

## Yderligere oplysninger fås ved bestyrelsen i I.F. Silkesind:

- \* **Formand:** Jørgen Olesen. Tlf.: 3033 1125
- \* **Bestyrelsesmedl:** Jan Fruerlund. Tlf.: 2498 8616
- \* **Bestyrelsesmedl:** Kasper G Knudsen. Tlf.: 8680 1315 / 2028 1099
- \* **Bestyrelsesmedl:** Malene Otte. Tlf.: 2825 3872
- \* **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.**

**Initiativer som *WinterWalking, 100 km. for mental sundhed, Cykeltur i Silkeborg og Naturtræning* annonceres på hjemmesiden.**

**Nye idéer og forslag modtages meget gerne.**



Følg os på Facebook:

<https://da-dk.facebook.com/ifsilkesind/>

**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



2020



**SILKESIND**  
SILKEBORG



Aug. 2020

# 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. 9.15-10.30 Yoga (1)		Kl. 10.00-11.00 Svømning	Kl. 9.00-10.00 Aqua Zumba	
Kl. 10.40-11.55 Qi Gong			Kl. 11.15-12.30 Yoga (2)	Kl. 13.45-15.00 Bowling
Kl. 13.00 Evt. gåtur med Mødestedet		Kl. 13.00 Evt. gåtur med Mødestedet	Kl. 13.00-14.30 Volleyball	
	Kl. 15.15- 16.30 Cykelhold (Sommer)		Kl. 13.00-14.00 Skovtræning i Nordskoven	

**Ret til ændringer forbeholdes. Se vores hjemmeside for eventuelle ændringer og aflysninger i programmet.**

# AKTIVITETSPROGRAM

## Aqua Zumba

**Sted:** Silkeborg Højskole, Platanvej 12, 8600 Silkeborg

**Instr:** Bodil Petersen

Dans dig glad i vandet til musikken samtidig med at du får sjov og effektiv motion.

**Kontaktperson:** Kaspar Ginnerup Knudsen

## Bowling

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

**Instr:** Jørgen Olesen.

*Vi bowler i en time fra 14.00-15.00 men vi mødes kl. 13.45 for at klæde om.*

## Skovtræning

**Sted:** Bag P.pladsen ved hundeskoven, Sejsvej, 8600 Silkeborg  
**Det er 200 m. før "De Små Fisk" men på modsatte side**

**Instr:** Morten B. Larsen.

*Medbring dit eget underlag. Vi træner mave, ryg, arme og ben i fællesskab i skovbunden i Nordskoven ( Lige bag jernbanen ved Hundeskoven. Gå under banen via tunnelen og se efter Naturstyrelsens grønne skurvogn) Husk tøj efter vejret i både sol og regn.*

## Cykelhold

**Sted:** Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg

**Instr:** Jan Fruerlund.

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

*Cykling er en sommeraktivitet, der starter i april-juni og slutter i september/oktober. Du skal tage kontakt inden opstart.*

## Gåture

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

*Vi har ikke gåture i foreningen, men interesserede medlemmer kan deltage i Mødestedets gåture. Vi anbefaler at tjekke Mødestedets ugeplan (som regel gåtur mandag og onsdag)*

## Qi Gong

**Sted:** Mødestedet, Estrupgade 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.

## Svømning

**Sted:** Svømmecenter Nordvest, Nylandsvej 80, 8600 Silkeborg

**Instr:** Nete Thomsen

Der svømmes baner uden undervisning i bassinet i samarbejde med Idræt om Dagen.

**Kontaktperson:** Kaspar Ginnerup Knudsen.

## 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!*

## 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.