

### Godt nytår

Så tager vi hul på et nyt år, der endnu en gang vil være præget af Covid-19, som de sidste par år har været det. Til gengæld kan der også i det nye år skimtes et lys for enden af tunnelen, som betyder, at vi igen kan få fuld gang i vores mange aktiviteter. Så fra den 5. januar har vi forhåbentlig gang i 30 ugentlige aktiviteter, som løbende tager hensyn til myndighedernes udmeldinger. Dette inkluderer de to nyeste aktiviteter, Billard og Indendørs hygge-fodbold, som begge er planlagt til at starte den 7. januar.

Herudover skal der lyde en stor tak til alle medlemmer, der fortsat støtter op om Idræt i dagtimerne til trods for øget besvær men til gavn for folkesundheden.

Vi er i al fald klar med masser af aktivitet og højt humør, så snart vi har mulighed for det.

Jeg ønsker alle et rigtigt godt nytår.

MVH Tony

### Ny koordinator til nyt tilbud for psykisk sårbare

1. januar byder Idræt i dagtimerne velkommen til Kasper Thorsager, som bliver koordinator for et helt nyt tilbud i Idræt i dagtimernes regi. Kasper skal nemlig arbejde med at skaffe flere til at dyrke idræt, som har psykiske udfordringer – omend det er nogle forbipasserende udfordringer eller noget varigt, så ved man fra forskellige videnskabelige undersøgelser, at bevægelse gør godt for både krop og sind.

Kasper kommer fra et lignende job i Tønder Kommune, hvor han på trods af Corona har fået stablet et veletableret tilbud på benene. Han er kandidat i Idræt og Sundhed, og har i mange år undervist i forskellige former for idræt. Derfor kommer han med erfaring i at engagere folk i forskellige tilbud, hvor han ikke er bange for at gå forrest.

Vi glæder os rigtig meget til at byde Kasper velkommen, og håber, at I vil gøre det samme.



### Billard

Du har nu muligheden for at opleve glæden ved at spille billard i Idræt i dagtimerne. I samarbejde med Fredericia billard klub og Ole Jensen, frivillig i idræt i dagtimerne og instruktør i billard klubben, glæder det os, at vi nu kan tilbyde vores medlemmer billard. Billard er en sport for alle uanset køn og alder. Der vil være 4 borde tilgængelig og plads til 16 på holdet. Udstyr skal du ikke tænke på, da det kan lånes i klubben. Der vil efter endt aktivitet være et opholdsrum tilgængelig, hvor der vil være plads til både hygge og fællessnak. Klubben har både kaffe, øl- og sodavandsmaskine, som man må benytte mod egenbetaling.

Ole Jensen har spillet billard fast de sidste syv år hvoraf han har været instruktør i fire. Om du er nybegynder eller rutineret har ingen betydning. Ole står klar til både at introducerer billard og instruerer medlemmerne hvordan man både holder og kridter en kø.

Er man kørestolsbruger eller dårligt gående skal man dog være opmærksom på, at ved hoveddøren vil være et højt dørtrin. Har du lyst til at opleve glæden ved at spille med andre i dagtimerne og være en del af et socialt fællesskab, så kom gerne forbi kontoret og hør mere. Opstart fredag d. 7. januar kl. 10.00 - 11.30 i Fredericia billard klub, Nørrebrogade 131.

### Indendørs fodbold

Der er nu nok interesse til, at vi kan starte op med indendørs fodbold til januar.

Første gang bliver fredag d. 7. januar kl. 12.30 - 13.30 i hal 5.

Tanken med aktiviteten er, at det skal foregå i et tempo, hvor alle kan være med, og at 3. halvleg bliver en naturlig del af aktiviteten.

Der er ingen tilmelding, så har du tid og lyst til at deltage, så bare mød op og vær med.



### AFLØSERE

5/1: Motions gymnastik: Katrine  
5/1: Lettere gymnastik: Katrine  
6/1: Yoga:  
7/1: Pilates: Lotte  
10/1: Yoga:  
11/1: Callanetics: Pia  
12/1: Motions gymnastik: Katrine  
12/1: Lettere gymnastik: Katrine  
13/1: Yoga:  
14/1: Pilates: Lotte  
19/1: Motionsgymnastik: Katrine

### ÆNDRINGER

### AFLYSNINGER

### KALENDER

5/1: Opstart  
1/3: Lær at tackle angst og depression  
2/3: Lær at tackle kroniske smerter  
9/3 Lær at tackle hverdagen som pårørende

### Omklædning

Gulvene i omklædningsrummene bliver meget glatte, når de bliver våde. Vi opfordrer derfor til, at du er forsigtig, når du bader. Du kan evt. medbringe et par klip-klappere eller lignende og tage på.

### Personligt armbånd

Køb et armbånd til træningscenteret fra 1. januar - 31. august 2022 for kr. 1.280,- + kr. 100,- i depositum.

Du kan også tegne et abonnement på dit armbånd. Det koster kr. 175,- pr. md. + kr. 275,- i depositum, som dækker depositum for armbåndet samt betaling for sidste måned ved opsigelse.

Opsigelsesvarsel for armbånd er løbende måned + 1 måned.





### Lær at tackle

Et gratis tilbud til dig, der er klar til at modtage hjælp til selvhjælp. Kurserne har til formål at give dens deltagere redskaber til at tackle en vanskelig hverdag med forskellige udfordringer.

**Lær at tackle angst og depression**  
Opstart tirsdag d. 1 Marts og efterfølgende 7 uger frem kl. 18.30-21.

Kurset er for dig, der har symptomer på angst eller depression. På kurset arbejder vi med de udfordringer, der kan komme i forbindelse med angst og depression, så man kan opnå større overskud og en bedre hverdag.

**Lær at tackle kroniske smerter**  
Opstart onsdag d. 2 Marts og efterfølgende 6 uger frem kl. 10-12.30.

Et kursus for dig, der har daglige smerter, som påvirker din hverdag. Uanset hvordan smerterne er opstået eller hvor de er lokaliseret, vil kurset kunne hjælpe dig til at håndtere dine smerter.

**Lær at tackle – hverdagen som pårørende.**

Opstart onsdag d. 9 Marts og efterfølgende 6 uger frem kl. 10-12.30.

Det er et kursus for dig, der er tæt på et menneske med langvarig sygdom. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med til at være pårørende, og giver dig redskaber til at passe bedre på dig selv.

Mere information og tilmelding: Koordinator Katrine Møller på tlf. 24 76 74 76 eller mail: km@iid7000.dk.

**Tænk og Træn – den SMARTe måde at træne på. Onsdage kl. 9.00 .**

Tænk og Træn er træning af hjernen. Hjernen er hovedcomputeren, der bestemmer alt, hvad du laver. Har du udfordringer i kroppen, når du træner eller bare er derhjemme, stammer det sikkert fra hjernen. Vi arbejder med hjernen på mange måder, hvor vi ind imellem kommer helt ud, hvor vi er helt rundtosset. Det er her, vi bliver bedre til at styre kroppen, fordi hjernen bliver mere fleksibel.

Vi får ikke pulsen så meget op, men hjernen bliver træt, og vi griner meget på holdet, mest af os selv. Når vi kommer helt derud, frigiver kroppen Dopamin, der gør dig glad flere timer bagefter. Så hvis du vil have opdateret din hovedcomputer, er Tænk og Træn en rigtig SMART måde at gøre det på.

### Træning og trivsel

Et træningstilbud til dig med kronisk sygdom. Holdene består af en halv time i træningscenteret og en halv time med guldøvelser.



Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.

### Neurotræning

Et træningstilbud for hjerne, krop og sjæl - til dig med en neurologisk lidelse. Holdene mødes i træningscenteret, hvor der bl.a. vil være fokus på koordinering, balance og kondition.

Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.

### Motion for kræftramte

Torsdage kl. 11-12.30. Holdet vil som noget nyt bestå af 3 moduler. Holdet starter i træningscenteret, går herefter i fitness-sal 1 og slutter med en halv times hygge. Elin vil tage godt imod, hvor træning og fællesskabet udøves under kyn-



dig vejledning og med en fælles forforståelse for de omstændigheder, som folk træner under. Ydermere vil der så vidt muligt være en repræsentant med fra Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling. Holdet kræver tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk. Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimernes øvrige aktiviteter, er kr. 120,- pr. måned.

### Træn godt videre med...

Et træningstilbud for dig der har været igennem et forløb hos Træning og Forebyggelse.

Træn godt videre med... træner på Sundhedshuset.

Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.

### Saunagus

Saunagus koster kr. 20,- pr. gang. Billetter købes på kontoret - max 20 delta-

### Facebook

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



### Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er efter lang ventetid, endelig ved at komme i gang igen efter Corona nedlukningen. Det betyder at aktiviteterne genåbner i etaper ude i Fredericia Idrætscenter. Det er dejligt, at vi igen kan tilbyde, at der kommer bevægelse og grin ind i hverdagen, og et lille pusterum til de pårørende.



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



### Frivillige til Bevæg dig glad

Som frivillig i Bevæg dig glad kan du gratis benytte Idræt i dagtimernes aktiviteter. Du vil desuden blive inviteret til forskellige arrangementer i løbet af året.

Mere information ved Signe Hansen på 29128719 eller kom forbi kontoret.

### EGym maskiner

Du har muligheden for at benytte de nye eGym maskiner i træningscenteret. Det kræver, at du har dit eget armbånd, samt at du har fået instruktion af en instruktør i brugen af dem.

### Fordelene for dig:

- Sikker, effektiv og behagelig træning
- Sjovt, enkelt og motiverende
- Tidsøkonomisk: 2 x 30 min. pr. uge

### Kaffe

Cafeen er færdigombygget og har fået navnet "Klubhuset".

Idræt i dagtimernes medlemmer kan fremover købe kaffe i Klubhuset til kr. 5,- pr. kop eller kr. 25,- for en kande kaffe.

### Rekvisitter til aktiviteter

Det vil ikke være muligt at låne liggeunderlag og elastikker.

Elastikker kan købes til kr. 50,- pr. stk.

Brugte liggeunderlag sælges for kr. 25,-