

### Wings For Life

Søndag d. 5. maj afholdes Wings For Life World Run. Det er løbet hvor



hele verden går, jogger, løber eller kører i kørestol på samme tid for forskning af rygmarvsskader. Wings For Life afholdes i 192 lande og vi gentager sidste års succes med 2. udgave af løbet i Fredericia arrangeret i et samarbejde mellem Fredericia kommune, Phillips og Wings For Life fonden.

Det unikke ved Wings For Life World Run er, at du ikke løber mod en målstreg. Målstregen er altid bag dig, og du bevæger dig derfor så langt du kan og vil, indtil målstregen indhenter dig—alt det, får du besked om gennem Wings For Life World Run appen. Starten er fra Kulturkasernen med en rute rundt om Fredericia centrum. Når du er færdig med løbet, står den på loungestemning, koncert, DJ og kolde Red Bulls til alle deltagere.

Når du har tilmeldt dig Wings for Life World løbet i Fredericia, så har du mulighed for at joine vores fælles team mellem Idræt i dagtimerne, FUI, Bevæg Dig Glad og Finess ved at "joine" teamet "Team Finess". Du kan gøre det via nedenstående link eller søge på "Finess", når du er tilmeldt løbet og logget ind på din profil på Wings for Life World's hjemmeside.

<https://www.f-i-c.dk/kalender/wings-life-world-run-0>

<https://www.wingsforlifeworldrun.com/en>

Bliver du en del af teamet, så er der mulighed for at vinde nogle rigtig interessante præmier.

Vi glæder os til at se dig til løbet eller omkring arrangementet på festivalpladsen ved Kulturkasernen den 5. maj kl. 13.00 -16.00.

### Royal Run Siderun

søndag den 14. april Royal Run nærmer sig og vi i Idræt i dagtimerne, FUI og Bevæg dig glad vil gerne være med til optaktsfesten og skubbe godt gang i fællesskabet og bevægelsen inden den store løbsdag lige rundt om hjørnet! Dette vil vi gøre sammen med DIG og i samarbejde med Fredericia Idrætscenter søndag den 14. april fra kl. 10.00-14.00 i hal 5 og hal 6. ALLE kan være med og du er velkommen til at være med alle fire timer eller droppe ind under programmet, hvor du har mest lyst. Man kan selvfølgelig også være med på en kigger i løbet af dagen. Nedenfor finder du sideeventets program. Du kan hele dagen købe lækkerier i caféen og ellers skal du bare huske ordentligt fodtøj.



#### Hal 5: Holdtræning med Idræt i dagtimerne.

Kl. 10.10 – Puls og styrke med Elin

Kl. 11.00 – Mave- og ryggymnastik med Malene

Kl. 11.20 – Pilates med Jane

Kl. 12.00 – Dans...

Kl. 12.50 – Yoga med Lotte

Kl. 13.45 – Bevægelighed og afspænding samt tak for i dag med Kasper

#### Hal 6: Idrætsaktiviteter med FUI

Kl. 10.00-11.00 – Badminton og pickleball

Kl. 11.05-12.00 – Gåfodbold

Kl. 12.05-13.05 – Volleyball

Kl. 13.10-14.00 - Floorball

### Forårsfest i ADP Lounge

Sæt gerne kryds i kalenderen d. 14/5-24 kl. 9-14. Mere information følger.



### AFLØSERE

1/3: Pilates: Dorte

7/3: Mave/Ryg: Elin

7/3: Motion for kræftramte: Erik

25/3: Træning og trivsel: Jane

26/3: Intervalgang: SOS

27/3: Lettere gymnastik: Jane

### ÆNDRINGER

14/3: Mave/ryg: hal 4

14/3: Badminton/bordtennis: hal 6

14/3: Pickleball 10.45-12.00: hal 3

14/3: FUI floorball: aflyst

25/3: Badminton: hal 3

26/3: Badminton: hal 5

### AFLYSNINGER

7/3: Badminton/Bordtennis

13/3: Badminton/Bordtennis

### 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 torsdag 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.



### Ledige tider i eGym maskiner

Uge 10: d. 4/3 & 6/3 kl. 9:30-10:30

Uge 11: d. 11/3 & 13/3 kl. 9:30-10:30

Uge 12: 18/3 & 20/3 kl. 9:30-10:30

Spørgsmål eller andet kontakt Dorte på:

24767476 eller mail:

dto@iid7000.dk

IDRÆT I DAGTIMERNE  
ØNSKER DIG EN GOD  
PÅSKE

Kontoret holder lukket  
følgende dage:

28 / 3

29 / 3

1 / 4





## FUI—Fredericias Unikke Idrætsfor- ening



### Sommer idrætsprogram

Vær gerne opmærksom på, at sommerprogram er på trapperne og kan hentes på kontoret i løbet af marts.

### Fællesspisning

Onsdag d. 21/2 startede fællesspisning i FUI. Her blev der lavet spaghetti og kødsovs. Der var stor opbakning, hvor 17 deltog. Der var højt humør både under madlavning og under spisning. Det var en rigtig god oplevelse, hvor alle var gode til at hjælpes om de nødvendige opgaver.



Næste gang vi afholder fællesspisning bliver d. 20/3 kl. 17:00. Mødested: IP Schmidt gården, Vendersgade 4.

Vi glæder os til at se dig.



### 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 skal deltage i Limfjordsstævne

Torsdag d. 14. marts kl. 9:30-15:30.

Limfjordens Idrætsforening har inviteret FUI til Limfjordsstævne.

Stævnet er for alle psykisk sårbare og støttepersoner fra foreninger, væresteder og institutioner. Vi glæder os meget til at deltage med et fodboldhold og et floorballhold.

### Dagens program

Kl. 09:30 Ankomst og omklædning

Kl. 09:45 Velkomst og opvarmning

Kl. 10:00 Fodbold og Boccia

Kl. 12:00 Frokost

Kl. 13:00 Floorball og Volleyball

Kl. 15:00 Præmieoverrækkelse

Kl. 15:30 Tak for i dag og på gensyn



### 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 JI@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



### Vi søger frivillige

Vi mangler frivillige til stolegymnastik. Bevæg dig glad søger frivillige til stolegymnastik som skal foregå både i idrætshallen samt i demensfællesskabet.

Har du overskud og lyst til at hjælpe demente og give dem en god oplevelse? Vi kræver ikke erfaring, vi sørger for at du bliver godt oplært.

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

## Leg dig glad afholdte fastelavn på Øster Elkjær

Torsdag d. 8/2 afholdte Leg dig glad fastelavn på Øster Elkjær med børnehaven Agerkrogen. Humøret var højt og det var en god oplevelse, både for de udklædte børn og beboerne på Øster Elkjær. I alt skiftedes 12 udklædte børnehavebørn til at slå til tøndem, mens beboerne nød en kop kaffe. En rigtig stjernestund for alle deltagere.



### 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

