

Adresser:

JYSK arena, Ansvej 114, Silkeborg *Bus nr. 11 holder på Ansvej.*
Bowl ´n ´Fun, Brokbjergvej, Silkeborg *Bus nr. 8. Stå af ved Silvan.*
Psykiatriens Hus, Falkevej 5, Silkeborg *Bus nr. 1. Stå af v/Sygehuset.*
Mødestedet, Estrupsgade 4, Silkeborg
Hallen, Gl. Nordre skole på Nylandsvej 16, Silkeborg *Bus nr. 2 v. skolen*

Yderligere oplysninger ved bestyrelsen for I.F. Silkesind:

- * **Formand:** Jørgen Olesen. Tlf.: 8151 2193
- * **Bestyrelsesmedl:** Jan Fruerlund. Tlf.: 2498 8616
- * **Bestyrelsesmedl:** Kasper G Knudsen. Tlf.: 8680 1315 / 2028 1099
- * **Bestyrelsesmedl:** Lene K. Kristensen. Tlf.: 2963 5642
- * **Bestyrelsesmedl. og kasserer:** Nicolai Dahl.
- * **Suppleant og kasserer:** Hanne Barckmann. Tlf.: 2485 5937
- * **Suppleant:** Tonny Johansen. Tlf.: 3029 8674
- * **Sekretær:** Annette Azoulay. Tlf.: 3029 8125
- * **Tilforordnet:** Kirsten Nørskov. Tlf.: 2228 8396
- * **Tilforordnet:** Morten B. Larsen. Tlf.: 2911 9604
- * **Idræt om Dagen.** Tlf.: 8680 1315 / 2028 1099
- * **Mødestedet.** Tlf.: 2151 5001

Som medlem af IF Silkesind har du desuden mulighed for at deltage i:

- * Den årlige motions- og idrætsdag
- * Den årlige julefrokost
- * Den årlige sommertur
- * Foreningens generalforsamling mm.
- * Nye idéer/forslag modtages meget gerne



IF Silkesind JYSK arena, Ansvej 114, 8600 Silkeborg.

Tlf.: 86 80 13 15 / 2028 1099

e-mail: mail@if-silkesind.dk, hjemmeside: www.if-silkesind.dk

Cvr. nr. 31356148

Idræt for Psykisk sårbare



2015/2016



SILKESIND
SILKEBORG



Jan. 2016

Har du lyst til idræt og samvær? Synes du, det er svært at komme i gang?

Aktiviteterne er tilrettelagt, så alle kan være med. Det vigtigste er at komme i gang.

Vi er ikke en del af den etablerede behandlerverden, men derimod et fristed, som giver dig mulighed for at styrke dit netværk på en konstruktiv måde.

Alle har det til fælles at have oplevet, at idræt og motion virker positivt og stimulerende på humøret. Det giver større selvværd og mulighed for et bedre liv. Vigtigt for os er også 3. halvleg.

Har man i en opstartsperiode brug for en at følges med, er du velkommen til at have en person med dig.

Kontingent

For at deltage i aktiviteterne skal du være medlem af IF Silkesind. Kontingentet er 150 kr. pr. kvartal. Passivt medlemskab: 200 kr. pr. år. Dog kan du komme og deltage 2-3 gange, inden du beslutter dig for at blive medlem. Udover kontingentet koster bowling 15 kr. pr. gang. Det er for 1 times bowling incl. leje af sko og med efterfølgende kaffe.

Tilmelding

Du kan starte når som helst, og der vil altid være en instruktør til at tage godt imod dig.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 9.10-10.25 Yoga (1)			Kl. 11.15-12.30 Yoga (2)	
Kl. 10.40-11.40 Qi Gong	Kl. 13-14.00 Zumba	Kl. 13-15 Travetur	Kl. 13-15 Minigolf (Sommer)	Kl. 12.45-14.30 Bowling
	Kl. 13- 14.30 Volleyball		Kl. 14-15 Cirkeltræning	
			Kl.16-17 Cykelhold (Sommer)	

Ret til ændringer forbeholdes. Se hjemmesiden for eventuelle ændringer og aflysninger i programmet.

AKTIVITETSPROGRAM

Yoga

Sted: Mødestedet, Estrupsgade 4, 2. sal, 8600 Silkeborg.

Instr: Birgitta-Maria Lohse

Kontaktperson: Annette Azoulay

Der udøves yoga i en time og afsluttes med 15 minutters afspænding.

Vedr. påklædning: Behageligt tøj, som du kan bevæge dig i.

Qi Gong

Sted: Mødestedet, Estrupsgade 4, 2 sal, 8600 Silkeborg

Instr: Birgitta-Maria Lohse

Kontaktperson: Annette Azoulay

Qi Gong er rolige, flydende bevægelser og udstrækning, som koordineres med et dybt og roligt åndedræt. Der indgår let selvmassage og dybdeafspænding.

Volleyball

Sted: JYSK arena, Hal B, Ansvej 114.

Instr: Kasper Ginnerup Knudsen tlf. nr. 20 28 10 99 el. 86 80 13 15

Vi hygger os og spiller sammen med Idræt om Dagen. Kom og vær med!

Zumba

Sted: Hallen på Gl. Nordre skole på Nylandsvej 16, 8600 Silkeborg

Instr: Bodil Petersen.

Lær Zumba trinnene fra bunden af, dans til medrivende musik og få sved på panden!

Zumba er godt for krop og sjæl!

Kontaktperson: Annette Azoulay.

Traveture

Sted: Mødestedet, Estrupsgade 4, 8600 Silkeborg.

Vi går mange forskellige ture i Silkeborgs skønne områder. Husk påklædning efter vejret. Såfremt det ønskes, kan stave lånes

Distance: 5-6 km hver onsdag kl. 13-15. Turledere: Annette A. og Jørgen Lyng

Minigolf

Sted: Banerne bag Søholt huset, ved Jysk Arena, 8600 Silkeborg

Instr: Jørgen Olesen.

Minigolf er en sommeraktivitet, der kører fra maj til september

Cirkeltræning

Sted: Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg

Instr: Morten B. Larsen

Kom og få sved på panden. Vi træner på måtter på gulvet, med elastikker og med træningsredskaberne i motionslokalet.

Cykelhold

Sted: Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg

Instr: Jan Fruerlund

Har du lyst til at cykle – en tur i skoven eller på natur stien, hvor der både er plads til udfordringer på stejle bakker og til en hyggelig cykeltur i den smukke natur. Vi har 7 cykler til udlån, og du må også gerne medbringe din egen.

Cykling er en sommeraktivitet, der opstarter i april.

Bowling

Sted: Bowl 'n' Fun, Brokbjergvej v/ Silvan, 8600 Silkeborg

Instr: Jørgen Olesen

Der spilles en times bowling, hvorefter vi hygger os over en kop kaffe.