

## 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 (Skoletorvet), Silkeborg  
Lunden, Sal B, Vestergade 74, Silkeborg *Bus nr. 3*

## Yderligere oplysninger ved bestyrelsen for I.F. Silkesind:

- \* **Formand:** Jørgen Olesen. Tlf.: 2152 1125
- \* **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:** Hanne Barckmann. Tlf.: 2485 5937
- \* **Kasserer:** Nicolai Dahl.
- \* **Suppleant:** Kirsten Nørskov. Tlf.: 2228 8396
- \* **Suppleant:** Per Koretke. Tlf.: 6126 9209
- \* **Tilforordnet:** 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 sommertur og andre arrangementer**
- \* **Den årlige julefrokost**
- \* **Foreningens generalforsamling m.m.**
- \* **Nye idéer/forslag modtages meget gerne**
- \* **Initiativer som *WinterWalking, 100 km. for mental sundhed* og *Cykeltur i Silkeborg* annonceres på vores hjemmeside**



Følg os på IF Silkesinds facebookside

IF Silkesind JYSK arena, Ansvej 114, 8600 Silkeborg.

Tlf.: 86 80 13 15 / 2028 1099

e-mail: [mail@if-silkesind.dk](mailto:mail@if-silkesind.dk), hjemmeside: [www.if-silkesind.dk](http://www.if-silkesind.dk)

Cvr. nr. 31356148

# Idræt for Psykisk sårbare



2018



**SILKESIND**  
SILKEBORG



Jan 2018

# 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. *Vi anbefaler dig altid at tage kontakt inden opstart.*

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 9.10-10.25 Yoga (1)				
Kl. 10.40-11.40 Qi Gong			Kl. 11.15-12.30 Yoga (2)	Kl. 10.30-11.45 Krop og Bevægelse (Vinter)
Kl. 13.00 Gåtur med Mødestedet	Kl. 13-15 Minigolf (Sommer)	Kl. 13.00 Gåtur med Mødestedet	Kl. 13.00-14.30 Volleyball	Kl. 12.45-14.30 Bowling
			Kl. 14.00-14.55 Cirkeltræning I Kl. 15.00-15.55 Cirkeltræning II	
		Kl. 16.15- 17.15 Zumba	Kl. 15.30-16.30 Cykelhold (Sommer)	

**Ret til ændringer forbeholdes. Se vores hjemmeside 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. Du skal tage kontakt inden opstart.

## 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. Du skal tage kontakt inden opstart.

## Zumba

**Sted:** Lunden, Sal 2, 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. Du skal tage kontakt inden opstart

## 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*

## Gåture

**Sted:** Mødestedet, Estrupsgade 4, 8600 Silkeborg.

*Vi har ikke gåture i foreningen, men interesserede medlemmer kan deltage i Mødestedets gåture. Der er som regel gåture man. og ons. kl. 13.00 v. Ingenie, men vi anbefaler at tjekke Mødestedets ugeplan*

## 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. Du skal tage kontakt inden opstart.*

## 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. Det er en vinteraktivitet, der starter i september og slutter i maj.*

**Kontaktperson:** Morten B. Larsen. Du skal tage kontakt inden opstart.

## 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.*