

### FUI - Fredericias Unikke Idrætsforening

Så er Fredericias nyeste idrætsforening endelig blevet stiftet og det officielle navn "FUI" blevet besluttet.

Bestyrelsen af fem gode mennesker, tre medlemmer og to suppleanter samt idrætskoordinator Kasper Thorsager som tovholder på foreningsarbejdet. Der vil være forskellige muligheder for betalingsløsninger i foreningen, men fælles for alle vil være en kontingentbetaling på 75 kroner årligt, hvorefter man så betaler for, hvor aktiv man er og afhængig af, om man er medlem af Idræt i dagtimerne eller ej. Ved spørgsmål kontakt Kasper eller kontoret.

Enkelte aktiviteter dyrkes i samarbejde med lokale foreninger eller i samarbejde med Idræt i dagtimerne. Herunder kan du se et overblik over de igangværende aktiviteter:

#### Bowling:

Mandage fra kl. 13.00-14.00

#### Gåtur:

Tirsdage fra kl. 13.15 med afgang fra Danmarksgade 32

#### Fitness-adgang:

Tirsdage fra kl. 11.00-13.00

Fredage fra kl. 12.00-14.00

#### Håndbold-/boldspilsaktivitet:

Onsdage fra kl. 14.00 - 15.00 i hal 3

#### Badminton:

Torsdage fra kl. 12.00 - 13.00 i hal 4 (minus 26/5)

#### Fodbold (indendørs/udendørs):

Fredage fra 12.30-13.30

Bestyrelsen og Kasper arbejder desuden på at starte badminton op tirsdag eftermiddag i nær fremtid.

Kig endelig forbi til vores aktiviteter eller fang Kasper på kontoret, på tlf. 21165926, på Facebook eller kt@iid7000.dk.

### Sommeridræt

Sommeridræt starter i år d. 30. maj.

Vi er igen i år 2 dage i Hannerup. Derudover kommer vi igen til at lave aktivitet i Kanalbyen og på Østerstrand om tirsdagen.

I juni og august er der mulighed for at komme i træningscenteret tirsdag, onsdag og fredag. Ønsker du at benytte træningscenteret mere samt i juli måned, kan du købe et armbånd til sommeren for kr. 480,- + kr. 100,- i depositum. Armbåndet skal bestilles og betales senest d. 27. maj.

Hele programmet kan afhentes på kontoret.



### Forårsfest

Tirsdag d. 10. maj i ADP loungen 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. 9.00: Dørenes åbnes

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.



### AFLØSERE

2/5: Yoga: Lotte

3/5: Callanetics: Pia

4/5: Motionsgymnastik samt Lette gymnastik: Katrine

5/5: Pilates: Kasper laver Mobilitet og stabilitet

6/5: Vandgymnastik: Katrine

20/5: Vandgymnastik: Katrine

23/5: Yoga: Lotte

24/5: Callanetics: Pia

25/5: Motionsgymnastik: Kasper

### ÆNDRINGER

19/5: Badminton + bordtennis i hal 4

19/5: Vild med dans i hal 4

19/5: Mave/ryg i hal 4

### AFLYSNINGER

10/5: Alle aktiviteter er aflyst pga. forårsfest

27/5: Pilates

### KALENDER

5/5: Saunagus

10/5: Forårsfest

19/5: Aktivitetsdag for Voksenser-vice

27/5: Sidste aktivitetsdag

30/5: Opstart sommeridræt

29/8: Opstart efterårssæson

### 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. maj - 31. august 2022 for kr. 640 + 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](mailto:km@iid7000.dk).

### Nye kurser

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

### 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.



### 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](mailto:iid@iid7000.dk). Husk tilmelding til sommertræning i juni, juli og august.



### 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). Husk tilmelding til sommertræning i juni, juli og august.

### 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 halvtimes 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](mailto:iid@iid7000.dk). Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimernes øvrige aktiviteter, er kr. 120,- pr. måned. Husk tilmelding til sommertræning i juni, juli og august.



### 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. Holdet kræver tilmelding til Kasper Thorsager, og er en del af medlemskabet til Idræt i dagtimerne. Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk).

## Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er kommet godt i gang med aktiviteterne i Fredericia Idrætscenter. Nu er vi i gang med at starte aktiviteter op på plejecentrene.



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.

Lige nu mangler vi frivillige til dans på plejecentrene.

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

### Aktivitetsdag for voksenservice

Torsdag den 19. maj er Idræt i dagtimerne med til at afvikle en aktivitetsdag for alle borgere i Fredericia Kommune, som er tilknyttet Voksenservice. Dette gjorde vi også med stor succes tilbage i 2018, og nu skal succesen gentages.

Derfor vil der denne dag være ekstra mange i Fredericia Idrætscenter, og nogle af Idræt i dagtimernes aktiviteter vil også få deltagelse af disse brugere. Det drejer sig om Badminton og Bordtennis. Derudover har vi en række forskellige aktiviteter i hal 5 og 6 samt udenfor Fredericia Idrætscenter.

### Salg fra kontoret

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

