

Den 3. februar fra kl. 10-11 afholdes kongemarch

Kom og vær med når idrætshallerne i Fredericia Kommune inviterer til kongemarch. Idræt i dagtimerne og samarbejdspartnere er medarrangører af kongemarchen.



Mødested: Den Historiske Miniby, Vestre Ringvej 98 C.

Alle kan være med til Kongemarch—Det er helt op til dig, om du vil gå, løbe, løbe bruge løbehjul, kørestol eller lignende.. Distancen er one mile (1.6 km).

Det foregår udendørs, men idrætshallens café er åben, så du kan nyde en kold eller varm forfriskning. Og så kan børn og barnlige sjæle hygge sig med at farve kongekroner, som man kan tage med hjem.

Der vil være mulighed for både at møde frivillige og medlemmer af Idræt i dagtimerne, FUI, Bevæg dig glad og andre lokale samarbejdspartnere både inde og udenfor bygningen ved Den Historiske Miniby inden selve Kongemarchen kl. 10, og efter diplomoverrækkelsen kl. 11-11.30. Alle der deltager modtager et diplom.

Program:

Kl. 10:00: Kongemarchen sættes i gang
Kl. 10:00-11:00: Dekorér din egen kongekrone

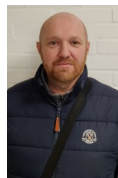
Kl. 11:00: Der uddeles diplomer til alle.
Derefter tak for i dag.

Det er gratis at deltage—man skal blot møde op.

Vi glæder os til at se jer.

Ny medarbejder på kontoret

Fremover vil I kunne møde Benjamin på kontoret. Han er ansat som kontorassistent og er derudover også frivillig i FUI og i Idræt i dagtimerne. Benjamin står blandt andet for fælles fredag, fællesspisning, badminton, kørsel og et godt humør. Tag rigtig godt imod ham.



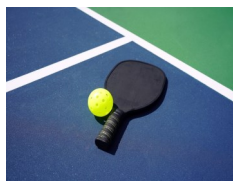
Abonnement

Glemmer du også nogle gange din betaling, og ønsker du en bekymring mindre i din travle hverdag? Førhen sendte Tony en påmindelse om betaling på mail, det gør vi ikke mere.

- Vi tilbyder fast bankoverførsel, som både er gratis og gør det lettere og er tidsbesparende både for dig og vores bogholderi. Kom gerne forbi kontoret, så står vi klar til at hjælpe dig.

Opstart af Pickleball

Pickleball er en af de hurtigst voksende sportsgrene i verden. Det er en ketcher sport, der spilles med en let bold og et paddlebat. Pickleball spilles på en badmintonbane og med badmintonnet. Der bruges elementer fra andre ketcher/bat spil som tennis, squash, badminton og bordtennis. Det spilles både som single og double. Det er et sjovt og socialt spil, med plads til alle, uanset alder og niveau.



Opstart d. 22. februar i hal 2—på to badmintonbaner. Kl. 10:00-11:30. Pickleball starter desuden også op mandage fra d. 26. februar i samme hal som badminton—på én badmintonbane.

Vi glæder os til at se dig.

AFLØSERE

7/2: Yoga: Jane
22/2: Træning og trivsel: Jane

ÆNDRINGER

2/2: Kegler er rykket til 9:30-11:00
7/2: Badminton/bordtennis hal 6
24/2: Badminton 11-12 hal 4
26/2: Puls/styrke hal 4
26/2: Dansefitness hal 4
26/2: Badminton/bordtennis hal 3
27/2: Linedance rykkes til kl. 11:00

AFLYSNINGER

Motionsgymnastik er desværre aflyst d. 7. februar, pga. basketballstævne i 3 haller.
5/2: Dansefitness

OBS

Fredage 2024 (Januar-maj) kontoret er LUKKET — Kun mulighed for afhentning af armbånd mellem 9-12.
Bækkenbundstræning ændrer navn til Core- og bækkenbundstræning og til torsdage kl. 12:00
Motion for kræftramte er rykket til kl. 10.30 .
Træning og trivsel mandage rykkes til kl. 12.
Kegler vil fremover starte kl. 9:30.



Billard— Kaffe og turnering

Fra februar vil en kop kaffe koste 5 kr. I kan betale på mobilepay på 69727 eller på vores hjemmeside.
Hvis man skal spille turneringer til billard vil det fremover koste 50 kr. for deltagelse, hvis man er medlem af Idræt i dagtimerne.

Core- og bækkenbundstræning

Torsdage fra 8. februar fra kl. 12.00 til 12.45.
Stabiliserende øvelser for indre og ydre muskler omkring din mave, ryg og bækkenbund. Undgå skader og få en stærk bækkenbund. Vigtigt både for mænd og kvinder.

FUI—Fredericias Unikke Idrætsfor- ening



Generalforsamling

Der afholdes generalforsamling i FUI mandag d. 4. marts kl. 16:00-18:00 i Sundhedshuset, mødelokale 12. Alle er velkomne, men det kræver tilmelding ift. forplejning. Tilmeldingsfrist tirsdag d. 20. februar til Jane Thomsen Løvetoft mail: jl@iid7000.dk eller tlf.: 20205591.

Fællesspisning

Vil du være med til at danne nye fællesskaber, finde inspiration til aftensmaden, være med til at afhjælpe ensomhed og forbedre psykisk sundhed?

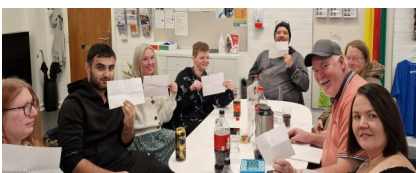
FUI holder fællesspisning med opstart onsdag d. 21. februar kl. 17:00.

Herefter følgende datoer

D. 20/3, 17/4, 15/5 og d. 19/6.

Der vil være en egenbetaling på 20 kr.

Tilmelding til Benjamin og betaling til FUI's mobilepaynummer 280068 med tekst "spisning" eller kontant betaling til Idrætskoordinator Jane senest søndagen før fællesspisning. Ift. onsdag d. 21/2 er tilmeldings- og betalingsfrist søndag d. 18/2. Menuen vil første gang være spaggetti med kødsovs, flutes og salat.



Fælles fredag

Er du vild med at spille spil, og savner du 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 kl. 15:00 til ca. 16:30.

FUI Indendørs kroft

Der er startet en ny aktivitet i FUI med indendørs kroft og hyggespil mandage kl. 12:00 - 13:30 i hal 6.



Kongemarch

Den 3. feb. kl. 10:00 - 11:00 er FUI med i en Kongemarch, hvor man kan deltage i en 1,6 km. gå/løberute med start og slut ved Miniby. Læs mere om eventet på forsiden af nyhedsbrevet.



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 samt redskaber til hverdagens udfordringer. 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 Jane Løvetoft
Tlf. 20205591 eller Jl@iid7000.dk

Nye kurser

Angst og depression:
Opstart d. 9/4—21/5
Kl. 18:30-21:00

Kroniske smerter:
Opstart d. 9/4—14/5
Kl. 10:00-12:30

Bevæg dig glad - Husk det nu



Bevæg dig glad er et tilbud, der foregår hos Idræt i dagtimerne og Demensfællesskabet i Fredericia. Formålet er at tilbyde borgere med hukommelsesbesvær eller demens mulighed for at dyrke idræt/motion og samvær med andre under positive og trygge rammer.

Holdet er for dig der har behov for at vedligeholde eller forbedre funktionsevne for, at du fortsat kan klare dig bedst muligt. Vores hold bliver vejledt af en eller flere instruktører. Træningen tilpasses den enkelte.

Efter træning er der mulighed for socialt samvær og kaffe.

Koordinator Signe Hansen kan træffes på tlf. 29128719 eller på sh@iid7000.dk.



Facebook

Husk at "synes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores træningsvideoer, opdateringer på hold, begivenheder mm.



Idræt i dagtimerne
Side · Motions/fitnesscenter