

Nyt ansigt på kontoret

20. februar startede Malene på kontoret. Malene skal sidde i vores reception, hvor hun vil hjælpe med betaling, indmeldelse og information om hold mm.



Forårsfest

Tirsdag d. 2. 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 Nicklas Ejby 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. Nicklas Ejby

Kl. 12.00: Frokost med 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. 21. april.

Vær opmærksom på, at alle hold hos Idræt i dagtimerne er aflyst d. 2. maj.

Prisstigninger fra 1. februar

- Almindeligt medlemskab til Idræt i dagtimerne: 179 kr.

- Personligt armbånd til træningscenteret inkl. adgang til Idræt i dagtimernes øvrige aktiviteter (en måned plus løbende måned i opsigelsesvarsel): 199 kr. + depositum (299 kr.)

- Motion for Kræftramte: 139 kr.

- Motion for Kræftramte med personligt armbånd: 169 kr. + depositum (269 kr.)

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

Kostplan

- Struktur i din hverdag
- Hjælp til intolerance
- Vægttab
- Vægtøgning
- Øge muskelmasse
- I forbindelse med sygdom el. lidelser
- I forbindelse med sport
- Sundere livsstil

Book en gratis konsultation hos vores kostvejleder Dorte Toft Skov.

Her snakker I om behov og ønsker til en kostplan, samt hvilke muligheder vi kan tilbyde.

Ønsker du efterfølgende en kostplan koster denne kr. 800,-

AFLØSERE

2/3: Mave/ryggymnastik - Simone
2/3: Bækkenbundstræning - Birgit
6/3: Vandgymnastik - Simone
9/3: Mave/ryggymnastik - Simone
9/3: Bækkenbundstræning - Birgit
13/3: Vandgymnastik - Simone
16/3: Mave/ryggymnastik - Simone
16/3: Bækkenbundstræning - Birgit
20/3: Vandgymnastik - Simone
23/3: Mave/ryggymnastik - Simone
23/3: Bækkenbundstræning - Birgit
27/3: Vandgymnastik - Simone
30/3: Mave/ryggymnastik - Simone
30/3: Bækkenbundstræning - Birgit

ÆNDRINGER

Fit4golf er fremover i fitness-sal 1

AFLYSNINGER

4/4: Svømning

2/5: Alle aktiviteter

KALENDER

Saunagus er fortsat aflyst.

Sauna ifm. omklædningsrummene i svømmehallen er fortsat lukkede.

Forårsfest tirsdag den 2. maj - alle aktiviteter er aflyst denne dag.

Vandgymnastik

Træning i varmtvandsbassin er en alsidig træningsform, hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance. Du kan også bruge varmtvandstræning til afspænding og smertelindring.

Vi har vandgymnastik hver mandag og onsdag kl. 12.00 - 12.45. Der er stadig ledige pladser. Priser, yderligere information og tilmelding på kontoret eller på vores hjemmeside.





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.



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

Vi søger solstrålehistorier

Vi elsker solstrålehistorier - derfor søger vi netop din. Har idrætten og fællesskabet gjort en forskel for dig? Vi søger både historier fra Idræt i dagtimerne, Bevæg dig glad og FUI. Kunne du tænke dig, at dele din solstrålehistorie, så kontakt Jacqueline på kontoret eller send en mail på iid.fredericia@gmail.com



Salg fra kontoret

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



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.



Fredericias unikke idrætsforening

Fui's bestyrelse var d. 23. februar inviteret til rådhus-pandekager. Efter besøget lagde Borgmester Steen Wrist dette op på facebook: "I denne uge havde vi besøg af en hel særlig idrætsforening. En forening med et særligt stærkt fællesskab, og en forening hvor det at have nogen, at være noget for, også betyder, at der er nogen for en selv. En forening hvor mistrivsel bliver erstattet med venskaber og fælles oplevelser, og en forening hvor ensomheden bliver bekæmpet af et stærkt fællesskab. En forening hvor det handler langt mere om, at være med end om at vinde. Men vundet det har de! Fredericias Unikke Idrætsforening (FUI) har vundet prisen for årets forening i Sydøstjylland. Den pris og det fællesskab skulle fejres! Tak fordi i kom - og tusind tak fordi i ville fortælle om jeres inspirerende fællesskab"



FUI er understøttet af en enkelt ansat fra Idræt i dagtimerne, Kasper, som gennem 2022 og starten af 2023 har overgået alle forventninger om at skabe en idrætsforening for psykisk sårbare, der skaber fællesskaber og frirum.

Fui har startet en ny aktivitet op om fredagen. Til Fælles Fredag hygger vi over en kop kaffe/the/sodavand, og et brætspil eller en quiz, hvis der er stemning for det.

Lyder det som noget for dig, så kig forbi kontoret fredage kl. 15.00 - 16.30.

Pris for medlemskab til FUI er kr. 75,- i årskontingent, derudover tilkøbes der enten månedsmedlemskab til kr. 100,- eller klippekort til kr. 50,-

Har du lyst til at høre mere om FUI's aktiviteter, kan du kontakte Idrætskoordinator Kasper Thorsager på kt@iid7000.dk eller mobil 21 16 59 26.

Bevæg dig glad

- Husk det nu



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 samt til Leg dig glad. Mere information ved koordinator, Signe Hansen, på tlf. 29128719 eller på sh@iid7000.dk.



Førstehjælpskurser og hjertestarter

Vi har i december og januar med succes gennemført en række førstehjælpskurser, som kommer igen til oktober.

I den forbindelse blev der bl.a. snakket om brugen af hjertestarter, og om hvor man kan finde dem i Fredericia Idrætscenter, hvor de fleste af vores aktiviteter foregår. Den første hjertestarter findes udenfor centeret på endevæggen ved legepladsen foran svømmehallen. Dernæst er der en i svømmehallen samt en i kælderetagen ved trapperne lige inden keglelokalet - altså næsten under Idræt i dagtimerne kontor. Sluttiligt er der en hjertestarter under info-skærmen tæt på Klubhuset og hovedindgangen.



Til sommer lukker Badeland

Det tropiske badeland i Fredericia Idrætscenter lukker efter sommeren 2023, og forventes at åbne op til efterårssæsonen 2024. Der vil derfor fortsat være Vandgymnastik i foråret 2023, og Svømning vil fortsat være på programmet under hele renoveringen.

