

Mens vi venter på genåbning

Vi følger nøje med i den udvikling, der er i forbindelse med den gradvise genåbning af vores samfund. Og indtil videre betyder de restriktioner, som fortsat gør sig gældende fra myndighedernes side, at Idræt i dagtimerne aktiviteter i Fredericia Idrætscenter stadig er aflyst.

Flere har så spurgt, om vi ikke kan starte tidligere op med Sommeridræt i Hannerup, hvor vi kan være ude og med større afstand. Og hertil er svaret, at så længe, at vi maksimalt kan samles ti personer, så venter vi, men håber, at denne mulighed kan komme i spil hvis der lempes på denne restriktion. I så fald sendes der besked ud til alle medlemmer herom.

Indtil videre aflyses alle aktiviteter indtil den 11. maj. Kontoret vil derfor også være lukket i denne periode. Der vil dog være mulighed for at kontakte os telefonisk og pr. mail - vi arbejder blot hjemmefra.

Indtil vi igen kan samles til idræt, så kan jeg kun opfordre til at der gøres brug af vores efterhånden fyldige videokartotek med træningsvideoer til hjemmetræningen. Alle vores videoer er at finde på Facebook, YouTube og på vores hjemmeside <https://iidfredericia.dk/videoer>.

Vigtigheden af at fortsætte med at træne, så vi ikke sygner hen, mister muskelmasse og modstandskraft bliver større som tiden går. Derfor vil også denne måneds nyhedsbrev indeholde informationer om de ændringer og begrænsninger, som Corona-krisen har medført for os, men også besked om de muligheder, som der trods alt er i vores regi. Så rigtig god læselyst, og pas fortsat godt på jer selv derude.

Med venlig hilsen

Tony, Idræt i dagtimerne

Træn med hjemmefra

Vi bestræber os meget på at undgå inaktivitet i en tid hvor vi skal holde afstand. Derfor bestræber vi os på dagligt at tilbyde træning med vores gode instruktører hos Idræt i dagtimerne. Indtil videre kan vi tilbyde aktiviteter med Birgit, Berit, Elin og Lone.

Den daglige dosis varierer i længde og intensitet, men indeholder alle instruktørernes passion for at tilbyde vores medlemmer bevægelse, samvær og frirum - blot hver for sig. Videoerne kan tilgås på forskellig vis. Enten ved at finde den enkelte video på vores [Facebookside](#), vores [YouTube-Kanal](#) eller på vores hjemmeside, <https://iidfredericia.dk/videoer>, som linker videre til den enkelte video på YouTube.

Facebook

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

Især i denne tid benytter vi i høj grad Facebook til at tilbyde Livetræning og til at dele diverse træningsvideoer til inspiration, så der kan trænes sammen - hver for sig.

Træningsprogram til hjemmebrug

Ønsker du et træningsprogram som du kan bruge hjemmefra i øjeblikket. Så kan du sende en mail til Elin på eg@iid7000.dk. Så vil hun sende dig et program med øvelser, som du kan lave hjemme indtil vi åbner igen.

Månedens frivillig

Vi er hos Idræt i dagtimerne så heldige at have mange gode frivillige kræfter tilknyttet, som vi gerne vil præsentere her i nyhedsbrevet.

I denne måned handler det om Jens Clausen.

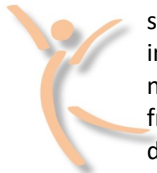
I har næsten med garanti hilst på Jens, hvis I er medlemmer af Idræt i dagtimerne.

Jens er her, der og alle vegne - som regel bærende på mindst én kasse, kandevis af kaffe eller noget helt tredje...

Jens er frivillig hos os, og en uundværlig hjælp i dagligdagen. Han sørger for at rekvisitter, musik og især kaffen er klar, når holdene går i gang. Det gælder både i Fredericia Idrætscenter, men også i Hannerup, når vi i sommermånederne byder på Sommeridræt. Det bliver til mange gåture på gangene i FIC og i Hannerup, så han er måske den af os alle, der får mest motion...

Ved siden af den hjælp, som Jens yder til Idræt i dagtimerne, så dyrker han også mange af de aktiviteter, som Idræt i dagtimerne har at byde på. Han færdes derfor dagligt hos Idræt i dagtimerne.

Vi er meget glade for den indsats, som Jens yder som frivillig, - og han bidrager ikke kun med sin arbejdsomhed, men også med sit sociale engagement og sit gode humør. Vi ved også med sikkerhed, at Jens (ligesom os andre) ser frem til at byde velkommen til Idræt i dagtimerne igen.



Flere oplysninger på hjemmesiden www.iidfredericia.dk





Lær at tackle

Lær at tackle kroniske smerter er sat på pause midtvejs i forløbet. Der aftales nærmere med de to instruktører omkring forløbet, når der er vished om, hvornår vi kan komme i gang igen. Dette er virkelig ærgerligt, da holdet var kommet godt i gang, men en nødvendighed pga. Coronaens indtog i Danmark.

Lær at tackle hverdagen som pårørende kan desværre ikke starte op den 16. april, som det ellers var planlagt. Også her aftales der nærmere med de to instruktører, når vi er kommet på den anden side af Corona-krisen.

Lær at tackle - online

Mens vi venter på igen at tilbyde Lær at tackle kurser face-to-face med vores kyndige instruktører, så er der mulighed for at tage et forløb online, som i den grad kan være relevant i denne tid.

Der udbydes to gratis "Lær at tackle angst og depression" onlinekurser fra Sundhedskomiteen, der overordnet står for Lær at tackle på landsplan. Kurset har 6 moduler, som dels består af live-undervisning, dels af aktiviteter, som man arbejder med på egen hånd, når det passer ind. Alt man behøver, er en computer med internetforbindelse. Der er live-undervisning én gang om ugen, hvor der samles op på kurssets emner. Undervisningen ledes af en online-instruktør, som selv har erfaring med angst eller depression.

På nedenstående link kan der læses mere omkring kurset:

https://laerattackle.dk/angst-og-depression/angst_online/

Selvom det er et kursus vedrørende angst og depression, så henvises der fra komiteens side til at også pårørende i denne tid vil kunne have gavn af at deltage.

Kurserne er med start:

Den 19. maj kl. 10.00 – frist den 12. maj (først til mølle princippet)

Den 20. maj kl. 14.00 – frist den 13. maj (først til mølle princippet)

Mere information og tilmelding foregår til koordinator til Lise Villefrance på lv@iid7000.dk eller tlf. 24 76 74 76.



Bevæg dig glad - Husk det nu

Aktiviteterne ved Bevæg dig glad var blandt de allerførste til at lukke ned som følge af Coronaens indtog i Danmark. Børnehavebørn må vente med at besøge plejecentre, og danseglade frivillige må væbne sig med tålmodighed før de igen kan byde op til dans. Og det samme gælder de mange gode hjælpere, der har givet mulighed for træning i Fredericia Idrætscenter. Der er mange tanker fra vores side - både til medlemmer og frivillige ved Bevæg dig glad, men også til de mange pårørende, som bliver påvirket af krisens omfang.

Vi skriver løbende rundt med relevante informationer. Der kommer også nogle inspirationsvideoer på Bevæg dig glads Facebook-side fra tid til anden, som også er at finde på hjemmesiden. Men er der spørgsmål, idéer eller kommentarer så tøv ikke med at tage kontakt.



Opfordring til morgensang

Mandag d. 9. marts kl. 9.00 bød Birgit op til morgensang. Her var et pænt fremmøde i Fredericia Idrætscenters forhal.

Tanken var, at det skulle være en tilbagevendende månedlig begivenhed, hvis der er opbakning til det - og det var helt sikkert indtrykket. Desværre kan vi i denne tid ikke samle til morgensang, men vil i stedet opfordre til at synge med hver dag, når Phillip Faber på DR1 byder op til morgensang kl. 9.05 i hverdagene og kl. 10.05 i weekenden.



Når vi er kommet på den anden side af Corona-krisen, så vil vi igen forsøge os med at byde op til fællessang i Fredericia Idrætscenter.

Personligt armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træen i hele åbningstiden - dvs. kl. 5-22 i hverdagene og kl. 8-18 i weekenden og helligdage.



Der er endnu intet nyt om hvornår træningscenteret er åbent igen. Nedenstående er derfor en angivelse af hvad prisen vil være, hvis man under normale omstændigheder vælger et personligt armbånd.

Pris: 1. maj 2020 - 31. aug. 2020 Kr. 640,- + kr. 100 i dep.

Bestilles på vores hjemmeside eller på vores kontor.

Prisen er inklusiv kontingent til Idræt i dagtimerne i hele perioden. Det vil sige, at du samtidig kan bruge de fleste af vores øvrige aktiviteter ved siden af din træning i træningscenteret.

Mulighed for abonnement

Det er muligt, at købe et armbånd til træningscenteret igennem et abonnement.

Prisen er kr. 175,- pr. måned frem til abonnementsudløb.

Dette betyder rent praktisk, at du tilmelder dit dankort i forbindelse med tilmelding. Herefter trækkes der løbende kr. 175,- hver måned i abonnementsløbetid.

Abonnementet kan opsiges med et varsel på en måned + løbende måned.

Kompensation ved personligt armbånd til træningscenteret

Har man et abonnement til personligt armbånd gennem Idræt i dagtimerne, så vil ikke blive trukket 175 kr. for maj måned.

De medlemmer, som har købt et personligt armbånd med binding indtil 31. august vil blive kompenseret efter genåbningen af



træningscenteret, da vi på dette tidspunkt kender omfanget af perioden og dermed kompensationens størrelse. Der vil blive sendt direkte besked ud til alle medlemmer, som dette måtte vedrøre. Indtil da håber vi på forståelse og tålmodighed.