

Så tager vi hul på en ny sæson

Mandag d. 4. september tager vi hos Idræt i dagtimerne hul på efterårssæsonen. Og vi er i den grad klar til at tage godt imod både nye og eksisterende medlemmer i vores mange forskellige aktiviteter.

Vanen tro så er der noget for enhver smag - lige fra bækkenbundstræning til billard.

Efterårssæsonen byder også på nye ansigter på kontoret, som jeg håber alle vil tage rigtig godt imod. Jacqueline eller Helle vil primært være at finde i kontorets åbningstid, idet Malene fremadrettet vil være livredder om torsdagen samt være instruktør ved Mave/ryg gymnastik. Udover at være på kontoret vil Helle også være at finde som instruktør i Fit4golf om mandagen (fra uge 43) samt bækkenbundstræning om onsdagen. Slutteligt har vi valgt at slå to af Elins hold sammen til ét, så Tænk og træn om onsdagen fremadrettet bliver slået sammen med Pump, puls og bevægelse om tirsdagen. Det nye hold kommer til at hedde SMART, puls og mobilitetstræning, og det foregår hver tirsdag kl. 9.30-11. Også på dette hold vil det være muligt at shoppe ind og ud alt efter hvor meget, man kan være med. Rigtig god fornøjelse!

Med venlig hilsen Tony



Jacqueline



Helle

Facebook

Husk at "syntes godt om" og følg os på vores facebookside og Instagram så får du lettere adgang til alle vores træningsvideoer, opdateringer på hold, begivenheder mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud.



Vi søger Livreddere

Vi søger livreddere som kan hjælpe os fast på tirsdage og til tider på torsdage kl. 12-13. Har du ikke livredderprøven, så hjælper vi gerne med det. Er det noget for dig? Kontakt os enten på 75931621 eller mail: iid@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@iid7000.dk.



Hygge i Hannerup



D. 24/8 blev der afholdt Hygge i Hannerup for Instruktører og frivillige fra Idræt i dagtimerne, Bevæg dig glad, FUI og Lær at tackle. Her mødtes vi til et par hyggelige timer med praktisk information forud for opstarten af efterårssæsonen, men primært var der tale om samvær, spil, og lækker mad. Tak til alle jer, som var med til at gøre dagen rigtig hyggelig!

KALENDER

4/9: Opstart efterårssæson

OBS

- Grundet renovering af badeland vil der ikke være vandgymnastik i efterårssæson og forårssæson.
- Bækkenbundstræning er flyttet til onsdage Fitness-sal 1 kl. 12.00-12.30.
- Nyt hold med Elin—SMART, puls og mobilitetstræning tirsdage kl. 9.30-11.00.

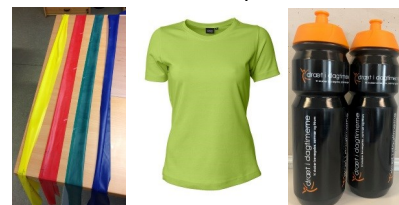
Bevæg dig glad er kommet i kommunens sparekatalog

Bevæg dig glad er et tilbud, der foregår i Idræt i dagtimerne og demensfællesskabet. Formålet er at tilbyde borgere med hukommelsesbesvær eller demens muligheden for at dyrke idræt/motion og samvær under positive og trygge rammer. I tilbuddet er der pt. 172 aktive deltagere, der er 4 på venteliste, og så er der 26 engagerede frivillige, som er med til at gøre en konkret forskel, der medfører livskvalitet, samvær og frirum for både deltagere og pårørende. Derfor håber vi, at så mange som muligt vil råbe vagt i gevær for at undgå at tilbuddet spares væk. Så prik til politikerne, og send gerne et høringsvar inden den 11. september til kommunen på kommunen@fredericia.dk.



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.





Efteråret byder på to gratis Lær at tackle kurser

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.

Hør på LÆR AT TACKLE kroniske smerter

Jeg fik hjælp til at gøre ting, jeg ikke havde fået gjort uden kurset.

IKK TACKLE

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.

Nye kurser

Kroniske smerter: Opstart d. 26 oktober kl. 10.00-12.30

Angst og depression: Opstart d. 24 oktober kl. 18.30-21.00

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.

Fredericias Unikke Idrætsforening

Sommeren har virkelig vist sig fra sin meget danske side med ustadigt sommervejr, hvilket har påvirket udendørs fodbold og padel om onsdagen, hvor vi af flere omgange har aflyst eller rykket fodbold indendørs. Vi håber på, at sensommeren og efteråret viser sig fra sin bedste side og sørger for, at fodbold

onsdage fra 14.30 og padel fra 16.00 -17.00 kan blive en stabil og gennemført omgang aktiviteter i slutningen af FUI's sommersæson,

som slutter i uge 42. I starten af oktober vil du kunne finde foreningens vinterprogram på opslagstavlen uden for kontoret og på kontoret hos idræt i dagtimerne.

Foreningens bestyrelsesmøde i august blev afholdt 28. august og der vil blive afholdt et mere senere på året jf. foreningens årshjul, som du også kan finde på opslagstavlen ude foran kontoret. Du kan som altid komme med ønsker eller forslag til bestyrelsen ved at indsende punkter til dagsordenen.

August bød på bl.a. fodbolddturnering i Hammerum hvor FUI kom på en flot 7. plads ud af 50 mulige.

Fodbold på tværs bliver afholdt i Fredericia den 27. september i Fredericia



Idrætscenter fra kl. 16.30, hvor alle meget gerne må komme og heppe på de lokale hold – og særligt Team FUI 1 og Team FUI 2. Derudover skal foreningen også til Tønder til hyggeturnering i badminton og padelhygge samt være vært for en badmintoninstruktør kursusdag.

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

Gratis arrangement til markering af verdens mentale sundhedsdag

Idræt i dagtimerne og FUI er gået sammen for at markere Verdens mentale Sundhedsdag den 10. oktober kl. 10, hvor der fra Fredericia Idrætscenter cykles 10 km.

Arrangementet hedder meget passende 10-10-10, og arrangeres på landsplan af idrætsorganisationen DAI.



Målet er at få en sjov dag, opleve området fra dets bedste side og sætte fokus på mental velvære.

Turen er for alle, og vi opfordrer til at bruge cykelhelmet. Det eneste vi kræver er, at I medbringer jeres egen cykel og er friske på at cykle i al slags vejr. Deltagelse i turen sker på eget ansvar.

Mødested

Vi mødes foran hovedindgangen til Fredericia Idrætscenter kl. 9.55, så vi er klar til afgang kl. 10.

Tilmelding

Tilmelding foregår til Idræt i dagtimernes kontor på tlf. 75931621 mail: iid@iid7000.dk eller ved personligt fremmøde

Tilmeldingsfrist

Den 29 september, hvis du ønsker at modtage et gratis stykke merchandise fra DAI. Men du kan også møde op på dagen og cykle med.

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.

