



Velkommen til
nyhedsbrevet fra
Ishøj Idræts &
Fritidscenter

Velkommen til årets sidste nyhedsbrev fra Ishøj Idræts & Fritidscenter. Læs her om vores spændende aktiviteter i Fritidscentret, Ishøj Svømmehal og på Bredekærgård.

Mere sundhed med mere samarbejde

Ishøj Svømmehal har nu fået sin egen faste fysioterapeut. Hun skal optimere svømmehallens træningstilbud, så borgerne får de bedst mulige forhold under deres træning.

Sundhed handler ikke kun om træning. Også hovedet skal følge med, og en af opgaverne for sundhedskonsulent og fysioterapeut Aynur Deniz bliver at få humør og glæde ind i træningen hos deltagerne i Ishøj Svømmehal.

»Træningen skal selvfølgelig tilpasses vores borgere og være målrettet de behov, de nu har. Men en stor del af mit arbejde er også at afholde sundhedssamtaler og derigennem få et overblik over, hvad borgerens situation er. Måske skal vi se på, hvordan vi hjælper borgerens humør og livslyst på vej, eller måske er der en anden træningsform, der passer den enkelte bedre? Den slags spørgsmål får man ikke svar på under en enkelt træningstime i vandet – derfor er opfølgende sundhedssamtaler vigtige,« fortæller Aynur Deniz.

Hun arbejder primært med de rehabiliterende kommunale hold.

Træningen skal fortsættes

Aynur Deniz har været tilknyttet Ishøj Sundhedscenter siden 2009, og selvom hun fremover får base i svømmehallen, så vil hun arbejde tæt sammen



Fysioterapeut Aynur Deniz har nu fast base i Ishøj Svømmehal, hvor hun blandt andet skal arbejde med rehabiliterende og sundhedsfremmende træning.

med sin fysioterapeutkollega i Ishøj Kommunes kultur- og fritidsafdeling.

»Det er vigtigt, at vi har fokus på helheden hos vores borgere. Ofte er det nødvendigt, at de fortsætter træningen, når deres forløb hos os er slut, og derfor

skal vi have et helhedsbillede af dem og deres situation. For at kunne tilbyde borgerne de bedste muligheder, der passer til deres behov, skal vi arbejde sammen på tværs af afdelinger,« forklarer Aynur Deniz.

Festlig fødselsdag ved bassinkanten

Efter renoveringen af Ishøj Svømmehal har vi fået endnu bedre muligheder for at fejre børnefødselsdage.

Slip for besværet derhjemme – svømmehallens nye udestue er et oplagt sted at samle vennerne eller klassekammeraterne til fødselsdagsbord efter en times leg i bassinerne. Vi tilbyder nu at dække op i den hyggelige udestue, men man kan også vælge at sidde tættere på vandet og spise kagemand helt nede ved det nye morskabsbassin.

Som noget nyt kan man nu tilkøbe ansigtsmaling, hvis gæsterne skal sminkes flot efter svømmeturen.

Prisen for børnefødselsdagsarrangementet – uden ansigtsmaling – er fortsat 60 kroner per deltager inklusiv entré til svømmehallen, kagemand og kakao eller juice.



Få en af vores dygtige ansigtsmalere til at gøre selskabet endnu festligere.

Hemmelige steder blev vist frem på kulturnatten

En elev, der er vild med Mary og rundtur i teknikkælder og bogsortering. Det var nogle af de oplevelser, deltagerne blev tilbudt ved Ishøj Kulturnat 24. november.

Som noget nyt var dele af Ishøj Svømmehal åbnet op for gæster, der fik et indblik i aktiviteterne på spændende steder, der normalt ikke er offentlig adgang til. Rundturen startede i svømmehallens teknikkælder og fortsatte i bibliotekets bogsorteringsrum. Herfra gik det videre til turistbureauet og byrådsalen. Som afslutning blev der serveret lækre rådhuspandekager i rådhusets kantine.

Deltagerne blev vist rundt af det komiske makkerpar Jeff og Karen, som blev spillet af to veloplagte skuespillere.

Figuren Jeff skulle forestille at være en australsk praktikant fra Tasmanien med stor kærlighed til den australskfødte danske kronprinsesse.

Karen var hans overbærende vejleder, og sammen gav de to deltagerne en humoristisk og interessant rundtur, hvor der var mulighed for at se nogle af de steder, der får kommunen og kulturen til at køre rundt.

Vi anede ikke, der var et rum her – Rundturen på kulturnatten bragte blandt andet deltagerne til svømmehallens teknikrum.



Endnu federe ferier i Ishøj Svømmehal

I vinterferien og efterårsferien bliver svømmehallen fremover et paradis for aktive unger.

Løb en tur på vandet i de fede Waterballz. Kæmp dig som en frømand gennem vores seje vandforhindringsbane, eller stryg yndefuldt gennem vandet som en havfrue.

Ishøj Svømmehal bliver fyldt med leg i både vinterferie og efterårsferie. Afhængig af antallet af besøgende og andre aktiviteter vil vi fremover hive alle vores spændende vandlegeredskaber frem på skift, så du får en helt ny oplevelse ud af at gå i svømmehallen.

Så kom og brug en feriedag i det våde og se hvad vi har fundet på, eller forhør dig hos personalet om aktivitetsplanerne for ugen.



Kom og prøv de sjove havfruehaler i vinterferien.

Kom på glatis ved Ishøj Idræts & Fritidscenter

Man behøver hverken være skøjteprinsesse eller ishockeystjerne – der er plads til alle på skøjtebanen ved Ishøj

Idræts & Fritidscenter, som åbner den tredje søndag i advent – det er søndag 17. december.



Isen er åben fra klokken 10-18 frem til marts – undtagen juleaften, nytårsaften og den første januar. Medbring dine egne skøjter eller lej et par for 20 kroner.

Skøjtebanen ved Ishøj Idræts & Fritidscenter åbner søndag 17. december

Bredkærgård i succesfuldt samarbejde om arbejdsprøvning

Det var en god oplevelse for alle implicerede, da Bredkærgård i efteråret blev brugt til arbejdsprøvning for borgere, der står uden for arbejdsmarkedet.

Bredkærgård – den aktive bondegård i Ishøj Kommune – har i løbet af efteråret haft 11 borgere i arbejdsprøvning i forbindelse med projektet Job First. 11 kvinder blev testet for at finde ud af, hvor meget de kan arbejde og hvilke opgaver, de kan gennemføre. Flere af dem har tidligere haft problemer med at gennemføre en arbejdsprøvning, men opholdet på Bredkærgård har tilsyneladende haft positiv indvirkning.

»Det gik rigtig godt, og alle gennemførte forløbet. Jeg tror, vores rammer med den friske luft og den tætte relation til naturen har haft en god effekt. Det var i hvert fald en positiv oplevelse for os på gården at have de 11 borgere som midlertidige kolleger, og de bidrog til den gode stemning, der normalt er her,« fortæller Peter Bredahl, daglig leder af Bredkærgård.



Peter Bredahl, daglig leder af den aktive bondegård Bredkærgård er glad for at hjælpe med at udvikle kommunens borgere.

Tager del i det sociale ansvar

De 11 kvinder deltog blandt andet i arbejdsopgaver inden for rengøring, madlavning og indkøb, og de gennemførte desuden et socialt arrangement, hvor lokale børn blev inviteret til juleklip og hygge.

Peter Bredahl stiller gerne Bredkærgård til rådighed for arbejdsprøvning en anden gang.

»Det ligger i vores profil, at vi tager del i det sociale ansvar, og vi vil gerne være med til at udvikle vores medborgere,« siger Peter Bredahl.

Fælles platform til kulturen i Ishøj

Hold øje med 'Det sker i Ishøj' – ny version er nu lanceret.

Kulturportalen 'Det sker i Ishøj' har fået en makeover og er blevet endnu bedre.

Ishøj Kommunes kulturinstitutioner er nu alle samlet på en fælles platform og med et fælles udtryk, der gør overblikket nemt.

Det populære kalendermodul er blevet optimeret, så det nu er endnu nemmere at finde alle de gode kulturtilbud.

Besøg www.detskeriishoj.dk

Vi ønsker
alle vores gæster
og samarbejdspartnere
en god jul og
på gensyn i 2018

