

**Gang i den i FUI** — også i løbet af sommeren

Idrætsforeningen kører derudaf og snart med alle aktiviteter rimelig vel-etablerede. Ønsker du at være med og er medlem af idræt i dagtimerne, så kan du være med ved at betale kontingent på 75 kr. for idrætsforeningens årlige kontingent. Det vil eventuelt særligt være en idé til dig, der vil noget ekstra badminton/bordtennis henover sommeren, hvor vi holder fast i bordtennis og badminton tirsdage fra 16-17 (hal 4) og badminton torsdage fra 12-13 (hal 4).

Herunder kan du se et overblik over de igangværende aktiviteter og sommerplanen frem til og med 8. juli:

### **Bowling/kegler:**

Mandage fra kl. 13.00-14.00

### **Gåtur:**

Tirsdage fra kl. 13.15 med afgang fra Danmarksgade 32

### **Fitness-adgang:**

Tirsdage fra kl. 11.00-13.00

Fredage fra kl. 12.00-14.00

### **Fodbold:**

Onsdage og fredage fra kl. 13.00 - 14.00 ude v. stadion

### **Bordtennis/badminton:**

Tirsdage fra kl. 16.00-17.00 i hal 4

### **Badminton:**

Torsdage fra kl. 12.00 - 13.00 i hal 4

Aktiviteterne holder sommerferie i uge 28 og 29, men fra uge 30 vender vi stærkt tilbage med en ny og halvårlig plan frem til vinteren.

Kig endelig forbi til vores aktiviteter eller fang Kasper på kontoret eller kontakt ham på tlf. 21165926, på Facebook eller kt@iid7000.dk. Sammen kan vi skabe det fedeste fællesskab i Fredericias Unikke Idrætsforening!

### **Kontorets åbningstider**

Husk at Idræt i dagtimernes kontor har åbent tirsdage, onsdage og fredage i juni og august. Mandage, torsdage og hele juli holder kontoret lukket.

### **Sommeridræt**

Sommeridræt starter i år mandag den 30. maj. Vi er igen i år 2 dage i Hannerup. Derudover kommer vi igen til at lave aktivitet i Kanalbyen og på Østerstrand om tirsdagen.

I juni og august er der mulighed for at komme i træningscenteret tirsdag, onsdag og fredag. Ønsker du at benytte træningscenteret udover det samt i juli måned, kan du købe et armbånd til sommeren for kr. 480,- + kr. 100,- i depositum.

Hele programmet kan ses på kontoret eller på vores hjemmeside: <https://iidfredericia.dk/aktivitetsmuligheder/program/sommeridraet.aspx>



### **Fra forårssæson til Sommeridræt**

Så er foråret ved at rinde ud, og jeg kan endnu en gang gøre status over Idræt i dagtimernes mange aktiviteter og gode folk. Og selvom vi ikke på samme måde som de seneste to forårssæsoner har været ramt af Corona, så har det alligevel haft en indflydelse. For det først har mange været ramt - både blandt medarbejdere, frivillige og medlemmer. Og så har medlemstallet ikke været helt så højt, som før Corona. Men vi er på vej... Og glæden ved at Idræt i dagtimerne kører igen er stor. Derfor er jeg heller ikke i tvivl om, at vi igen kommer til at se den samme medlemsdeltagelse som i 2019.

Som vi forsøgte os med sidste år, så holder vi igen i år aktiviteterne i gang hele sommeren, hvilket tydeligt viser, at der er behov for at holde sig i gang - hele året. Så vel mødt til Sommeridræt 2022 og tak for den forgangne forårssæson. Og god sommer til alle!

Med venlig hilsen fra Tony

### **KALENDER**

30/5: Opstart sommeridræt  
29/8: Opstart efterårssæson

### **Farvel til flere**

Vi tog i foråret afsked med Heidi, som ville prioritere tid til hendes uddannelse. Nu tager vi også afsked med Berit.

Berit har valgt at stoppe efter 8 år hos os. I kan dog endnu nå at få trænet med Berit, da hun i løbet af sommeren vil være instruktør på nogle af motionsholdene i Hannerup.

Slutteligt har Katrine valgt at stoppe med udgangen af juni. Katrine skal videre til et job som afdelingsleder på efterskolen BGI.

Slutteligt har Hanne Lumby efter en lang årrække i Idræt i dagtimernes bestyrelse, hvoraf de 8 har været som formand, valgt at stoppe. Hun vil dog stadig være at finde som deltager hos Idræt i dagtimerne.

Vi ønsker alle fire rigtig megen held og lykke med deres videre færd. De vil i den grad blive savnet hos Idræt i dagtimerne.

### **Goddag til nye i bestyrelsen**

Der er i løbet af foråret kommet flere nye ansigter til i Idræt i dagtimernes bestyrelse. For det første er Birgit udtrådt som medarbejder



Henriette



Malene

repræsentant. Hun erstattes af Kasper. Herudover er der kommet to nye repræsentanter for Fredericia Byråd, Henriette Jensen og Malene Andersen, som vi glæder os til at samarbejde med. Slutteligt er Lars Ejby Pedersen tiltrådt som ny formand i stedet for Hanne Lumby.





## 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, 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 bedre at kunne håndtere deres hverdag 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.



### Kursets form

Kurserne afvikles over 6-7 gange, alt efter kursets tema, og på et fast tidspunkt hver uge. Hver mødegang er 2,5 time, med indlagt pause.

### Yderligere information og tilmelding

Tilmeldingen til kurserne kræver ingen henvisning fra hverken læge, psykolog eller andet. Tilmeldingen sker igennem kontakt til koordinator Katrine Møller på tlf. 24 76 74 76 eller mail [km@iid7000.dk](mailto:km@iid7000.dk).

### Nye kurser

Vi starter nye kurser igen efter sommerferien. Tøv ikke med at tage kontakt og blive skrevet op allerede nu.

### 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.



## 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](mailto:iid@iid7000.dk).

Husk tilmelding til sommertræning i juni, juli og august.

### 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](mailto:iid@iid7000.dk).

Husk tilmelding til sommertræning i juni, juli og august.

### Motion for kræfttramte

Holdet træner i sommermånederne sammen med træning og trivsel.

Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller  [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk)

Husk tilmelding til sommertræning i juni, juli og august.

### 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. Holdet kræver tilmelding til Kasper Thorsager, og er en del af medlemskabet til Idræt i dagtimerne.

Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk).

### Salg fra kontoret

T-shirts kr. 100,-  
Drikkedunk kr. 25,-  
Træningselastik kr. 50,- pr. stk.



## Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er kommet godt i gang med aktiviteterne i Fredericia Idrætscenter. Nu er vi i gang med at starte aktiviteter op på plejecentrene.



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](mailto:sh@iid7000.dk).



### Frivillige til Bevæg dig glad

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

Lige nu mangler vi frivillige til dans på plejecentrene.

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

### Forårsfest

Tirsdag d. 10. afholdte vi forårsfest som erstatning for det aflyste julearrangement. Det var en rigtig dejlig dag. Tak til alle jer, som var med til at gøre dagen rigtig hyggelig.

