

### Glædelig jul

Så går året på hæld. Et år, der kom hurtigt i gang efter den seneste Coronanedlukning, og som har medført megen aktivitet i vores regi - både med nye og kendte aktiviteter og instruktører.

Som noget nyt har vi efter rundspørger blandt vores medlemmer valgt at skubbe vores julearrangement til en Forårsfest. Derfor vil jeg benytte nyhedsbrevet til at ønske alle en rigtig glædelig jul samt et lykkebringende nytår. /Tony

### Træning og trivsel

Et træningstilbud til dig med kronisk sygdom. Holdene består af en halv time i træningscenteret og en halv time med gulvøvelser. Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.



### Motion for kræftramte

Torsdage kl. 11-12.30. Holdet består af 3 moduler. Holdet starter i træningscenteret, går her efter i fitness-sal 1 og slutter med en halv times hygge. Elin vil tage godt imod, hvor træning og fællesskabet 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.

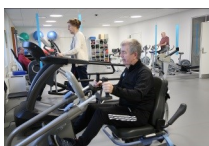


Holdet kræver tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk

Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimerne og 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. 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.

### Førstehjælpskurser

#### Den 5. 6. eller 7. december

Vi tilbyder et førstehjælpskursus (ikke diplomgivende), hvor hjertelungeredning samt brugen af hjertestarter bl.a. vil blive gennemgået. Vi håber aldrig, at der bliver behov for det, men hvor er det vigtigt at kunne... Hvilket vi blandt vores medlemmer oplevede i foråret. Derfor håber vi, at så mange som overhovedet muligt ønsker at komme med på et kursus.

**Tid:** Kl. 9.00-13.30 inkl. frokostpause

**Sted:** Mandag og tirsdag i Foredragssal B, onsdag i Klaverstuen. Begge lokaler befinder sig i Foreningshuset IP Schmidt, Vendersgade 4, 7000 Fredericia

**Pris:** 125 inkl. frokost.

Man behøver ikke at være medlem af Idræt i dagtimerne for at deltage.

**Tilmelding:** Senest fredag den 2. december kl. 12.00. Der kan max. være 20 deltagere, og pladserne fordeles efter først-til-mølle princippet. Giv derfor hurtigt svar, hvis du har tid og lyst til at deltage.

**Betaling:** Til MobilePay nr. 69727 (angiv dato i kommentarfeltet) eller <https://iidfredericia.dk/betaling.aspx>. Der kan også tilmeldes og betales på kontoret. Slutteligt skal det nævnes, at der også bliver mulighed for at komme på kursus den 9., 10. 23. eller 24. januar.

### 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.

### Pump, puls og bevægelighed

Holdet er kommet rigtig godt i gang. Der er mødt omkring 30 veloplagte medlemmer op hver gang, og der er altid plads til flere.

Kig forbi tirsdage kl. 10.00 i hal 2.



### AFLØSERE

1/12: Mave/ryg: Dorte

1/12: Bækkenbundstræning: Birgit

5/12: Fit4golf: Gert

5/12: Vandgymnastik: Lotte

8/12: Mave/ryg: Dorte

8/12: Bækkenbundstræning: Birgit

12/12: Vandgymnastik: Lotte

15/12: Mave/ryg: Dorte

15/12: Bækkenbundstræning: Birgit

19/12: Vandgymnastik: Lotte

20/12: Intervalgang: ???

22/12: Mave/ryg: Dorte

22/12: Bækkenbundstræning: Birgit

### ÆNDRINGER

Puls og styrke er i hal 4

Dansefitness er i hal 4

Fit4golf er i hal 3

### AFLYSNINGER

22/12: Svømning

### KALENDER

Saunagus er aflyst resten af året.

23/12: Sidste aktivitetsdag

2/1-23: Første aktivitetsdag

### Ny medarbejder

Dorte Toft Skov startede d. 1. november.

Dorte kommer til at arbejde med forskellige tiltag. For det første kommer hun til at arbejde med Kollegamotion på og for fredericianske arbejdspladser. For det andet vil hun arbejde med et nyt tiltag, hvor der trænes med vaner, kost og motion - mere herom senere. Slutteligt vil Dorte også være instruktør ved Træning og trivsel samt Træn godt videre med...



### Ny instruktør

Simone Susgaard startede d. 1. november. Hun skal have træning og trivsel tirsdag morgen samt e-gym instruktion.





## 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 Kasper Thorsager på tlf. 21165926 eller [kt@iid7000.dk](mailto:kt@iid7000.dk)

### Nye kurser

Angst og depression:

Opstart d. 28/2 2023 kl. 18.30 - 21.00

Kroniske smerter:

Opstart d. 23/2 2023 kl. 10.30 - 13.00

### Facebook

Husk at "syntes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores træningsvideoer, opdaterin-



### 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. Vær desuden opmærksom på at omklædningen ved hal 5/6 ofte er lukkede.

**FUI, aktiviteter og betaling** også for dig i Idræt i dagtimerne



Idrætsforeningen har fået voksevækst og der kommer flere og flere medlemmer til, men der er stadig plads til, at du er med til bowling, volleyball, badminton, fodbold og floorball mm. 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. Du kan henvende dig på Idræt i dagtimernes kontor eller direkte til Kasper Thorsager ved interesse eller ønsket om betaling. Du kan også betale direkte på Mobilepay til 69727 og angive FUI ved din overførsel. Ved betaling støtter du et godt formål og det giver samtidig adgang til turneringer, udafhuset arrangementer og til nedestående aktiviteter frem til og med 31. januar:

#### Bowling:

Mandage fra kl. 13.00-14.00

#### Gåtur:

Torsdage fra kl. 14.00 med afgang fra Indre Ringvej 205 (Skanseparken)

#### Fitness-adgang:

Tirsdage fra kl. 11.00-13.00

Fredage fra kl. 12.00-14.00

#### Fodbold:

Onsdage 14.30-15.30 og fredage fra kl. 13.00 - 14.00 i hal 5

#### Bordtennis/badminton:

Tirsdage fra kl. 16.00-17.00 i hal 5

#### Badminton:

Torsdage fra kl. 12.00 - 13.00 i hal 4

#### Volleyball:

Mandage og torsdage fra kl. 14.00-15.30 i hal 6

#### Floorball:

Torsdage fra kl. 15.30-17.00 i hal 5

Vi holder juleferie fra 23. december til og med 1. januar. Kig endelig forbi til vores aktiviteter eller fang Kasper på kontoret eller kontakt ham på tlf. 21165926, på Facebook eller [kt@iid7000.dk](mailto:kt@iid7000.dk). Sammen kan vi skabe det fedeste fællesskab i FUI!

### Salg fra kontoret

T-shirts kr. 50,-

Redondobold kr. 80,-

Drikkedunk kr. 25,-

Træningselastik kr. 60,- 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 dagtimernes 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.

### Personligt armbånd

Køb et armbånd til træningscenteret fra 1. november - 31. august 2023 for kr. 1.440,- + kr. 100,- i depositum.

### Abonnement

Pris kr. 175,- pr. md.

Ved oprettelse af abonnementet betales desuden kr. 275,- i depositum, som dækker depositum for armbåndet samt betaling for sidste måneds betaling ved opsigelse.

Abonnementet kan sættes på pause til kr. 100,- pr. md. Ønsker du at sætte dit abonnement på pause kontaktes kontoret.

Opsigelsesvarsel for armbånd er løbende måned + 1 måned.

### Vandgymnastik efterår 2022

Mandage kl. 12.00 - 12.45

Hold 4: 5. december - 19. december

Pris kr. 295,-

Onsdage kl. 12.00 - 12.45

Hold 4: 7. december - 14. december

Pris kr. 250,-

Kontingent til Idræt i dagtimerne er inkluderet i prisen.

Depositum for armbånd kr. 100,- er ikke inkluderet i prisen.

Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret.

