

### Fredericias unikke idrætsforening

Har du brug for en hjælpende hånd til at blive en del af et aktivitetsfællesskab med fokus på sjov bevægelse, samvær og det hyggelige i "3. halvleg"? Vi er nu efterhånden i fuld gang med opstarten af aktiviteter i den kommende idrætsforening, hvor bowling om mandagen fra 13-14 har været en stor succes. Derudover vil en hyggelig håndbold-aktivitet blomstre pr. 16/3 fra 14-15 i hal 3. Om tirsdagen vil der altid være mulighed for at møde idrætskoordinator Kasper Thorsager på gåtur fra 13.15 nede fra Kulturcaféen ved siden af biblioteket på Danmarksgade 32. På gåturene kan man med fordel møde folk og evt. komme med gode idéer eller ønsker.



Inden vi kan invitere til stiftende generalforsamling, mangler vi stadig frivillige - både i form af aktivitetshjælpere og bestyrelsesmedlemmer samt suppleanter. Kunne det være noget for dig eller er du blevet nysgerrig, så kontakt idrætskoordinator Kasper Thorsager på Facebook via "Idrætskoordinator Kasper Thorsager" eller på telefon 21165926 eller mail kt@iid7000.dk.

Husk at du altid kan prøve at være med gratis første gang og ellers betales der for klippekort. Aktiviteterne og den kommende idrætsforening er for dig, der har brug for en håndsækning ind i foreningslivet eller er for dig, som føler dig ensom eller psykisk sårbar. Der vil altid være plads til forskellighed, pårørende, venner og familie. Vi stræber efter at blive en rummelig og hyggelig idrætsforening, hvor du kan komme præcis, som du er.

### Lettere hensyntagende gymnastik

Onsdage kl. 11-12 i fitness-sal 2

Det er et hold, hvor vi tager hensyn til den enkelte.

Det kan være, man har problemer med bentøj, ryggen eller andet.

Vi holder små pauser, hvor der lige er plads til en tår vand.

Kan man ikke holde til at gå, kan man lave øvelser på stol.

Vi starter med at komme til stede i salen med forskellige vejtrækningsøvelser.

Så laver vi bløde bevægelser for skuldre, arme, ryg osv.

Vi fortsætter med gang rundt i salen.

Så kommer pulsen lidt op, hvor vi laver øvelser på stedet for ben, arme osv.

Alt sammen til glad musik.

Vi slutter med strækøvelser.

Vi bruger elastik, håndvægte (det er ok med to vandflasker og aviser).

Da de fleste ikke vil på gulvet og ligge, har jeg valgt det fra.

Om holdet kan jeg sige, at det er nogle dejlige, glade mennesker. Vi griner meget, så humøret er højt.

Den sidste onsdag i måneden drikker vi kaffe sammen. Vi har selv brød med eller aftaler hvem der har brød med

### Indendørs fodbold

Indendørs fodbold er kommet godt i gang. Der bliver givet gas, men også taget hensyn, så alle deltagere får en god oplevelse. Men der er stadig plads til flere. Så kom glad og vær med fredage kl. 12.30 - 13.30 i hal 5.

Kender du nogen, som det kunne være noget for. Så spred ordet og inviter dem til at komme og prøve.

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.



### AFLØSERE

1/3: Intervalgang: Erik

2/3: Yoga: Lotte

9/3: Yoga: Lotte

25/3: Vandgymnastik: Lotte

### ÆNDRINGER

Yoga tirsdag morgen er fremover

onsdag kl. 9 i fitness-sal 2

17/3: Træning og trivsel hold 5:

Hal 6

17/3: Yoga i hal 6

17/3: Motion for kræftramte i hal 3

17/3: Bækkenbundstræning i fitness-sal 2

17/3: Træning og trivsel hold 6 i fitness-sal 2

### AFLYSNINGER

#### KALENDER

1/3: Lær at tackle angst og depression

3/3: Saunagus

9/3: Lær at tackle kroniske smerter

9/3 Lær at tackle hverdagen som pårørende

### 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 træningscentret fra 1. marts - 31. august 2022 for kr. 960 + 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.





## Vejen til en lettere hverdag

De gratis *Lær at tackle* kurser er et tilbud til personer, der lever i en hverdag med særlige udfordringer, heriblandt *kroniske smerter, angst og depression eller det at være pårørende til en med langvarig fysisk eller psykisk sygdom*. Kurserne har til formål at give kursisterne et nyt fællesskab, hvor deltagerne ligner og forstår hinandens situationer. Det trygge og tillidsfyldte rum skabes ydermere af de to frivillige instruktører, der selv lever med de samme udfordringer som kursisterne.

### Kursets indhold

Instruktørerne vil på kurset præsentere en række redskaber og værktøjer, der har til formål at give deltagerne en øget tro på at kunne håndtere deres hverdag bedre og få mere overskud. Eksempler på redskaber er bl.a. afslapningsteknikker, hvordan bruger man sit netværk, positive og negative tanker, værdifuld kommunikation og hvordan man kan fylde sin hverdag med aktiviteter der bringer glæde.

### Angst og depression

Kurset starter tirsdag d. 1. marts. Det afholdes om aftenen kl. 18.30-21.00 og de efterfølgende 6 uger.

### Kroniske smerter

Kurset starter onsdag d. 2. marts. Det afholdes om formiddagen kl. 10.00-12.30 og de efterfølgende 5 uger.

### Hverdagen som pårørende

Kurset starter onsdag d. 9. marts. Det afholdes om formiddagen kl. 10.00-12.30 og de efterfølgende 6 uger.

Kontakt koordinator Katrine Møller på tlf. 24 76 74 76 eller mail: [km@iid7000.dk](mailto:km@iid7000.dk).

### 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.

### Salg fra kontoret

T-shirts kr. 100,-  
Drikkedunk kr. 25,-  
Træningselastik kr. 50,- pr. stk.  
Liggeunderlag (brugte) kr. 25,-

## 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](mailto: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](mailto:iid@iid7000.dk).

### Motion for kræftramte

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. Kasper vil tage godt imod, hvor træning og fællesskabet udøves under kyndig vejledning og med en fælles for forståelse 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.

### Idrætsmærke

Fredericia Gymnastik forening afvikler prøver til Idrætsmærke. Vi er en lille gruppe medlemmer, der mødes tirsdage og torsdage i april kl. 17.00 i den store sal på Skansevejens Skole. Opstart tirsdag d. 5. april.



Medlemmer af Idræt i dagtimerne er velkommen til at deltage. Der er mulighed for omklædning og bad. Deltagelse er gratis, ønsker du medalje og diplom koster det ca. kr. 60,- For yderligere info kontakt [fgfredericia@gmail.com](mailto:fgfredericia@gmail.com) eller kontakt Anton mandag eller torsdag formiddag i Fredericia Idrætscenter.

### Saunagus

Saunagus koster kr. 20,- pr. gang. Tilmelding og betaling på hjemmeside, mobilapp eller på kontoret - max 15 deltagere.