

Adresser:

JYSK arena, Ansvej 114, Silkeborg
Bowl ´n ´Fun, Brokbjergvej, Silkeborg
Psykiatriens Hus, Falkevej 5, Silkeborg
Mødestedet, Estrupsgade 4, Silkeborg
Lunden, Sal B, Vestergade 74, Silkeborg

*Bus nr. 11 holder på Ansvej.
Bus nr. 8. Stå af ved Silvan.
Bus nr. 1. Stå af v/Sygehuset.*

Yderligere oplysninger ved bestyrelsen for I.F. Silkesind:

- * **Formand:** Jørgen Olesen. Tlf.: 2021 6204
- * **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:** Kirsten Nørskov. Tlf.: 2228 8396
- * **Sekretær:** Annette Azoulay. Tlf.: 3029 8125
- * **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 m.m.**
- * **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



2017



SILKESIND
SILKEBORG



feb.2017

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. Mød op i tøj, der er rart at bevæge dig i.

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 200,- kr. pr. kvartal dog kun 150,- kr. for maj/juni/juli, da alle aktiviteter er aflyst i juli. Passivt medlemskab: 200,- kr. pr. år. Du kan 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. 10.30-11.30 Krop og Bevægelse (Vinter)
Kl. 10.40-11.40 Qi Gong	Kl. 13-15 Minigolf (Sommer)	Kl. 13-15 Travetur	Kl. 13.00-14.30 Volleyball	Kl. 12.45-14.30 Bowling
	Kl. 16.30- 17.30 Zumba		Kl. 14.00-14.55 Cirkeltræning I	
			Kl. 15.00-15.55 Cirkeltræning II	
			Kl. 15.30-16.30 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

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

Kontaktperson: Annette Azoulay

Qi Gong

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

Instr. Birgitta-Maria Lohse

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

Kontaktperson: Annette Azoulay

Zumba

Sted: Lunden, Sal B, Vestergade 74, 8600 Silkeborg

Instr: Flavia Vinkler Post

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

Kontaktperson: Annette Azoulay.

Minigolf

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

Instr: Jørgen Olesen

Minigolf er en sommeraktivitet, der starter i maj og slutter i september

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 Lyngø

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!

Cirkeltræning

Sted: Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg

Instr: Morten B. Larsen

Vi træner på måtter, med elastikker og med træningsredskaberne i motionslokalet.

Cykelhold

Sted: Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg

Instr: Jan Fruerlund

Vi har 7 cykler til udlån, og du må også gerne medbringe din egen.

Cykling er en sommeraktivitet, der starter i april og slutter i september.

Krop og Bevægelse

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

Instr. Birgit Hyllested

Stående og liggende øvelser i roligt tempo med fokus på åndedrættet og der afsluttes med afspænding.

Pilates er en vinteraktivitet, der starter i september og slutter i maj.

Kontaktperson: Morten B. Larsen

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.