hvis du har deltaget i et af sundhedscenterets forløb eller er medlem af en af ovennævnte foreninger, har du mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne.

### Idræt hos Idræt i dagtimerne
Idræt er andet end konkurrence. Idræt er også samvær med andre mennesker. Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket motion. Hovedparten af vore medlemmer dyrker ikke motion, når de melder sig ind.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Pris** | **Månedskort (flere aktiviteter)** | **kr.** | **210** |
| | **1/2 årskort (flere aktiviteter)** | **kr.** | **850** |
| | **Årskort (flere aktiviteter)** | **kr.** | **1460** |
| | **Årskort (en aktivitet)** | **kr.** | **1215** |

**Tilmelding** På Idræt i dagtimernes kontor eller www.iidvejle.dk

