

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

- \* **Formand:** Camilla Niebuhr. Tlf. 3024 0858
- \* **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:** Kim Frederiksen. Tlf.: 5041 7422
- \* **Tilforordnet:** Annette Azoulay. Tlf.: 3029 8125
- \* **Tilforordnet:** Morten B. Larsen. Tlf.: 2911 9604
- \* **Idræt om Dagen.** Tlf.: 2028 1099
- \* **Mødestedet.** Tlf.: 2151 5001

## **Som medlem af IF Silkesind har du desuden mulighed for at deltage i:**

- \* **Den årlige trivsels- og motionsdag**
- \* **Den årlige sommertur og andre arrangementer**
- \* **Den årlige julefrokost**
- \* **Foreningens generalforsamling m.m.**

**Gratis tilbud som *WinterWalking, 100 km. for mental sundhed og Cykeltur i Silkeborg* 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.: 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**

**Følg altid vores hjemmeside for at være opdateret på ændringer i vores tilbud.**

# Idræt for Psykisk sårbare



2022



**SILKESIND**  
SILKEBORG



Maj 2022

# 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. Se hjemmeside for flere informationer.

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 18 kr. pr. gang.

## Tilmelding

Du kan starte når som helst, og der vil altid være en instruktør til at tage godt imod dig. **Du bedes dog altid tage kontakt inden opstart.**

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
Kl. 9.15-10.45 Yoga 1	Kl. 9.45-10.45 Dans dig glad	Kl. 10.00-11.00 Svømning	Kl. 9.00-10.00 Aqua Fitness	Kl. 10.00-12.30 Badminton	
Kl. 11.00-12.15 Qi Gong			Kl. 9.15-10.30 Sensitiv Yoga 2		
Kl. 13.00 Evt. gåtur med Mødestedet			Kl. 10.45-12.00 Sensitiv Yoga 3		Kl. 13.45-15.00 Bowling
Kl. 15.15-16.30 Cykelhold (Sommeraktivitet)			Kl. 13.00-14.30 Volleyball		Kl. 13.00-14.00 Skovtræning i Nordskoven

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

### Aqua Fitness

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

**Instr:** Liv Nielsen

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

**Kontaktperson:** Kaspar Ginnerup Knudsen, tlf: 2028 1099

### Bowling

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

**Instr:** Jim Thomsen, tlf. 9155 0476

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

### Cykelhold er en sommeraktivitet fra april til oktober

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

**Instr:** Beina L. Sørensen, tlf. 2979 5546

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

### Dans dig glad

**Sted:** Alderslysthallen, gymnastiksalen Sydsalen, Nylandsvej 16

**Instr:** Line Skyttergaard, tlf. 2668 2810

*Vi danser os til godt humør med god energi og masser af rytme*

### Gåture med Mødestedet

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

*Vi henviser til 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, tlf: 3029 8125

### Skovtræning

**Sted:** Bag Dronningestolens P.plads, 900 m. ud af Sejsvej fra broen over Remstrup Å. Se billede af stedet på hjemmesiden under Hold

**Instr:** Morten B. Larsen, tlf. 2911 9604

*Medbring dit eget underlag. Husk tøj efter vejret i både sol og regn.*

### 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, tlf. 2028 1099

### Volleyball og Badminton

**Sted:** JYSK arena, Hal B, Ansvej 114.

**Instr:** Kaspar Ginnerup Knudsen. tlf. 20 28 10 99

*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: Sensitiv Yoga 2 & 3 , v. Birgitte Holten

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

**Kontaktperson:** Annette Azoulay, tlf. 3029 8125

### Cirkeltræning

Holdet er desværre midlertidigt aflyst p.g.a. instruktørmangel