

Træning og trivsel

Elin har tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10-11 Træning og trivselshold - indtil videre udendørs.

Holdene kræver tilmelding til Elin på eg@iid7000.dk eller tlf. 29 93 52 78. Elin kan også kontaktes for yderligere information om hvilket hold, der passer lige præcis til dit behov.



Motion for kræftramte genåbner udendørs

Fra torsdag den 29. april kl. 11-12 tilbyder Idræt i dagtimerne igen Motion for kræftramte. Holdet mødes ved Fredericia Idrætscenter, hvor Elin vil tage godt imod, og hvor træning og fællesskabet igen kan udøves under kyndig vejledning og med en fælles for forståelse 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 Elin på eg@iid7000.dk eller tlf. 29 93 52 78. Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimerne's øvrige aktiviteter er 60. kr. pr. måned.

Facebook

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



Lær at Tackle starter to kurser i maj

I løbet af maj vil der være to muligheder for at komme med på et GRATIS selvhjælpsforløb, idet der tirsdag den 25. maj kl. 10-12.30 starter Lær at tackle Angst og depression, mens den torsdag den 27. maj kl. 10-12.30 starter Lær at tackle Kroniske smerter. Begge forløb foregår i Sundhedshuset.

Lær at tackle angst og depression er et syv ugers kursus for dig, der har symptomer på angst eller depression. På kurset arbejder vi med selvhjælpsværksøjer til at håndtere de udfordringer, som ofte følger med disse symptomer, så du får et større overskud og en bedre hverdag.



Lær at tackle kroniske smerter er et kursus for dig, der lider af kroniske eller langvarige smerter. Smerterne kan være hovedpine, have relation til muskel- og skeletlidelser eller være opstået som følge af en ulykke. Smerter er individuelle og derfor er det alle, der oplever kroniske smerter, der kan deltage på kurset. Kurset giver redskaber til at håndtere dine smerter og de konsekvenser, smerterne har for din hverdag. Der er åbent for tilmelding til næste kursus, som starter d. 27. maj 2021. Hvis det lyder som et kursus for dig, så tøv ikke med at tage kontakt tb@iid7000.dk eller tlf. 21251617.

Hjert på LÆR AT TACKLE kroniske smerter

Jeg fik hjælp til at gøre ting, jeg ikke havde fået gjort uden kurset.

LÆR AT TACKLE

Aktiviteter i maj:

Mandage kl. 9.30-11: Naturgolf og Krolf i Hannerup med Thomas og Erik (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Mandage kl. 10-11: Træning i området ved Hannerup med Berit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Mandage kl. 11-12: Træning i naturen ved Hannerup med Birgit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Tirsdays kl. 10-11: Træningen i området ved Fredericia Idrætscenter med Heidi (Mødested er ved Idrætscenterets hovedindgang)

Tirsdays kl. 11-12: Intervalgang med Heidi (Mødested er ved Parkeringspladsen ved Den Historiske Miniby)

Onsdage kl. 10-11: Træningen i området ved Hannerup med Birgit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Onsdage kl. 11-12: Træningen i naturen ved Hannerup med Birgit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Torsdays kl. 9.30-11: Naturgolf og Krolf i Hannerup med Thomas og Erik (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Torsdays kl. 10-11: Intervalgang i Hannerup med Heidi (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Torsdays kl. 11-12: Træning i området ved Hannerup med Berit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Alle aktiviteter kræver tilmelding på <https://iidfredericia.dk/aktiviteter-med-tilmelding>

af hensyn til forsamlingsloftet og potentiel smitteopsporing. Og da forsamlingsloftet på 50 deltagere kun gælder organiserede idrætsaktiviteter, så kan vi desværre ikke tilbyde kaffe og 3. halvleg endnu. Derudover opfordrer instruktørerne at man til træningen om muligt medbringer en træningselastik.

Prisen er fortsat kr. 100,- som kan betales over vores hjemmeside <https://iidfredericia.dk/betaling> eller til MobilePay nr. 69727. Der vil desværre ikke være mulighed for at betale kontant, da Fredericia Idrætscenter fortsat vil være lukket.

Vi glæder os til at se jer.





Opdatering om aktiviteter

Vores aktiviteter har i den grad har været præget af nedlukning og begrænsede udfoldelsesmuligheder.



Vi har fulgt tæt med i den igangværende genåbningsplan, som vi havde håbet ville komme os og jer til gavn. Desværre er vi organisatorisk registreret som en Idrætsdaghøjskole. Dermed må vi først åbne igen for indendørs aktiviteter den 21. maj. Derudover afhænger genåbningen af vores aktiviteter indendørs kontrol af Coronapas, hvilket stiller flere dilemmaer og udfordringer. For det første vil jeg helst ikke byde frivillige at skulle være kontrollører af Coronapas. Dette er også blevet stærkt kritiseret af DGI og DIF, som forsat ønsker denne retningslinje afskaffet i organiseret idræt. For det andet så har vi aktiviteter, hvor vi pga. fleksibiliteten ikke har mulighed for tjekke Coronapas. Dette gælder især træningscenteret, hvor mange har et personligt armbånd, som giver adgang til centeret fra kl. 5-22. Fredericia Idrætscenter har heller ikke fundet en løsning på denne udfordring endnu, og indtil videre er centeret lukket indtil den 6. maj.



Når disse ting sammenholdes, så er vi kommet frem til, at vi fortsætter med vores udendørsaktiviteter indtil mandag den 30. august, hvor vores indendørs

efterårsprogram forhåbentlig kan starte op for fuld styrke. Fra mandag den 31. maj overgår det nuværende udendørsprogram til vores Sommeridrætsprogram, som inden længe udsendes.

Der vil dog være få undtagelser, som vi håber at kunne igangsætte indendørs hurtigst muligt:



fortsættes

Fortsat

- **Bevæg dig glad** – Husk det nu. Vores hold for demente og folk med hukommelsesbesvær kørte før Coronaen fire gange om ugen i Fredericia Idrætscenter. Dette håber vi, at vi igen kan starte op efter den 21. maj.

- **Neurotræning.** Vores to hold for medlemmer, der har udfordringer på bevægeapparatet, som er forårsaget af noget neurologisk såsom en blodprop, hjerneblødning eller anden sygdom. Her har den vedligeholdende træning i træningscenteret været meget givende, og vi håber derfor at kunne starte op igen hurtigst muligt. Vi vil specifikt kontakte deltagerne på disse hold.

- **Træning og trivsel** samt Træn godt videre med i Sundheds- huset. Disse



hold, som er folk med forskellige kroniske sygdomme og forløb, er i gang udendørs, men flere har behov for de indendørs muligheder for vedligeholdende træning efter endt genoptræning. Vi vil tage kontakt til jer, der går på ovenstående hold, så snart vi er kommet tættere på en genåbning.

- **Den almindelige** adgang til træningscenteret. Vi har en del medlemmer med et personligt armbånd til træningscenteret, og



en gruppe, som låner armbånd til træningscenteret fra vores kontor. Her mangler vi en konkret løsning ift. Fredericia Idrætscenters genåbningsplan og i særdeleshed ift. hvordan Coronapas skal håndteres. Så snart genåbningen kan finde sted, så giver vi besked herom.

Da hverken Fredericia Idrætscenter eller Idræt i dagtimerne er åbnet ordentligt op, så kan vi heller ikke åbne vores kontor på nuværende tidspunkt. Indtil videre ser det ud til, at kontoret kan åbne fra den 6. maj, men at man fra denne dag både skal have et konkret ærinde i Fredericia Idrætscenter samt et gyldigt Coronapas. Derfor vil vi indtil videre kunne kontaktes på tlf. 75931621 eller 12251617 eller på mail til iid@iid7000.dk.

Med venlig hilsen
Tony, Idræt i dagtimerne

Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er i den grad præget meget af Corona-nedlukningen, hvilket betyder, at alle aktiviteter er sat på pause indtil vi igen kan komme i gang efter den 21. maj. Vi ved at mange savner at komme afsted, og at pårørende sukker efter den aflastning, som Bevæg dig glad også kunne give, og vi ser så meget frem til igen at kunne byde op til dans, leg og bevægelse. Genåbningen vil komme i etaper, hvor vi først forsøger at igangsætte holdene i Fredericia Idrætscenter.



Nedlukningen giver dog Signe, som ny koordinator, mulighed for at få sig sat grundigt ind i Bevæg dig glads mange tiltag, og til at hilse på samarbejdspartnere og de dejlige frivillige, som i den grad også er savnet.

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

Ny koordinator til Lær at tackle

Lise Villefrance, som er koordinator for vores Lær at tackle kurser, har desværre valgt at stoppe hos Idræt i dagtimerne. Lise har været ansat hos os i over fem år,



hvor hun har varetaget forskellige projekter og aktiviteter til glæde og gavn for mange forskellige deltagere. Lise har gennemgående været en aktiv del af Idræt i dagtimerne udvikling, og hendes skæve tilgang og gode menneskelige egenskaber vil blive savnet. Vi ønsker hende al mulig held og lykke i hendes videre virke som fysioterapeut. Det betyder derfor, at vi fremadrettet kommer til at mangle en koordinator til Lær at tackle, som måske også kan varetage andre hold og aktiviteter Idræt i dagtimerne. Kender du derfor nogen, som dette måtte have interesse for, så send dem gerne i min retning på tb@iid7000.dk eller tlf. 21251617.

/Tony