

### Vi glæder os til at åbne igen

Den måneds nyhedsbrev er udformet en lille smule anderledes, end det plejer at være. Dette skyldes den fortsatte nedlukning af vores mange aktiviteter, som netop er blevet forlænget til den 28. februar, og som i den grad sætter sit præg på vores udfoldelsesmuligheder. Derfor vil der i denne måned komme en blanding af nyheder om vores forskellige tiltag hos Idræt i dagtimerne, men også en række forslag til hvordan man stadig kan holde sig aktiv i en tid, der er præget af nedlukning.

Der er faktisk mange muligheder derude for online træning, fællessang, naturoplevelser, webinarer og meget andet. Derfor er de aktivitetsforslag, som vi kommer med i dette nyhedsbrev blot toppen af isbjerget, som er tænkt som inspiration - det er er op til dig at vælge de ting, der giver dig positiv energi, indtil vi igen kan mødes til hos Idræt i dagtimerne.

Pas på dig selv. Og god læselyst.

Mange tanker og hilsner fra Tony

### Syng dig glad

Musik og sang kan være med til at gøre humøret højt. Og i en tid, der er præget af nedlukning, så kan sangen også være en måde at føle samhørighed hver for sig. Det kan eksempelvis være den daglige dosis morgensang med Kaya og Ole på DR eller den ugentlige omgang fællessang på samme kanal. Og så er en sidegevinst ved sang, at man får trænet sine lunger.



### Online træningsmuligheder

Der er online rigtig mange muligheder for at få trænet under nedlukningen. På vores Facebook-side er der hver mandag til torsdag en træningsvideo, 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 dag til dag, og er der ønsker til emner for træningen, så er vi åbne for forslag.

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/>.

En anden af vores gode samarbejdspartnere, som også byder på et helt konkret forløb, er Kræftens Bekæmpelse, der byder op til en 10-kamp. Det er et gratis forløb, som er bygget op over 8 uger, og 10 konkrete forebyggelsesråd, der kan tilpasses netop dine ønsker og behov. Forløbet starter den 29. januar, og du kan læse mere på <https://www.cancer.dk/10-kampen/hvad-er-10-kampen/>.

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.

### Brug vores smukke natur

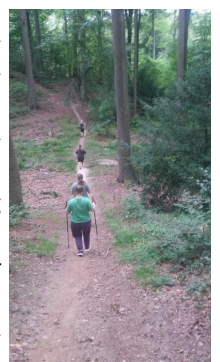
Fredericia har noget af Danmarks flotteste natur til disposition, der er mulighed for ture til skov, vand og mark - og sågar en naturskøn vold. Og



skal der tankes energi, så er naturen et godt virkemiddel til det. Vi kan derfor kun opfordre til at man kommer ud i den friske luft. Også her er der flere muligheder. Hos Idræt i dagtimerne har vi haft positive erfaringer med Intervalgang, som vi inden nedlukningen afholdte hver tirsdag og torsdag. Her går man i tre-minutters intervaller i skiftevis højt og lavt tempo, hvilket har en bedre forebyggende effekt end almindelig gang. Især har Intervalgang en positiv forebyggende effekt ift. Diabetes.

Udover løbe og vandreture i naturen, så er træning i naturen også blevet en mere udbredt aktivitetsmulighed. Vi har de seneste år som en del af vores Sommeridræt forsøgt os med Skovfitness, og vil efter genåbningen af vores aktiviteter forsøge os med Udetræning, hvor Birgit hver mandag kl. 11 vil byde op til træning i området omkring Fredericia Idrætscenter.

Hvis man ønsker at have en lille gulerod med sin gang i naturen, så man evt. lave en målsætning om hvor langt eller hvor mange skridt man ønsker at opnå i en given periode. Det vigtige i denne sammenhæng er dog, at det skal tilskynde til positiv energi frem for dårlig samvittighed. Så gør de ting, der gør dig godt, når du gør brug af naturen som arena.





## 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 skeletlidelser 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 får ny koordinator

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



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.

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).

## Formand for Fredericia Idrætsråd

Tony har i de forgangne to år været medlem af Fredericia Idrætsråd, som udpeget repræsentant for Sundhedsudvalget, og han er nu enstemmigt blevet valgt som ny formand for rådet. Han udtaler i forbindelse med sin nye rolle, "Jeg syntes, at rådets overordnede vision, og de ting, som vi har i støbeskeen, er rigtig spændende. Vi har fået en afklaring omkring vores eksistensberettigelse med en tilhørende anerkendelse af det arbejde, der er ligget i Fredericia Idrætsråd, hvilket for manges vedkommende foregår i frivilligt regi. Og vi kan nu relancere os selv med et tættere politisk samspil og et øget fokus bredden og mangfoldigheden, som idrætten giver mulighed for i Fredericia Kommune. Og vi er klar med tiltag, som desværre er blevet forhalet af Covid19, og som derfor ikke har været synlige endnu. Men det kommer."



## Større træningscenter på vej

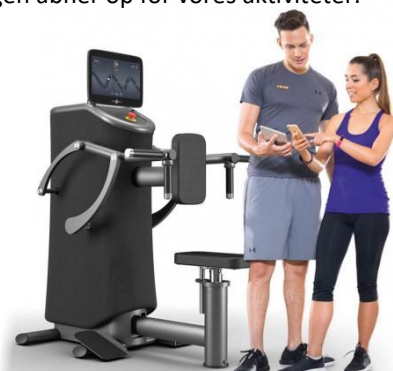
Når vi på et tidspunkt igen kan slå dørene op for vores aktiviteter, så kan vi også byde velkommen til et træningscenter, der er blevet dobbelt så stort som hidtil. Den nye del af træningscenteret vil være at finde i den tidligere lounge overfor det eksisterende træningscenter.

Udover alm. træningsmaskiner vil der også komme eGym maskiner. eGym maskinerne er en ny og intelligent form for styrketræning. Disse 8 maskiner sikrer, at du kommer hele kroppen igennem på kun 30 min. ved hver træning.

eGym Circle er en intelligent kombination af 8 fuldautomatiske maskiner, som træner alle muskelgrupper i kroppen. eGym-træneren indstiller alle maskiner for dig én gang, og alle dine personlige oplysninger, såsom siddeposition og træningsvægt, gemmes automatisk på dit personlige armbånd. Under træningen modtager du træningsvejledning via den personlige berøringsskærm, som gør op med eventuelle skader eller forkert udførelse af øvelserne. Du træner altså hurtigt, sikkert og utrolig nemt.

Maskinerne kan kun bruges, hvis du har personligt armbånd. Du skal desuden have gennemgået maskinerne sammen med vores instruktør Elin inden brug.

Tid til gennemgang vil kunne bookes på vores hjemmeside eller ved henvendelse på vores kontor så snart vi igen åbner op for vores aktiviteter.



## 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.

