

### Tid til udendørs genåbning

Så kom tiden hvor vi endelig kan åbne en smule op for Idræt i dagtimernes aktiviteter. Vi er mange, som har glædet os til igen at byde velkommen til fælles motion, der både giver fysisk og psykisk velvære.

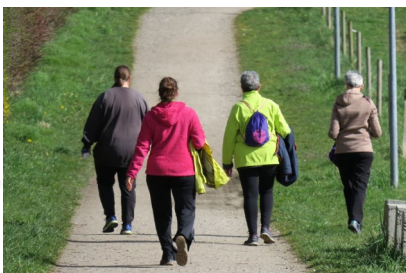
I første omgang er de udendørs aktiviteter, som vi kan starte op med, men vi retter løbende til efterhånden som mulighederne er til det. Den første uge i marts er det derfor med holdaktiviteter kl. 10-11 og kl. 11-12 mandag til torsdag. Fælles for aktiviteterne er, at de kræver tilmelding på vores hjemmeside <https://iidfredericia.dk/aktiviteter-med-tilmelding>. Dette er både for at undgå en overskridelse af forsamlingsforbuddet ift. udendørs idræt, men også af hensyn til potentiel smitteopsporing.

Prisen for det reducerede program i marts måned er 100., som enten betales over vores hjemmeside <https://iidfredericia.dk/betaling> eller til MobilePay nr. 69727. Der vil desværre ikke være mulighed for at betale kontant, da Fredericia Idrætscenter fortsat vil være lukket.

Udover de udendørs aktiviteter, som starter op fra den 1. marts hos Idræt i dagtimerne, så vil denne månedsnyhedsbrev også give bud på øvrige træningsmuligheder - både hos os og andre. Men også fortælle lidt om mulighederne for at komme til Lær at Tackle samt lidt om Bevæg dig glad, som i den grad også har været præget af Corona.

Rigtig god læselyst

Mange hilsner fra Tony



### Online træningsmuligheder

Hvis du ikke er klar på at starte op med vores udendørs træningstilbud i marts, så er der online rigtig mange muligheder for at få trænet under nedlukningen. Både på å vores Facebook-side er der træningsvideoer, som også kan findes på vores YouTube kanal, der kan tilgås gennem vores hjemmeside på <https://iidfredericia.dk/videoer>. Træningen varierer i længde, og har forskelligt fokus fra video til video.

Udover vores egne træningsvideoer, så er flere aktører gået samme vej, og på national-TV kan man nu hver morgen træne med Rikke Hørløkke, som på DR byder op til 20 minutters træning.

Vores samarbejdspartnere ved Firmaidrætten byder også op til 10 minutters daglig træning under fællesbetegnelsen Kollegamotion, men som alle kan have gavn af. Aktiviteterne kan findes på <https://www.firmaidraet.dk/arbejdspladsen/dyrk-sammenholdet/10-i-12/>.

Slutteligt kan man også kaste et blik på træningsvideoerne fra Idræt i dagtimerne i Vejle, der som os i Fredericia byder ind med en række forskellige aktiviteter, som man kan gøre brug af efter lyst og behov. Disse kan findes på <https://www.youtube.com/>.

Der er som sagt mange muligheder for at få inspiration til sin træning indtil vi igen kan ses hos Idræt i dagtimerne. Så det er et spørgsmål om at vælge det, der netop giver dig positiv energi.

### Facebook

Husk at "syntes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores træningsvideoer, opdateringer på hold, begivenheder mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud.



### Foreløbige aktiviteter i marts

Fra mandag den 1. marts kan vi igen åbne lidt op for Idræt i dagtimernes aktiviteter.

De gældende restriktioner sætter dog stadig en begrænsning for, hvad der kan lade sig gøre. Derfor har vi udarbejdet et midlertidigt program med udendørs aktiviteter, som vil foregå indtil vi kan åbne yderligere op. Programmet ser ud som følger:

**Mandage kl. 10-11:** Træning i naturen ved Hannerup med Berit (Mødested er ved Fag- og firmaidrættens Hus)

**Mandage kl. 11-12:** Træning i naturen ved Hannerup med Birgit (Mødested er ved Fag- og firmaidrættens Hus)

**Tirsdays kl. 10-11:** Træningen i området ved Fredericia idrætscenter med Heidi (Mødested er ved Idrætscenterets hovedindgang)

**Tirsdays kl. 11-12:** Intervalgang med Heidi (Mødested er ved Parkeringspladsen ved Den Historiske Miniby)

**Onsdage kl. 10-11:** Træningen i naturen ved Hannerup med Birgit (Mødested er ved Fag- og firmaidrættens Hus)

**Onsdage kl. 11-12:** Træningen i naturen ved Hannerup med Birgit (Mødested er ved Fag- og firmaidrættens Hus)

**Torsdays kl. 11-12:** Intervalgang i Hannerup med Heidi (Mødested er ved Fag- og firmaidrættens Hus)

**Torsdays kl. 11-12:** Træning i naturen ved Hannerup med Berit (Mødested er ved Fag- og firmaidrættens Hus)

Alle aktiviteter kræver tilmelding på <https://iidfredericia.dk/aktiviteter-med-tilmelding> af hensyn til forsamlingsloftet og potentiel smitteopsporing.. Og da forsamlingsloftet på 25 deltagere kun gælder organiserede idrætsaktiviteter, så kan vi desværre ikke tilbyde kaffe og 3. halvleg endnu. Derudover opfordrer instruktørerne at man til træningen om muligt medbringer en træningselastik.

Vi glæder os til at komme i gang.



## Lær at Tackle

Lær at tackle er også præget af nedlukningen, men ikke lukket fuldstændigt ned, da der især i en tid som denne kan være behov for konkrete redskaber til at håndtere svære udfordringer som ensomhed, angst m.m.

Derfor kan man både følge vores Facebookside, [Lær at tackle i Fredericia](#) om kommende tiltag, men også følge den landsdækkende [Lær at tackle-side](#) på Facebook. På Lær at tackles hjemmeside, <https://www.laerattackle.dk/>, finder du også en række øvelser til afspænding og let bevægelse.

Lær at tackle er grundlæggende en række selvhjælpskurser til gavn for dig, der møder forskellige udfordringer i livet.



Lær at tackle kroniske smerter er et kursus for dig, der lider af kroniske eller langvarige smerter, og er et af vores kommende kurser. Smerterne kan være hovedpine, have relation til muskel- og skeletlidelse eller være opstået som følge af en ulykke. Smerter er individuelle go derfor er det alle, der oplever kroniske smerter, der kan deltage på kurset.

Kurset giver redskaber til at håndtere dine smerter og de konsekvenser, smerterne har for din hverdag. Det kan være i forhold til arbejde, hjemmet eller omkring relationer. Flere evalueringer har påvist en række positive effekter på deltagerne.

- Færre smerter
- Større livstilfredshed
- Mindre funktionsbegrænsning
- Øget tro på egne evner
- Færre sygdomsbekymringer
- Mindre afhængighed af andre
- Færre katastrofetanker om smerter

Der er åbent for tilmelding til næste kursus, som starter d. 8. april 2021. Hvis det lyder som et kursus for dig, så tøv ikke med at kontakte koordinator Lise Villefrance på mail: [lv@iid7000.dk](mailto:lv@iid7000.dk).

## Bevæg dig glad må vente med opstart

Den 1. januar tiltrådte Signe Hansen som ny koordinator for Bevæg dig glad. Lone har nemlig efter seks gode år i stillingen valgt at stoppe hos Bevæg dig glad.



Lone fortsætter dog som instruktør hos Idræt i dagtimerne, hvilket også vil komme Bevæg dig glad til gode, når vi på et tidspunkt igen kan starte vores aktiviteter op. Vi må desværre bare vente lidt endnu inden det kan lade sig gøre.

Bevæg dig glad er i den grad præget meget af Corona-nedlukningen, hvilket betyder, at alle aktiviteter er sat på pause indtil vi igen kan komme i gang. Vi ved at mange savner at komme afsted, og at pårørende sukker efter den aflastning, som Bevæg dig glad også kunne give, og vi ser så meget frem til igen at kunne byde op til dans, leg og bevægelse. Vi må dog væbne os med tålmodighed, og forberede os så godt vi kan på en god genstart af vores aktiviteter. Desværre giver genåbningen i denne første fase ikke rigtig mulighed for megen genstart af Bevæg dig glad, men der går forhåbentlig ikke længe inden det igen kan tage form.

Nedlukningen giver dog Signe mulighed for med Lones hjælp at få sat grundigt ind i Bevæg dig glads mange tiltag, og til at hilse på hos samarbejdspartnere og vores mange gode frivillige, som i den grad også er savnet.

Signe kan træffes på tlf. 29 12 87 19 eller på [sh@iid7000.dk](mailto:sh@iid7000.dk).

## Mulighed for Paddletennis ved

Der er ved Fredericia Idrætscenter blevet opført nogle fine padeltennisbaner, som man kan gøre brug af for 120 kr. pr. pr. banetime. Der findes mere information herom på <https://www.f-i-c.dk/haller-sport/padel>.



## Renoveringen af Idrætscenteret

Renoveringen af Fredericia Idrætscenter er ved at tage form, og vi glæder os til at gøre brug af de istandsatte faciliteter, når huset igen må åbne efter nedlukningen. Her er lidt statusbilleder af renoveringen:

