

### Ny leder af Idræt i dagtimerne

Efter 10 hos Idræt i dagtimerne i Fredericia har jeg valgt at søge nye udfordringer i Vejle Kommune, hvor jeg skal overtage ledelsen af Idræt i dagtimerne. Det har dog gennemgående været vigtigt for mig, at kunne give stafetten godt videre til den kommende leder i Fredericia, hvorfor jeg har aftalt en overgangsordning fra den 15. oktober til den 14. november, hvor jeg er på halv tid i begge byer. Jeg er dog fortrøstningsfuld ift. overdragelsen til den nye leder, idet det bliver et kendt ansigt i vores regi. Kasper Thorsager Jørgensen, der lige nu er tilknyttet Lær at tackle og FUI bliver pr. 1. november den nye leder af Idræt i dagtimerne.

### Afskedsreception

I forlængelse af ovenstående skifte vil der blive afholdt en afskedsreception for mig, som jeg håber, at medlemmer, frivillige, instruktører, ansatte og samarbejdspartnere vil have lyst til og mulighed til at deltage i. Det kommer til at foregå tirsdag den 14. november kl. 14 i Fredericia Idrætscenters ADP Lounge.

Med venlig hilsen Tony

### Velkommen til Monica



Vi har været så heldige, at få Monica med på holdet, som instruktør. Monica vil blandt andet hjælpe os med at tage Elin's hold, mens Elin nyder sin ferie i Australien.

### 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.



### Bevæg dig glad reddet i budgetforhandlingerne - Tak for hjælpen

Bevæg dig glad har været i kommunens sparekatalog, men med fælles hjælp kan vi med stor glæde fortælle at Bevæg dig glad fortsætter i Idræt i dagtimerne. Vi vil gerne takke alle, som har brugt tid og energi på at hjælpe os med at få kommunen på bedre tanker.



### Førstehjælpskursus

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 desværre oplevede blandt vores medlemmer i foråret 22, hvor et medlem blev reddet efter en hurtig indsats i hjertelungeredning. Derfor håber vi, at så mange som muligt ønsker at komme med på et kursus.



**Sted:** Den 14. november foregår kurset i Sundhedshusets lokale 12, som er på 1. sal Den 15. november foregår dagens to kurser i Aktivitetslokale 3 i kælderetagen af Foreningshuset IP Schmidt.

**Pris:** 100 kr. inkl. kaffe, vand og frugt. Derudover er kurset gratis for frivillige samt instruktører hos Idræt i dagtimerne.

**SU. Til Idræt i dagtimernes kontor eller på iid@iid7000.dk senest den 10. November.**

### KALENDER

4/9: Opstart efterårssæson  
12/10: Motionsgymnastik: Afløser  
12/10: Lettere gymnastik: Afløser  
13/10: Yoga: Afløser  
19/10: Mave/ryggymnastik: Monica

Fra den 18. oktober til den 20. november overtages alle Elin's hold af Monica.

### 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.
- Fremover vil Fit4golf foregå i fitness-sal 1. Opstart mandag d. 23/10.
- Bowling lukker d. 1 Januar

### 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.

### 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.



## 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.

### 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—Holdet har stadig ledige pladser.

Angst og depression: Opstart d. 24 oktober kl. 18.30-21.00 - Holdet er desværre fyldt, men kontakt os gerne for at komme på venteliste.

### 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).

## Fredericias Unikke Idrætsforening

Sommeren har virkelig vist sig fra sin meget danske side med ustadigt sommervej, 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.

Fodbold på tværs blev afholdt d. 27 september i Fredericia Idrætscenter. Her kan vi stolt fortælle, at begge FUI hold vandt. Stort tillykke til team FUI.



## Fredericias Unikke Idrætsforening

- for dig, der har brug for en hjælpende hånd ind i foreningslivet og aktivitetsfællesskabet, eller for dig, der er psykisk sårbar eller føler dig ensom i hverdagen.

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

### 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? Eller kan du pege os i retning af nogen, så kontakt os enten på 75931621 eller mail: [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk)



## 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 cykelhjelm. 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](mailto:iid@iid7000.dk) eller ved personligt fremmøde

## 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, Lær at tackle og FUI. Kunne du tænke dig, at dele din solstrålehistorie, så kontakt Jacqueline på kontoret eller send en mail på [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk).

