

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

- * **Formand:** Jørgen Olesen. Tlf.: 3033 1125
- * **Bestyrelsesmedl:** Betina L. Sørensen. Tlf. 2979 5546
- * **Bestyrelsesmedl:** Kaspar G Knudsen. Tlf.: 2028 1099
- * **Bestyrelsesmedl:** Malene Otte. Tlf.: 2825 3872
- * **Bestyrelsesmedl. og kasserer:** Hanne Barckmann. Tlf.: 5179 5120
- * **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, hjemmeside: www.if-silkesind.dk

Cvr. nr. 31356148

Idræt for psykisk sårbare



2020



SILKESIND
SILKEBORG



Nov. 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.

Tilmelding

Du kan starte når som helst, og der vil altid være en instruktør til at tage godt imod dig. Du skal dog gr. Covid-19 tage kontakt inden opstart, så vi er sikre på at kunne overholde forsamlingsforbud m.m.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 9.15-10.30 Yoga 1			Kl. 9.15-10.30 Sensitiv Yoga 2	
Kl. 10.40-11.55 Qi Gong			Kl. 11.30 -12.30 Svømning	Kl. 14.45-16.00 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.18.00-19.00 Dans dig glad (nov-dec 2020, se mere på hjemmesiden)	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 er desværre aflyst i efterårssæsonen 2020

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 15.00-16.00 men vi mødes kl. 14.45 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: Der er livredder til stede men ingen instruktør.

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: Kaspar Ginnerup Knudsen. tlf. nr. 20 28 10 99 (tilmelding hver gang gr. Covid-19)

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

Yoga

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

Instr: Mandag: Yoga 1, v. Birgitta-Maria Lohse

Torsdag: Yoga 2, Sensitiv Yoga, v. Birgitte Holten

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

Kontaktperson: Annette Azoulay. Du skal tage kontakt inden opstart.