

Sæsonprogram Idræt og kultur 2018-19.



Idræt og kultur er et tilbud specielt målrettet sindslidende og psykisk sårbare borgere, som har lyst til at dyrke idræt og deltage i kulturelle aktiviteter, sammen med ligestillede. Vi er et uvisiteret dagtilbud - et fristed, som giver dig mulighed for at dyrke motion, styrke dit netværk og sociale kompetencer.

Aktiviteterne er tilrettelagt således, at de tilgodeser dine særlige behov for bl.a. tryghed, stabilitet og overskuelige rammer. Har man brug for at hilse på os, inden man dukker op til aktivitet, kan man ringe og aftale et møde og lige få sat ansigt på os.

Mandag styrketræning og bowling

Styrketræning i Haraldslund, Kastetvej, Aalborg. Træningen er både for begyndere og øvede og specielt godt for dem, der vil i bedre form og smide et par kilo, eller bare at få rørt sig lidt. Vi mødes i forhallen **kl. 09.45-10.00** og går ind til omklædning og træning. Medarbejderne går ud til omklædning igen senest kl. 11.30 hvor vi tager tilbage på Poppelvej - hvis du har lyst, så er der mulighed for dampbad, sauna eller svømning efter træning. Du skal dog være færdig senest kl. 14.00. Har du brug for støtte i svømmehallen, så lav en aftale med Britt eller Casper.

Det koster 25 kr. pr. billet at deltage. Du kan vælge at betale for en måned ad gangen, hvis det er bedst for dig. Med i prisen er også muligheden for, at få lagt et personligt program. Kontakt Idræt og kultur såfremt du er interesseret i at deltage.

Bowling i Seaport Funcenter, Strandvejen 7, 9000 Aalborg. Vi mødes kl. 12.45 og aftaler banefordelingen. Herefter får du udleveret sko, således vi er klar ved banen kl. 13.00. Vi bowler indtil kl. 14.00, hvorefter kugle og sko skal afleveres. Det koster 30 kr. pr. gang at deltage. Beløbet dækker baneleje og leje af sko. Kontakt Idræt og kultur såfremt du vil deltage.

Tirsdag Volleyball, Badminton og Musik

Der spilles i **Stadionhallen**, Harald Jensens vej 9, Aalborg. Træningen starter **kl. 10.00**. Vi laver hold og spiller kampe. Du kan låne ketsjer/udstyr af os. Efter træningen er der mulighed for omklædning og bad.

Er det lang tid siden man har spillet, eller er man helt ny i spillet, er der mulighed for at øve de forskellige grundslag i volleyball sammen med en af os fra Idræt og kultur.

Træningen er gratis, men man betaler for deltagelse i stævner. Kontakt Idræt og kultur såfremt du vil deltage.

Tirsdag kl. 13-15 vil musiklokalet være åbent for dem der har lyst til at jamme og hygge med musik. Man behøver ikke at være øvet, men hvis man ønsker at få lov at synge, spille trommer, guitar, klaver eller bas, så ring til Casper på **25200303** og hør nærmere om der er plads til det instrument du gerne vil spille på. På selve dagen finder vi de numre vi gerne vil spille og alle må komme med ønsker. Det er ikke undervisning, så du skal kunne spille bare en lille smule selv. Dog vil der være lidt hjælp til guitar, trommer og bas

Onsdag Musik

Vi har her i huset et husband som består af sang, rytmeguitar, lead guitar, trommer, bas og klaver. Her skal du selv kunne mestre dit instrument, men vi hjælper selvfølgelig hinanden til at blive bedre. Der bliver hovedsagligt spillet Rock og Pop, men alle har mulighed for at komme med ønsker til musik. Vi har tidligere været ude og spille op til dans, og det er planen vi øver, så det bliver en mulighed igen. Ring til Casper på **25200303** for at høre nærmere.

Vi øver fra 13-15 ca.

Torsdag styrketræning og Brætspilscafé

Styrketræning i Haraldslund, Kastetvej, Aalborg. Træningen er både for begyndere og øvede og specielt godt for dem, der vil i bedre form og smide et par kilo, eller bare få rørt sig lidt. Vi mødes i forhallen **kl. 09.45-10.00** og går ind til omklædning og træning. Medarbejderne går ud til omklædning igen senest kl. 11.30 hvor vi tager tilbage på Poppelvej - hvis du har lyst, så er der mulighed for dampbad, sauna eller svømning efter træning. Du skal dog være færdig senest kl. 14.00. Har du brug for støtte i svømmehallen, så lav en aftale med Britt eller Casper.

Det koster 25 kr. pr. billet at deltage. Du kan vælge at betale for en måned ad gangen, hvis det er bedst for dig. Med i prisen er også muligheden for, at få lagt et personligt program. Kontakt Idræt og kultur såfremt du er interesseret i at deltage.

Som noget helt nyt, så starter vi op med **Brætspilscafé** i Idræt og kultur fra 13- 15.30. Vi har investeret i flere nye spil:

Descent (rollespil), Risk, Dixit (sjovt spil med lidt ordpoesi) Cluedo, Pandemic (red verden, sammen med dine medspillere, fra farlige epidemier) og Sig det videre (en slags videreudvikling af tegn og gæt, der lover mange sjove grin) plus flere klassiske spil som Yatzy, Ludo, Stratego, Bezzerwizzer osv.

Kom og hør nærmere, eller ring til Britt **25200933** eller Casper **25200303**

Der vil være mulighed for at fortsætte med at spille efter 15.30, da mødestedet holder åbent helt til kl. 20.45

Fredag fodbold

Der spilles **fodbold** i Idrætshallen Østre Allé 87, 9000 Aalborg. Vi starter kl. 10.00. Der laves hold og spilles kampe. HUSK indendørs sko. Efter træningen er der mulighed for omklædning og bad. Træningen er gratis, men man betaler for deltagelse i stævner. Kontakt Idræt og kultur såfremt du vil deltage.



Andre arrangementer i Idræt og kultur.

Sæt X i kalenderen

Munter mandag – få opslag af Idræt og kultur med nærmere info.

- 1.oktober – Hyggetur til Sanya, hvor vi mødes, spiser og hygger det bedste vi har lært.
- 5.november – Biograftur, vi mødes og spiser sammen på Visa og går i Bio derefter
- 3.december – Pokeraften, vi mødes på Poppelvej, hvor dem der har lyst kan melde sig til Poker. Ellers spiser vi sammen og der er mulighed for at spille andre sjove spil end Poker

Idræt og kultur

Poppelvej 14

9000 Aalborg

Idraet-kultur.dk

www.idraet-kultur.dk

Casper 25 20 03 03

Britt 25 20 09 33