

### Muligheder og begrænsninger som følge af Corona-krisen

Efter statsministerens pressemøde den 23. marts og med de restriktioner, som fortsat er kommet fra myndighedernes side, vil Idræt i dagtimerne aktiviteter i Fredericia Idrætscenter fortsat være aflyst.

Indtil videre aflyses alle aktiviteter indtil den 13. april. Kontoret vil derfor også være lukket i denne periode. Der vil dog være mulighed for at kontakte os telefonisk og pr. mail - vi arbejder blot hjemmefra.

Vi følger udviklingen nøje, og melder løbende ud pr. mail og Facebook.

Lukningen af vores aktiviteter i Fredericia Idrætscenter betyder dog ikke, at vi fuldstændigt har lukket for at kunne tilbyde aktiviteter. Nu skal vi blot forholde os til hvordan vi for en tid kan være sammen - hver for sig. Denne udfordring prøver vi at løse ved at tilbyde forskellige former for træning. Det er både som live-sessioner og som videoer med forskellige træningsøvelser. Alle vores videoer er at finde på Facebook, YouTube og på vores hjemmeside <https://iidfredericia.dk/videoer>.

Og det er jo vigtigt at fortsætte med at træne, så vi ikke sygner hen, mister muskelmasse og modstandskraft. Denne måneds nyhedsbrev vil derfor primært indeholde information om de ændringer og begrænsninger, som Corona-krisen har medført for os, men også informationer om de muligheder, som der trods alt er i vores regi.

Så rigtig god læselyst, og pas godt på jer selv derude.

Med venlig hilsen  
Tony, Idræt i dagtimerne

### Træn hjemmefra LIVE med Elin

Da inaktivitet er rigtig dårligt for både muskler og kredsløb, vil vi lave LIVE træningsvideo to gange om ugen, indtil vi er ude på den anden side. Det er planlagt til mandage og onsdage kl. 10 på Idræt i dagtimerne Facebook-side, så håber vi at se jer.

På vores Facebook-side har vi oprettet begivenheder, som du kan gå ind på, og når så klokken slår 10, toner Elin frem på skærmen.

Når du melder til begivenheden, vil der stå, hvilke ting du kan bruge til træningen.

Men uanset om du har de ting der skal bruges eller ej, så kan du godt være med.

Det vil primært være med fokus på Puls- og muskeltræning. Men mon ikke, der også kommer en enkelt overraskelse eller to hen ad vejen.

Der er ikke noget krav til, hvor meget din krop kan. Bare du er med, så er det dig selv der vælger, hvor meget du kan give. Bare du bliver udfordret.

Vi har desværre lidt udfordringer med ophavsrettighederne, så det er et krav, at du spiller din egen musik undervejs. Det har jo den fordel, at du får lige det musik du kan lide, og ikke Elins larm...

Så vel mødt til træning online.

### Træningsprogram til hjemmebrug

Ønsker du et træningsprogram som du kan bruge hjemmefra i øjeblikket. Så kan du sende en mail til Elin på [eg@iid7000.dk](mailto:eg@iid7000.dk). Så vil hun sende dig et program med øvelser, som du kan lave hjemme indtil vi åbner igen.

### Månedens frivillig

Der er kommet mange nye ansigter til blandt vores frivillige, så vi vil her i nyhedsbrevet fremadrettet præsentere dem.

I denne måned handler det om Else Rahbek Warming, som er 64 år. Else er gift med Ivan og mor til Mia og Mads.

I næsten 25 år har hun arbejdet som Serviceassistent på Fredericia sygehus.

I Idræt i dagtimerne hjælper hun til med kegler hver fredag, og ca. hver 3. uge er hun chauffør i "Bevæg dig glad", hvor hun kører medlemmer af "Bevæg dig glad" fra eget hjem og til aktiviteter i Fredericia Idrætscenter og senere hjem igen.

I sin fritid løber Else og hun har sine "egne" hold i Runners Dk Fredericia, som hun er tovholder for. Det er også frivilligt arbejde, og det er gratis for alle at deltage på disse hold.

I 2019 er Else også blevet vinterbader, og er med i en lille flok, som har fundet sammen, og nyder det kolde gys næsten hver dag.

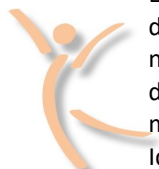
Slutteligt er Else også en del af Menighedsrådet i Christianssogn.



### Bevæg dig glad - Husk det nu

Aktiviteterne ved Bevæg dig glad var blandt de allerførste til at lukke ned som følge af Coronaens indtog i Danmark. Børnehavebørn må vente med at besøge plejecentre, og danseglade frivillige må væbne sig med tålmodighed før de igen kan byde op til dans. Og det samme gælder de mange gode hjælpere, der har givet mulighed for træning i Fredericia Idrætscenter. Der er mange tanker fra vores side - både til medlemmer og frivillige ved Bevæg dig glad, men også til de mange pårørende, som bliver påvirket af krisens omfang.

Vi skriver løbende rundt med relevante informationer. Men er der spørgsmål, idéer eller kommentarer så tøv ikke med at tage kontakt.



Flere oplysninger på hjemmesiden [www.iidfredericia.dk](http://www.iidfredericia.dk)





## Personligt armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træen i hele åbningstiden - dvs. kl. 5-22 i hverdage og kl. 8-18 i weekenden og helligdage.



Der er endnu intet nyt om hvornår træningscenteret er åbent igen. Nedenstående er derfor en angivelse af hvad prisen vil være, hvis man under normale omstændigheder vælger et personligt armbånd.

**Pris: 1. april 2020 - 31. aug. 2020**  
**Kr. 800,- + kr. 100 i dep.**

Bestilles på vores hjemmeside eller på vores kontor.

Prisen er inklusiv kontingent til Idræt i dagtimerne i hele perioden. Det vil sige, at du samtidig kan bruge de fleste af vores øvrige aktiviteter ved siden af din træning i træningscenteret.

## Mulighed for abonnement

Det er muligt, at købe et armbånd til træningscenteret igennem et abonnement.

Prisen er kr. 175,- pr. måned frem til abonnementsudløb.

Dette betyder rent praktisk, at du tilmelder dit dankort i forbindelse med tilmelding. Herefter trækkes der løbende kr. 175,- hver måned i abonnementsløbetid.

Abonnementet kan opsiges med et varsel på en måned + løbende måned.

## Ingen betaling for april

Har man et abonnement til personligt armbånd gennem Idræt i dagtimerne, så vil ikke blive trukket 175 kr. for april måned. Dette gælder dog ikke de abonnenter, som har opsagt sit medlemskab og dermed skal betale en sidste måned inden opsigelsen er gennemført.

## Facebook

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



Især i denne tid benytter vi i høj grad Facebook til at tilbyde Livetræning og til at dele diverse træningsvideoer til inspiration, så der kan trænes sammen - hver for sig.

## Opfordring til morgensang

Mandag d. 9. marts kl. 9.00 bød Birgit op til morgensang. Her var et pænt fremmøde i Fredericia Idrætscenters forhal.

Tanken var, at det skulle være en tilbagevendende månedlig begivenhed, hvis der er opbakning til det - og det var helt sikkert indtrykket. Desværre kan vi i denne tid ikke samle til morgensang, men vil i stedet opfordre til at synge med hver dag, når Phillip Faber på DR1 byder op til morgensang kl. 9.05 i hverdage og kl. 10.05 i weekenden.



Når vi er kommet på den anden side af Corona-krisen, så vil vi igen forsøge os med at byde op til fællessang i Fredericia Idrætscenter.

## Styrketræningsforløb for kvinder

Vi er desværre, på grund af Coronapandemien, blevet nødt til at aflyse holdet Styrketræning for kvinder. Vi udskyder det til efteråret, så vi kan vise mændene, at vi også kan løfte vægte.



Husk i disse tider, at få jer rørt, gå ture, leg med børn/børnebørn, træen med en eller anden form for vægt i hænderne. Det kan ikke undgås, at vi er mere inaktive end normalt, når vi skal være i hjemmet. Det har store konsekvenser, både på muskler og kredsløb, der langsomt bliver dårligere. Men husk, I kan modvirke det ved at være aktive, så op af stolene og vær aktiv, til gavn for dig selv. Vi glæder os til at se jer igen, når vi når ud på den anden side.



## Lær at tackle

*Lær at tackle kroniske smerter* er sat på pause midtvejs i forløbet. Der aftales nærmere med de to instruktører omkring forløbet, når der er vished om, hvornår vi kan komme i gang igen. Dette er virkelig ærgerligt, da holdet var kommet godt i gang, men en nødvendighed pga. Coronaens indtog i Danmark.

*Lær at tackle hverdagen som pårørende* kan desværre ikke starte op den 16. april, som det ellers var planlagt. Også her aftales der nærmere med de to instruktører, når vi er kommet på den anden side af Corona-krisen.

Vi håber dog, at så mange som muligt vil gøre reklame for dette kommende gratis kursus, der i den grad er relevant for alle der måtte være pårørende til en sårbar - om end det er en fysisk eller psykisk sårbar. Kurset drejer sig om at passe på sig selv som pårørende ved brug af konkrete selvhjælpsværktøjer.

Så spred endelig ordet om at kurset kommer!

## Lidt om Lær at tackle hverdagen som pårørende

Vi mødes én gang om ugen i 2 ½ time 7 uger i træk. Der er typisk 12-16 deltagere på et hold, og programmet for hver mødegang ligger fast.

Efter 7. kursusgang har du mulighed for at fortsætte i en netværksgruppe. Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. Begge har erfaring med at være pårørende. Derfor ved de, hvordan det føles, når sygdom vender op og ned på ens hverdag.

Forløbet er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Blandt andet afprøver du en række selvhjælpsværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

Lyt evt. til hvad tidligere kursister har fået ud af kurset:

<https://laerattackle.dk/hverdagen-som-parorende/det-siger-kursisterne-om-hverdagen-som-parorende/>

Mere information og tilmelding til Lise Villefrance på lv@iid7000.dk eller mobil 24 76 74 76.