

Fredericias unikke idrætsforening

Onsdag den 6. april bliver endelig for alvor startskuddet, hvor vi kan invitere til stiftende generalforsamling i den kommende idrætsforening for psykisk sårbare eller folk, som har brug for en hjælpende hånd ind i aktivitetsfællesskaber og idrætsforeningslivet i Fredericia.

Vi afholder arrangementet i Seniorhuset I.P. Schmidt Gården på 1. sal fra klokken 16.00 - 18.00, hvor vi hygger med en let anretning og får valgt til bestyrelsen samt får godkendt idrætsforeningens kommende vedtægter.

Neden for er et overblik over de igangværende aktiviteter i den kommende forening:

Bowling:

Mandage fra kl. 13.00 - 14.00
(minus d. 11/4 + 18/4)

Gåtur:

Tirsdage fra kl. 13.15 med afgang fra Danmarksgade 32
(minus d. 12/4)

Håndbold-aktivitet:

Onsdage fra kl. 14.00 - 15.00 i hal 3
(minus d. 13/4)

Badminton:

Torsdage fra kl. 12.00 - 13.00 i hal 4
(minus 14/4)

Derudover afholdes løbende aktiviteter sammen med andre foreninger og idræt i dagtimerne.

Kunne ovenstående være noget for dig eller vil du tilmelde dig stiftende generalforsamling, så kontakt idrætskoordinator Kasper Thorsager på Facebook via "Idrætskoordinator Kasper Thorsager" eller på telefon 21165926 eller mail kt@iid7000.dk.

Forårsfest

Tirsdag d. 10. maj i ADP loun- gen fra kl. 9.00 – 14.00.

Vi håber, du vil være med til at slutte en god forårssæson af med nogle hyggelige timer sammen.

I år med underholdning af Teit Samsø, der skulle have spillet til vores udsatte Julearrangement.

Derudover lotteri, fællessang og hygge med medlemmer og instruktører.

Der afholdes desuden valg til brugerrepræsentant i bestyrelsen.

Programmet:

Kl. 10.00: Morgenbuffet med kaffe/the
Kl. 11.00: Underholdning v. Teit Samsø

Kl. 12.00: 2 stk. smørrebrød m/én øl eller vand

Pris kr. 150,-

Der kan købes øl og vand i baren

Tilmelding og betaling på vores hjemmeside, med mobilepay nr. 69727 eller på kontoret senest d. 3. maj.

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

1/4: Vandgymnastik: Nese
4/4: Træning og trivsel: Kasper
8/4: Vandgymnastik: Katrine
11/4: Yoga: Lotte
11/4: Træning og trivsel: Elin
12/4: Callanetics: Pia
13/4: Motionsgymnastik: Katrine
13/4: Lettere gymnastik: Katrine
21/4: Træning og trivsel: Elin
21/4: Motion for kræftramte: Elin
21/4: Træning og trivsel: Elin
22/4: Vandgymnastik: Lotte
29/4: Vandgymnastik: Lotte
6/5: Vandgymnastik: Katrine
20/5: Vandgymnastik: Katrine

ÆNDRINGER

Yoga onsdag er kl. 9 i bokselokalet.

AFLYSNINGER

HIT er aflyst resten af sæsonen
11/4: Dansefitness
10/5: Alle aktiviteter er aflyst pga. forårsfest

KALENDER

10/5: Forårsfest
27/5: Sidste aktivitetsdag
30/5: Opstart sommeridræt

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. april - 31. august 2022 for kr. 800 + 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 og angst og/eller depression**. 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 bedre at kunne håndtere deres hverdag 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.



Kursets form

Kurserne afvikles over 6-7 gange, alt efter kursets tema, og på et fast tidspunkt hver uge. Hver mødegang er 2,5 time, med indlagt pause.

Yderligere information og tilmelding

Tilmeldingen til kurserne kræver ingen henvisning fra hverken læge, psykolog eller andet. Tilmeldingen sker igennem kontakt til koordinator Katrine Møller på tlf. 24 76 74 76 eller mail km@iid7000.dk.

Nye kurser

Vi starter nye kurser igen efter sommerferien. Tøv ikke med at tage kontakt og blive skrevet op allerede nu.

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. Tilmelding og betaling på hjemmeside, mobilepay eller på kontoret - max 15 deltagere.

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 kræftramte

Torsdage kl. 11-12.30. Holdet vil som noget nyt bestå af 3 moduler. Holdet starter i træningscenteret, går herefter i fitnesssal 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 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.

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 den 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 eller kontakt Anton mandag eller torsdag formiddag i Fredericia Idrætscenter.

Salg fra kontoret

T-shirts kr. 100,-
Redondobold kr. 80,-
Drikkedunk kr. 25,-
Træningselastik kr. 50,- pr. stk.

