

Tak for i år

2021 går ind i sin sidste måned, og hos Idræt i dagtimerne har vi sidste aktivitetstidsdag torsdag den 23. december.

Der er mange ting, at hæfte sig ved, når jeg ser tilbage på det forgangne år. Coronanedlukning og omstillingsparathed i forhold til mange forskellige restriktioner blandt brugere og instruktører er noget af det, som jeg først tænker tilbage på. Men også nye dedikerede frivillige, nye engagerede ansatte og masser af aktiviteter, der er med til at gøre Idræt i dagtimerne til en organisation, der markerer sig indenfor sundhedsfremme og forebyggelse. Det kan ikke andet end at gøre mig stolt og glad for de ting, som vi i fællesskab har opnået, og som vi fortsat knokler for at gøre til glæde og gavn. Og i forlængelse heraf vil jeg nævne, at der også i 2022 vil komme flere tiltag, som vil skabe bevægelse, samvær og frirum for folk, der ikke endnu er idrætsaktive. Mere om det i starten af det nye år...

Der skal til både medlemmer, instruktører og frivillige hjælpere lyde en kæmpe tak for jeres måde at være på og for jeres indsats i Idræt i dagtimerne mange forskellige aktiviteter – på trods af Corona. I ønskes alle rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår. Mange venlige hilsner fra Tony, daglig leder af Idræt i dagtimerne

Billard

Til januar glæder vi os til at byde jer velkommen til endnu en aktivitet.. I samarbejde med Ole Jensen, frivillig i Idræt i dagtimerne og instruktør i Fredericia billard klub bliver det nu muligt at tilbyde billard i dagtimerne.

Billard er en sport for alle—uanset køn og alder. Der vil være fire borde tilgængelig og plads til maks 16 på holdet. Udstyr lånes i klubben.

Er du nybegynder eller rutineret har ingen betydning. Det vigtigste er, at alle kommer derhen, hvor det er en fornøjelse at spille billard.

Mere information på kontoret.

Opstart fredag d. 7. januar kl. 10.00 - 11.30 i Fredericia billard klub, Nørrebrgade 131.

EGym maskiner

Du har muligheden for at benytte de nye eGym maskiner i træningscenteret. Det kræver, at du har dit eget armbånd, samt at du har fået instruktion af en instruktør i brugen af dem.

Fordele for dig:

- Sikker, effektiv og behagelig træning
- Sjovt, enkelt og motiverende
- Tidsøkonomisk: 2 x 30 min. pr. uge

Da rigtig mange har adgang til Egym maskinerne, hænder det af og til, der er optaget, når I vil træne i dem. Hvis der sidder 8 mennesker i maskinerne, stiller man sig i kø uden for ringen, til en af dem der træner er færdig og forlader ringen. Er den maskine, du plejer at starte med optaget, tager du et tjek på, om der er tomme maskiner. Er der det, stiller du dig hen i kø til maskinen EFTER den tomme, og venter til vedkommende er færdig. På den måde, kan du få et helt program i maskinen, uden at stoppe flowet. Hvis man sætter sig på den tomme maskine, og venter på den næste Packman-rute, er der en anden, der kommer til at stå i kø ved den maskine, du tog. Det giver irritation og sure bemærkninger, og det skulle jo helst være sjovt at træne. Vi håber på jeres forståelse, og håber I får en god træning.

Indendørs fodbold

Der er nu nok interessererede til, at vi kan starte op med indendørs fodbold til januar.

Første gang bliver fredag d. 7. januar kl. 12.30 - 13.30 i hal 5.

Tanken med aktiviteten er, at det skal foregå i et tempo, hvor alle kan være med, og at 3. halvleg bliver en naturlig del af aktiviteten.

Der er ingen tilmelding, så har du tid og lyst til at deltage, så bare mød op og vær med. Men giv gerne en tilkendegivelse på kontoret ved interesse.



AFLØSERE

13/12: Puls og styrke: Katrine
20/12: Puls og styrke: Katrine
23/12: Vild med dans: Anna-Marie
23/12: Mave/ryg: Katrine
23/12: Bækkenbund: Katrine

ÆNDRINGER

1/12: Bevæg dig glad er i mødelokale 2
6/12: Badminton er i hal 2
8/12: Badminton er i hal 2
10/12: Bevæg dig glad er i mødelokale 2
13/12: Badminton er i hal 2
15/12: Badminton er i hal 2

AFLYSNINGER

7/12: Linedance
13/12: Dansefitness
14/12: Alle aktiviteter er aflyst
20/12: Dansefitness

KALENDER

9/12: Saunagang
14/12: Julearrangement
23/12: Sidste aktivitetstidsdag
24/12 - 2/1: Lukket for aktiviteter
3/1: Opstart

Omklædning

Gulvene i omklædningsrummene bliver meget glatte, når de bliver våde. Vi opfordrer derfor til, at du er forsigtig, når du bader. Du kan evt. medbringe et par klip-klappere eller lignende og tage på.

Personligt armbånd

Køb et armbånd til træningscenteret fra 1. december - 31. august 2022 for kr. 1.440,- + kr. 100,- i depositum.

Du kan også tegne et abonnement på dit armbånd. Det koster kr. 175,- pr. md. + kr. 275,- i depositum, som dækker depositum for armbåndet samt betaling for sidste måned ved opsigelse.

Opsigelsesvarsel for armbånd er løbende måned + 1 måned.





Lær at tackle

Et gratis tilbud til dig, der er klar til at modtage hjælp til selvhjælp. Kurserne har til formål at give dens deltagere redskaber til at tackle en vanskelig hverdag med forskellige udfordringer.

Lær at tackle angst og depression

Kurset er for dig, der har symptomer på angst eller depression. På kurset arbejder vi med de udfordringer, der kan komme i forbindelse med angst og depression, så man kan opnå større overskud og en bedre hverdag. Efterårs kurset er allerede startet. Ønsker man deltagelse på kurset, er der mulighed igen til foråret 2022.

Lær at tackle kroniske smerter

Et kursus for dig, der har daglige smerter, som påvirker din hverdag. Uanset hvordan smerterne er opstået eller hvor de er lokaliseret, vil kurset kunne hjælpe dig til at håndtere dine smerter. Efterårs kurset er allerede startet. Ønsker man deltagelse på kurset, er der mulighed igen til foråret 2022.

Til foråret 2022 udbyder vi kurset: **Lær at tackle – hverdagen som pårørende.** Det er et kursus for dig, der er tæt på et menneske med langvarig sygdom. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med til at være pårørende, og giver dig redskaber til at passe bedre på dig selv.

Mere information og tilmelding: Koordinator Katrine Møller på tlf. 24 76 74 76 eller mail: km@iid7000.dk.

Tænk og Træn – den SMARTe måde at træne på. Onsdage kl. 9.00 .

Tænk og Træn er træning af hjernen. Hjernen er hovedcomputeren, der bestemmer alt, hvad du laver. Har du udfordringer i kroppen, når du træner eller bare er derhjemme, stammer det sikkert fra hjernen. Vi arbejder med hjernen på mange måder, hvor vi ind imellem kommer helt ud, hvor vi er helt rundtosset. Det er her, vi bliver bedre til at styre kroppen, fordi hjernen bliver mere fleksibel.

Vi får ikke pulsen så meget op, men hjernen bliver træt, og vi griner meget på holdet, mest af os selv. Når vi kommer helt derud, frigiver kroppen Dopamin, der gør dig glad flere timer bagefter. Så hvis du vil have opdateret din hovedcomputer, er Tænk og Træn en rigtig SMART måde at gøre det på.

Træning og trivsel

Et træningstilbud til dig med kronisk sygdom. Holdene består af en halv time i træningscenteret og en halv time med guldøvelser.



Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.

Neurotræning

Et træningstilbud for hjerne, krop og sjæl - til dig med en neurologisk lidelse. Holdene mødes i træningscenteret, hvor der bl.a. vil være fokus på koordinering, balance og kondition.

Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.

Motion for kræfttramte

Torsdage kl. 11-12.30. Holdet vil som noget nyt bestå af 3 moduler. Holdet starter i træningscenteret, går herefter i fitness-sal 1 og slutter med en halv times hygge. Elin vil tage godt imod, hvor træning og fællesskabet udøves under kynlig vejledning og med en fælles forforståelse for de omstændigheder, som folk træner under. Ydermere vil der så vidt muligt være en repræsentant med fra Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling. Holdet kræver tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk. Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimernes øvrige aktiviteter, er kr. 120,- pr. måned.



Træn godt videre med...

Et træningstilbud for dig der har været igennem et forløb hos Træning og Forebyggelse.

Træn godt videre med... træner på Sundhedshuset.

Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.



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.



Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er efter lang ventetid, endelig ved at komme i gang igen efter Corona nedlukningen. Det betyder at aktiviteterne genåbner i etaper ude i Fredericia Idrætscenter. Det er dejligt, at vi igen kan tilbyde, at der kommer bevægelse og grin ind i hverdagen, og et lille pusterum til de pårørende.



Koordinator Signe Hansen kan træffes på tlf. 29128719 eller på sh@iid7000.dk.



Frivillige til Bevæg dig glad

Som frivillig i Bevæg dig glad kan du gratis benytte Idræt i dagtimernes aktiviteter. Du vil desuden blive inviteret til forskellige arrangementer i løbet af året.

Mere information ved Signe Hansen på 29128719 eller kom forbi kontoret.

Retningslinjer vedr. Covid19

Vi vil til hver en tid følge de retningslinjer, som bliver udstukket fra myndighederne side så godt som muligt. Dette gælder også ift. vores julearrangement den 14. dec., hvor der skal vises Coronapas ved indgangen. Herudover udlåner vi så vidt muligt ikke rekvisitter til vores aktiviteter.

Kaffe

Cafeen er færdigombygget og har fået navnet "Klubhuset".

Idræt i dagtimernes medlemmer kan fremover købe kaffe i Klubhuset til kr. 5,- pr. kop eller kr. 25,- for en kande kaffe.

Saunagus

Saunagus koster kr. 20,- pr. gang. Billetter købes på kontoret - max 20 deltagere.

Rekvisitter til aktiviteter

Det vil ikke være muligt at låne liggeunderlag og elastikker.

Elastikker kan købes til kr. 50,- pr. stk.

Brugte liggeunderlag sælges for kr. 25,-