

### Sommeridræt

Sommeridræt starter i år mandag den 5. juni, som i vores regi ikke er en helligdag.

Vi er igen i år 2 dage i Hannerup. Derudover kommer vi igen til at lave aktivitet på Østerstrand om tirsdagen, der er gratis for alle i Fredericia og omegn.

I juni og august er der mulighed for at komme i træningscenteret tirsdag, onsdag og fredag. Ønsker du at benytte træningscenteret udover det samt i juli måned, kan du købe et armbånd til sommeren for kr. 569,- + kr. 100,- i depositum.

Hele programmet kan ses på kontoret eller på vores hjemmeside: <https://iidfredericia.dk/aktivitetmuligheder/program/sommeridraet.aspx>



### 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](mailto:iid.fredericia@gmail.com)

### Træning og trivsel

Et træningstilbud til dig med kronisk sygdom. Holdene består af en halv time i træningscenteret og en halv time med gulvøvelser - enten ude eller i en holdsal.

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 kræftramte

Holdet træner i sommermånederne sammen med Træning og trivsel.



Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk)  
Husk tilmelding til Træning og trivsels 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 Dorte Toft Skov, 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).



### 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.



### KALENDER

5/6: Opstart sommeridræt  
4/9: Opstart efterårssæson

### AFLØSERE

6/6: Træning og trivsel - Malene

### OBS

HUSK tilmelding til golf senest dagen før af hensyn til udstyr og de gode frivillige hjælpere.

### Forårsfest

Tirsdag d. 2. maj afholdte vi årets forårsfest med 240 glade feststemte deltagere, som fik god mad, underholdning og ikke mindst muligheden for at hylde de mange gode instruktører og hjælpere, som er tilknyttet vores mange forskellige aktiviteter. Det var en rigtig dejlig dag. Tak til alle jer, som var med til at gøre dagen rigtig hyggelig.



### 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 hver mandag og onsdag kl. 13-14.30.

Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk).

Husk tilmelding til Neurotrænings sommertræning i juni, juli og august.





## 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. 21 16 59 26 eller mail [kt@iid7000.dk](mailto:kt@iid7000.dk).

### Nye kurser

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

## Bevæg din livsstil

Holdet kører i et rul af 4 uger, og det er muligt, at starte op løbende i hele sommeren. Holdet er også en del af dit medlemskab hos Idræt i dagtimerne, og koster dermed ikke ekstra.

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 afslutning på holdet.

For at høre mere kontakt instruktør Dorte Toft Skov på tlf. 24 76 74 76 eller på [dts@iid7000.dk](mailto:dts@iid7000.dk).



## Fredericias Unikke Idrætsforening

Nyt sommerprogram kan afhentes på kontoret og der kan som altid—også som medlem af idræt i dagtimerne—deltages i FUI's aktiviteter ved at have betalt det symbolske kontingent på 75 kr. (sæsonen 2022-2023) og derefter at købe et klippekort til 70 kroner inklusiv 6 klip. Dette klippekort kan du med fordel bruge til bl.a. padel om onsdagen fra kl. 16-17 eller udendørs fodbold onsdage fra 14.30 og fredage fra 14.00. Som noget nyt, så holder FUI ikke sommerferie i år og der vil derfor være aktiviteter hver uge—også i uge 29-31. 27., 28. og 29. juni vil der dog ikke være aktiviteter, da vi tager hul på vores store Idrætsfestival debut, hvor vi som forening bl.a. skal dyste i både fodbold, volleyball og krolf i Vejle. Derudover glæder vi os til at holde sommerfest for alle medlemmer af FUI fredag den 30. juni kl. 14-19, hvor du kan være med for kun 40 kr. og SU. er den 23. juni. Se invitationen på opslagstavlen eller se kontoret eller på Facebook.

Bowling holder sommerferie hele juni og juli og størstedelen af august—tak for en masse dejlige timer med strikes, grin og keglehygge.

Vi glæder os til en aktiv og hyggelig sommer sammen med DIG og i aktivitetsfællesskabets ånd!



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.

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



## Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er kommet godt i gang med aktiviteterne i Fredericia Idrætscenter og rundt om i byens aktivitets- og plejecentre.

Det er dejligt, at vi kan tilbyde, at der kommer bevægelse og grin ind i hverdagen og et lille pusterum til de pårørende.

Hvis du vil høre mere, så tøv ikke med at kontakte koordinator Signe Hansen kan træffes på tlf. 29128719 eller på [sh@iid7000.dk](mailto:sh@iid7000.dk).

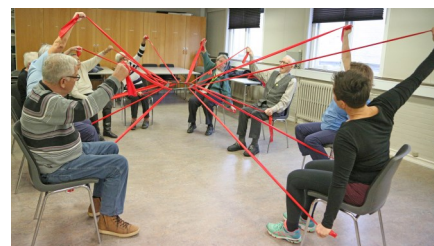


### Frivillige til Bevæg dig glad

Som frivillig i Bevæg dig glad kan du gratis benytte Idræt i dagtimerne aktiviteter. Du vil desuden blive inviteret til forskellige arrangementer i løbet af året.

Lige nu mangler vi frivillige, som har mod på at gå forrest som instruktør i de forskellige aktiviteter—og vi skal nok hjælpe med at klæde dig ordentligt på til opgaven.

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



### Salg fra kontoret

T-shirts i reststørrelser kr. 50,-

Drikkedunk kr. 25,-

Træningselastik kr. 60,- pr. stk.

Lille træningselastik kr. 20,- pr. stk.

Redondobold kr. 80,- pr. stk..

Få evt. en folder med, hvori der er inspiration til træningsøvelser - det er helt gratis.

