

Idræt i dagtimerne skal have ny leder

- Afskedsreception

14. november vil i idræt i dagtimerne og hele Fredericia Idrætsdaghøjskole være en meget speciel og vemodig tirsdag, hvor vi bl.a. afholder afskedsreception i ADP Loungen fra kl. 14-17 og vi siger farvel og tusind tak for al Tonys fantastiske arbejde i huset samt starter et nyt kapitel med Kasper Thorsager Jørgensen som ny daglig leder på kontoret. Tilmelding til arrangementet skal ske til iid@iid7000.dk eller på telefon 75 93 16 21 senest fredag den 10. november. Der vil være rig mulighed for at sige ordentligt farvel og god vind fremover til Tony samt at hygge med lidt godt til ganen. Har du endnu ikke mødt eller hilst på Kasper, så er det også en fin mulighed til dette.

Om den nye daglige leder er der at sige, at Kasper nu efterhånden meget snart sniger sig op på at have været ansat på kontoret i to år og kender efterhånden huset og de mange mennesker heri rigtig godt. Kasper kommer med en 3-årig baggrund fra Idræt For Sindet (både IDRÆT for Livet i Tønder Kommunes Kultur- og fritidsafdeling og FUI i Fredericia) samt kompetencer generelt inden for idræt og sundhed via en kandidatgrad, lærer- og fitnessuddannelse. Hvad I ellers ønsker at vide, kan I selv spørge ham om, når han er på kontoret eller kigger forbi jeres hold i løbet af vinteren.

Kaspers nuværende stilling som idrætskoordinator for FUI og Lær at tackle er i langsom nedtrapning og en ny kollega til kontoret er fundet og vil blive offentliggjort i december-måneds nyhedsbrev.

Vi glæder os til en fantastisk vinter- og juletid sammen med jer. Rigtig god træning og rigtig dejligt fællesskab og samvær til jer!



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.



Velkommen til Monica

Vi har været så heldige, at få Monica med på holdet, som instruktør. Monica vil hjælpe os med at tage Elins 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.



AFLØSERE

D. 7/11: SMART, puls og mobilitets-træning: Dorte

D. 14/11: SMART, puls og mobilitets-træning: Dorte

KALENDER

Fra den 18. oktober til den 20. november overtages alle Elins 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 mobilitets-træning tirsdage kl. 9.30-11.00.

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

- Bowling lukker d. 1 Januar.

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 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 overhovedet 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 Forningshuset IP Schmidt.

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

SU. 10 November





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.



Kontakt os gerne for at komme på venteliste.

Angst og depression: Opstart forår 2024.

Kroniske smerter: Opstart forår 2024.

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

FUI - Fredericias Unikke Idrætsforening

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



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.



Fælles fredag

Er du vild med at spille spil, og savner et godt fællesskab og gode grin? Så kom og vær med til fælles fredag.

Til fælles fredag hygger vi over sodavand/kaffe/te, og et brætspil, gæt og grimasser eller en quiz, alt efter hvad der er stemning for.

- Har du et sjovt spil derhjemme, som du tænker andre skal prøve, så tag det gerne med. Eller har du forslag til andre aktiviteter, så tag endelig fat i Benjamin.

Vi ses hver første fredag i måneden. I november ses vi d. 3/11 kl. 15-16:30.

Alle er velkomne

Vi glæder os til at se dig.



Vidste du, at som medlem i Idræt i dagtimerne, kan du få halv pris på kaffe i klubhuset v. caféen fra 9-14:30? - Tag din træningsmakker i hånden og nyd en kop kaffe og en skøn stemning i klubhuset.



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.



Bevæg 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. Holdet kører i et rul af 4 uger og der er mulighed for at starte op løbende. 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.

