

Så går vi ind i 2023

Forårssæsonen starter lige på og hårdt mandag den 2. januar, hvor vi igen er klar til at skabe bevægelse, samvær og frirum gennem vores mange forskellige aktiviteter. Blandt andet starter vi en ny aktivitet op, som du kan læse mere om i næste kolonne. Derudover starter der nye Lær at tackle kurser samt flere muligheder for at komme afsted til førstehjælp. Men først og fremmest ser vi frem til at tilbyde en masse idræt og godt humør i det nye år.

Rigtig godt nytår fra Tony

Førstehjælpskurser

Endagskursus: Vælg mellem den 9., 10., 23. el. 24. januar

Vi tilbyder et førstehjælpskursus (ikke diplomgivende), hvor hjertelungeredning samt brugen af hjertestarter bl.a. vil blive gennemgået. Vi håber aldrig, at der bliver behov for det,

men hvor er det vigtigt at kunne... Hvilket vi blandt vores medlemmer oplevede i foråret. Derfor håber vi, at så mange som overhovedet muligt ønsker at komme med på et kursus.

Tid: Kl. 9.00-13.30 inkl. frokostpause
Sted: Den 9. og 10. januar i Foredrags-sal B, den 23. og 24. januar i Foredrags-sal A.

Begge lokaler befinder sig i Foreningshuset IP Schmidt, Vendersgade 4, 7000 Fredericia

Pris: 125 inkl. frokost.

Man behøver ikke at være medlem af Idræt i dagtimerne for at deltage.

Tilmelding: Senest fredag den 6. januar for kurserne den 9. el. 10. januar, og senest fredag den 20. januar for kurserne den 23. el. 24. januar .

Der kan max. være 20 deltagere, og pladserne fordeles efter først-til-mølle princippet. Giv derfor hurtigt svar, hvis du har tid og lyst til at deltage.

Betaling: Til MobilePay nr. 69727 (angiv dato i kommentarfeltet) eller <https://iidfredericia.dk/betaling.aspx> . Der kan

Nyt hold hos Idræt i dagtimerne

BEVÆG DIN LIVSSTIL

Et hold til dig der har lyst til at være en del af et fællesskab og ændre din livsstil. Holdet er en blanding af bevægelse, teori og kost. Vi har fokus på at ændre dine vaner, øge motivationen og din mentale sundhed samt at få indblik i hvad en nem og næringsrig kost kan gøre for dig.

Der er plads til dig på holdet uanset om du ønsker et større vægttab, har kroniske lidelser, psykiske udfordringer, mangler hjælp til at få nye vaner eller andet. Der afholdes en individuel forsamling, hvor du kan høre mere om holdet, og hvor vi sammen finder ud af om holdet er noget for dig. Holdet er en del af dit medlemskab hos Idræt i dagtimerne.



INSTRUKTØR

Dorte Toft Skov, som kan kontaktes for mere info og en opstartssamtale
Tlf.: 24 76 74 76 Email: dts@iid7000.dk

STED

Foreningshuset I. P. Schmidt, Vendersgade 4, 7000 Fredericia

TIDSPUNKT

Torsdage kl.: 11:00-12:30

PROGRAM

Holdet kører i et rul af 4 uger, og det er muligt at starte op løbende. Dog vil det give bedst mening med opstart i uge 1. Der vil efter hver gang være sat lidt tid af til 3. halvleg, hvor der er mulighed for at stille spørgsmål, få gode råd eller bare at få en god snak. Uge 1: Træning 45 min. / fokus område 15-30 min. (vejning/måling hvis ønskes) Herefter måling 1. gang pr. mdr. til dem der ønsker det. Uge 2: Træning 60 min. /fokus område 15 min. Uge 3: Træning 45 min. /teori kost-vaner-kroppen-sundhed-bevægelse 30 min. Uge 4: Træning 45 min. /fællestur i køkkenet og fælles frokost 45 min.

Du vil ved opstart på udleveret en personlig mappe der kan følge dig i al den tid du går på holdet.

AFLØSERE

2/1: Træning og trivsel - Simone
3/1: Intervalgang - Simone
5/1: Yoga - Lotte
5/1: Mave/ryggymnastik - Kasper
5/1: Bækkenbundstræning - Helle
6/1: Pilates - Lotte
9/1: Træning og trivsel - Simone
9/1: Yoga - Rie
9/1: Vandgymnastik - Lotte
10/1: Intervalgang
10/1: Callanetics - Simone
11/1: Motionsgymnastik - Simone
11/1: Lettere gymnastik - Simone
12/1: Yoga - Lotte
12/1: Mave/ryggymnastik - Simone
12/1: Bækkenbundstræning - Simone
13/1: Pilates - Lotte
16/1: Vandgymnastik - Simone
16/1: Yoga - Lotte
17/1: Callanetics - Simone
18/1: Motionsgymnastik - Simone
18/1: Lettere gymnastik - Simone
19/1: Yoga
19/1: Mave/ryggymnastik - Kasper
23/1: Vandgymnastik - Lotte
24/1: Callanetics - Simone
26/1: Mave/ryggymnastik - Simone
26/1: Bækkenbundstræning - Birgit
30/1: Vandgymnastik - Simone

ÆNDRINGER I JANUAR

Puls og styrke er i hal 4
Dansefitness er i hal 4
Fit4golf er i hal 5

AFLYSNINGER

2/1: Fit4Golf
19/1: Bækkenbundstræning

KALENDER

Saunagus er fortsat aflyst.

Prisstigninger fra 1. februar

- Almindeligt medlemskab til Idræt i dagtimerne: 179 kr.
- Personligt armbånd til træningscenteret inkl. adgang til Idræt i dagtimerne's øvrige aktiviteter (en måned plus løbende måned i opsigelsesvarsel): 199 kr. + depositum (299 kr.)
- Motion for Kræfttramte: 139 kr.
- Motion for kræfttramte med personligt armbånd: 169 kr. + depositum (269 kr.)





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 Kasper Thorsager på tlf. 21165926 eller kt@iid7000.dk

Nye kurser

Angst og depression:
Opstart d. 28/2 2023 kl. 18.30 - 21.00
Kroniske smerter:
Opstart d. 23/2 2023 kl. 10.30 - 13.00

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.



ÅRETS IDRÆTSFORENING I DGI SYDØSTJYLLAND 2022!

Der skal lyde et stort tillykke til Fredericias Unikke Idrætsforening (FUI), der nu kan kalde sig årets idrætsforening på trods af kun at have eksisteret i 7 måneder.

FUI er understøttet af en enkelt ansat fra Idræt i dagtimerne, Kasper, som gennem 2022 har overgået alle forventninger om at skabe en idrætsforening for psykisk sårbare, der skaber fællesskaber og frirum.

Med hæderen fra DGI fulgte 10.000 kr., som foreningen vil få stor gavn af i det kommende år, hvor ambitionen er at få endnu flere medlemmer og skabe mere bevægelse.



"Vi kunne ikke ønske os et større skulderklap end at blive årets forening 2022. Det betyder meget for vores frivillige, at deres indsats er blevet set og anerkendt. Det gør en forskel, at der er andre, som oplever, at det vi gør, giver mening. Det giver os motivation til at gøre endnu mere og fortsætte med at lave tilbud og aktiviteter, så vi kan få endnu flere med i vores fællesskab. Det er helt sikkert vores ambition, at alle mennesker i Fredericia Kommune, som har behov for ekstra støtte, bliver medlem i FUI," siger Rasmus Thomsen, formand for Fredericias Unikke Idrætsforening.

Salg fra kontoret

T-shirts kr. 50,-
Redondobold kr. 80,-
Drikkedunk kr. 25,-
Træningselastik kr. 60,- pr. stk.



Kaffe og the i Klubhuset

Kig forbi Klubhuset efter din træning hos os og hold 3. halvleg med en kop kaffe eller the. Når man er medlem af Idræt i dagtimerne, så kan man købe kaffe eller the til kr. 5,- pr. kop eller kr. 25,- for en kande. Det er en særpris, der er aftalt med Fredericia Idrætscenter for at skabe liv i Klubhuset



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.



Frivillige til Bevæg dig glad

Som frivillig i Bevæg dig glad kan du gratis benytte Idræt i dagtimerne 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.

Vandgymnastik forår 2023

Mandage kl. 12.00 - 12.45

Hold 1: 9. - 30. januar
Hold 2: 6. - 27. februar (aflyst i uge 7)
Hold 3: 6. - 27. marts
Hold 4: 17.-24. apr. (aflyst i uge 14 og 15)
Hold 5: 1. - 22. maj (aflyst i uge 22)

Pris:

Hold 1: Kr. 340,-
Hold 2: Kr. 295,-
Hold 3: Kr. 340,-
Hold 4: Kr. 250,-
Hold 5: Kr. 340,-



Instruktør: Malene Løvendahl

Onsdage kl. 12.00 - 12.45

Hold 1: 4. - 25. januar
Hold 2: 1. - 22. februar (aflyst i uge 7)
Hold 3: 1. - 29. marts
Hold 4: 12. - 26. april (aflyst i uge 14)
Hold 5: 3. - 31. maj

Pris:

Hold 1: Kr. 340,-
Hold 2: Kr. 295,-
Hold 3: Kr. 385,-
Hold 4: Kr. 295,-
Hold 5: Kr. 385,-

Instruktør: Simone Susgaard
Kontingent til Idræt i dagtimerne er inkluderet i prisen.
Depositum for armbånd kr. 100,- er ikke inkluderet i prisen.
Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret.