

Fredericias unikke idrætsforening

Har du brug for en hjælpende hånd til at blive en del af et aktivitetsfællesskab med fokus på sjov bevægelse, samvær og det hyggelige i "3. halvleg"? Vi vil i fællesskab starte de aktiviteter, som DU er interesseret i! Synes du også, at det kunne være spændende at være med i opstarten til at stifte en idrætsforening, så kan du også her få medindflydelse og medbestemmelse. Måske du har idéer til aktiviteter, logo eller idrætsforeningens navn?

Har du desuden brug for en kontaktperson/støttepersion eller måske en træningshjælper eller noget midt i mellem, hvor du stadig kan være i et frirum, hvor der er plads til at være sårbar? Så vil idrætskoordinator Kasper Thorsager gerne kontakte dig og aftale nærmere. Kasper er specialist inden for idræt og sundhed. Ønsker du selv at tage kontakt til Kasper, så kan du gøre det via Facebook "Idrætskoordinator Kasper Thorsager" eller på telefon 21165926.

Det nye tilbud bestående af efterspurgte idrætstilbud for borgere, der har svært ved at blive en del af det ordinære idrætsforeningsliv i Fredericia, skal prioritere lave betalingsløsninger samt ressourcer til at kunne give adgang til transportmuligheder.

Ønsket er at starte et trygt miljø for idrætsaktiviteter og socialt samvær. Kasper vil så vidt muligt altid være der til at tage imod, når aktiviteterne skal sættes i gang, men ligesom andre ordinære idrætsforeninger, så vil den kommende idrætsforening drives på lige fod med andre foreninger, drevet af frivillige, men hvor Kasper støtter eller hjælper til i bestyrelsesarbejdet.

Opstart af første aktivitet i aktivitetsfællesskabet:

Vi starter bowling som vores første aktivitet fra mandag den 21. februar klokken 13.00-14.00 i Fredericia Idrætscenter. Der vil være en introtime mandag den 7. februar i samme tidsrum. Efter den 21. februar vil det være en fast aktivitet.

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.

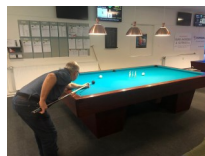
Fordele for dig:

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



Billard

Billard er kommet godt i gang. Men der er god plads til flere. Vi har fire borde til rådighed hos Fredericia Billard Klub, Nørrebrogade 131. Der var et par stykker, som italesatte, at det er lidt svært at finde indgangen til klubben. Derfor kommer her et billede af bygningen, hvori indgangen ligger i det ene hjørne. Der spilles hver fredag kl. 10-11.30. Vel mødt.



Indendørs fodbold

Indendørs fodbold er kommet godt i gang. Der blev givet gas, men også taget hensyn, så alle deltagere fik en god oplevelse. Men der er stadig plads til flere. Så kom glad og vær med fredage 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

15/2: Yoga: Lotte
15/2: Træning og trivsel: Kasper
15/2: Neurotræning:
14/2: Puls og styrke: Kasper
17/2: Vild med dans: John/Britta
17/2: Mave/ryg:
17/2: Bækkenbundstræning: Elin
23/2: Vandgymnastik: Signe
25/3: Vandgymnastik: Lotte

ÆNDRINGER

AFLYSNINGER

8/2: Linedance
14/2: Dansefitness
15/2: Svømning
17/2: Svømning

KALENDER

10/2: Saunagus
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. februar - 31. august 2022 for kr. 1.120,- + 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.





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, angst og depression eller det at være pårørende til en med langvarig fysisk eller psykisk sygdom*. Kurserne har til formål at give kursisterne et nyt fællesskab, hvor deltagerne ligner og forstår hinandens situationer. Det trygge og tillidsfyldte rum skabes ydermere af de to frivillige instruktører, der selv lever med de samme udfordringer som kursisterne.

Kursets indhold

Instruktørerne vil på kurset præsentere en række redskaber og værktøjer, der har til formål at give deltagerne en øget tro på at kunne håndtere deres hverdag bedre og få mere overskud. Eksempler på redskaber er bl.a. afslapningsteknikker, hvordan bruger man sit netværk, positive og negative tanker, værdifuld kommunikation og hvordan man kan fylde sin hverdag med aktiviteter der bringer glæde.

Angst og depression

Kurset starter tirsdag d. 1. marts. Det afholdes om aftenen kl. 18.30-21.00 og de efterfølgende 6 uger.

Kroniske smerter

Kurset starter onsdag d. 2. marts. Det afholdes om formiddagen kl. 10.00-12.30 og de efterfølgende 5 uger.

Hverdagen som pårørende

Kurset starter onsdag d. 9. marts. Det afholdes om formiddagen kl. 10.00-12.30 og de efterfølgende 6 uger.

Mød os her

Lørdag d. 5. februar kl. 11-13 i foyeren på Fredericia bibliotek til foreningslørdag. Her kan man få en uforpligtende snak med to af instruktørerne og koordinatoren Katrine.

Torsdag d. 24. februar kl. 15-17 kommer koordinatoren Katrine på besøg til Kræftens Bekæmpelsescafe i Frivilligcentret.

Eller kontakt koordinatoren Katrine Møller på tlf. 24 76 74 76 eller mail: km@iid7000.dk.

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 kydig 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.

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.

Badmintonturnering

Der har været forespurgt på muligheden for at afholde en badmintonturnering. Kunne du være interesseret i at deltage, så kontakt kontoret og bliv skrevet op. Vi skal bruge min. 12 deltagere.

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.

Saunagus

Saunagus koster kr. 20,- pr. gang. Tilmelding og betaling på hjemmeside, mobilpay eller på kontoret - max 15 deltagere.

Salg fra kontoret

T-shirts kr. 100,-
Drikkedunk kr. 25,-
Træningselastik kr. 50,- pr. stk.
Liggeunderlag (brugte) kr. 25,-