

Velkommen til Trivsel, Idræt og Motion (T.I.M)

Vi er glade for, at du har valgt at starte i TIM, og vi glæder os til at træne med dig!

Lidt om TIM

Trivsel, Idræt og Motion er et motionstilbud til borgere i Herlev, som står helt eller delvist uden for arbejdsmarkedet. Det kan være efterlønsmodtagere, pensionister, borgere med en kronisk lidelse, arbejdsledige, veteraner eller blot personer med tid og behov for motion og socialt samvær i dagtimerne.

TIM blev startet i 1985 med Gethe Jacobsen som projektleder og har været et vigtigt mødested for rigtig mange herlevborgere lige siden.

I juli 2023 overtog Simon Esrup det daglige ansvar for TIM.

At være en del af TIM

Som medlem i TIM kan du frit vælge at træne på alle hold og deltage i alle de arrangementer og begivenheder, du har tid og lyst til. Nogle arrangementer såsom jule- og påskefrokost, busture og foredrag kan have en egenbetaling.

Efter de fleste hold har du desuden mulighed for at drikke en kop kaffe og sludre med de andre. Trivsel og socialt samvær er en stor del af TIM, og vi gør meget ud af at hygge os i hinandens selskab.

Faste arrangementer

Til at styrke det sociale fællesskab i TIM, har der siden 1985 været arrangeret diverse frokoster, ture og begivenheder. Du deltager i det du har tid og overskud til. Nogle af arrangementerne er arrangeret af TIM, imens andre er arrangeret og planlagt af medlemmer af TIM. Nedenstående er nogle af de arrangementer der kan være i løbet af et år:

- Julefrokost
- Påskefrokost
- Busture (juni og september)
- Ladywalk
- Herlev Festuge
- Diverse foredrag

Tid, sted, eventuel egenbetaling m.m. til alle begivenheder vil løbende blive annonceret via mail og printet til dem uden mail.

TIM t-shirt

I TIM kan du købe en "TIM t-shirt" i enten bomuld eller polyester. Du kan prøve størrelser og bestille på Simons kontor i Skinderskovhallen på 1. sal. De koster 75 kr. pr. stk. Vi har størrelser fra XS til 4XL.

Kontaktinformation

Simon Estrup er både underviser på flere af holdene og har det daglige ansvar for TIM. Du kan komme i kontakt med Simon på flere forskellige måder:

E-mail: Tim2@herlev.dk

Telefon: 24 89 82 41

Kontortid: Hver tirsdag kl. 9.30 – 10.30

Skinderskovhallen 1. sal (Skinderskovvej 31, 2730 Herlev).

Spørgsmål, ris og ros er altid velkomment.

