



# IF Silkesind inviterer til Idræt og Motionsdag 2016

**Sted:** Jysk Arena, hal B, Ansvej 114, 8600 Silkeborg

**Tid:** Onsdag den 13. april 2016 kl. 10.00 – 14.00

IF Silkesind vil gerne invitere alle interesserede og brugere af psykiatrien i Silkeborg kommune til Idræt og Motionsdag 2016.

I år har vi valgt at afholde **Generalforsamling** samme dag, så nu får du også mulighed for at blive hørt og give din mening til kende.

Vores håb er, at I alle får en rigtig god dag og virkelig mærker, at man får det bedre af at dyrke motion. Vi håber også, at dagen vil inspirere flere af jer til at komme i gang med motion, idræt og fællesskab i vores gode forening.



## Program:

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Kl. 10.00 - 10.30 | Velkomst og morgenkaffe  |
| Kl. 10.30 - 11.00 | Fælles opvarmning og leg   |
| Kl. 11.10 - 11.55 | Aktivitetsrunde 1<br>(vælg mellem Zumba, Petanque, Mountainbike og Gåtur/Stavgang)             |
| Kl. 12.05 - 13.05 | Frokost og Generalforsamling – dagsorden følger  |
| Kl. 13.10 - 13.55 | Aktivitetsrunde 2<br>(vælg mellem Volleyball/Badminton, Yoga, Cirkeltræning og Gåtur/Stavgang) |
| Kl. 14.00         | Fælles afslutning og på gensyn næste år  |

## Praktiske oplysninger

- ❖ Det koster kun 30 kr. at deltage i Idræt og Motionsdagen. I beløbet er inkluderet kaffe/brød, frokost, vand og kaffe, samt aktiviteter.
- ❖ Du har mulighed for at prøve flere forskellige aktiviteter. Der vil være hængt sedler op, hvor man kan melde sig på de aktiviteter, man har lyst til at deltage i.
- ❖ Der er omklædningsmuligheder i Jysk Arena, hal B. Alle er velkomne, også hvis du bare vil kigge på og ikke er tilmeldt på forhånd. Hvis det er svært for dig at komme af sted alene, så tag en ven, et familiemedlem eller en støtteperson med.
- ❖ Tilmelding og betaling kan ske til instruktørerne på IF Silkesinds aktivitetssteder eller til Idræt om Dagen, 8680 1315/2028 1099 senest onsdag den 6. april 2016. Tilmelding er bindende og det er nu også muligt at betale via mobilepay på 20281099.
- ❖ Generalforsamlingen er for alle, men kun forenings medlemmer har stemmeret.
- ❖ Ønsker du yderligere oplysninger, kan du kontakte en instruktør eller en repræsentant fra bestyrelsen

De venligste hilsener og på gensyn

### *Bestyrelsen for I.F. Silkesind*

#### **Bestyrelsen for I.F. Silkesind**

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| Formand:           | Jørgen Olesen  | tlf. 8151 2193                                     |
| Kasserer:          | Hanne Barckmann<br>Nicolai Dahl                                | tlf. 2485 5937                                     |
| Bestyrelsesmedlem: | Jan Fruerlund<br>Kaspar Ginnerup Knudsen<br>Lene K. Kristensen | tlf. 2498 8616<br>tlf. 2028 1099<br>tlf. 2963 5642 |
| Suppleanter:       | Tonny Johansen   | tlf. 30298674                                      |
| Sekretær:          | Annette Azoulay  | tlf. 3029 8125                                     |
| Tilforordnet:      | Kirsten Nørskov<br>Morten B. Larsen                            | tlf. 2228 8396<br>tlf. 2911 9604                   |

