

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

Brug bolden Vejle



Idræt i dagtimerne

2026

www.iidvejle.dk

Brug bolden Vejle

Hvem er målgruppen ?

Borgere i Vejle Kommune med demens, hukommelsesbesvær, eller andre demenslignende symptomer eller neurologiske udfordringer. Man er velkommen uanset ens fysiske formåen, og man skal derfor ikke nødvendigvis have erfaring med at spille fodbold for at deltage. 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, der skaber trygge rammer for holdet.

Hvad indeholder træningen ?

Under træningen vises der hensyn til hinanden og til den enkelte spiller, og når spillet er sat i gang, passer vi på hinanden. Ofte vil der være boldøvelser med mange gentagelser samt tålmodighed blandt både trænere og spillere, så alle kan være med. Der er ikke krav til udstyr. Man kommer i det tøj, som man har det godt i. Fodboldstøvler er dermed heller ikke et krav.

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 en demenssygdom.
- at skabe glæde i trygge rammer.

Hvor og hvornår foregår træningen?

Indendørs: Fra oktober til april foregår træningen indendørs hver mandag kl. 10.00 - 11.30 i DGI-huset Vejle, hal 2C.
Udendørs: Fra maj til september foregår træningen udendørs hver mandag kl. 10.00 - 11.30 på Vestre Stadion, Vestbanevej 1A, 7100 Vejle.
I juli måned holder vi ferie.

Efter træning er der fælles hygge og kaffe.

Samarbejde med Vejle FC, DBU og Vejle kommune

Idræt i dagtimerne arbejder tæt sammen med Vejle FC, DBU og Vejle Kommune for at skabe så godt et træningstilbud som muligt.
Derfor har du, som nyt medlem, mulighed for en måneds gratis medlemskab af Idræt i dagtimerne, hvis du bliver henvist herigennem.

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.**	**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

