

### Førstehjælpskurser og hjertestarter

Vi har i december og januar med succes gennemført en række førstehjælpskurser, som kommer igen til oktober.

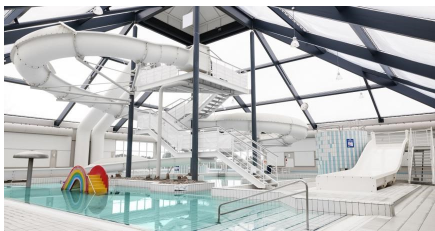
I den forbindelse blev der bl.a. snakket om brugen af hjertestarter, og om hvor man kan finde dem i Fredericia Idrætscenter, hvor de fleste af vores aktiviteter foregår. Den første hjertestarter

findes udenfor centeret på endevæggen ved legepladsen foran svømmehallen. Dernæst er der en i svømmehallen samt en i kælderetagen ved trapperne lige inden keglelokalet - altså næsten under Idræt i dagtimernes kontor. Slutteligt er der en hjertestarter under infoskærmen tæt på Klubhuset og hovedindgangen.



### Til sommer lukker Badeland

Det tropiske badeland i Fredericia Idrætscenter lukker efter sommeren



2023, og forventes at åbne op til efterårsæsonen 2024. Der vil derfor fortsat være Vandgymnastik i foråret 2023, og Svømning vil fortsat være på programmet under hele renoveringen.

### Prisstigninger fra 1. februar

- Almindeligt medlemskab til Idræt i dagtimerne: 179 kr.
- Personligt armbånd til træningscenteret inkl. adgang til Idræt i dagtimernes øvrige aktiviteter (en måned plus løbende måned i opsigelsesvarsel): 199 kr. + depositum (299 kr.)
- Motion for Kræftramte: 139 kr.
- Motion for kræftramte med personligt armbånd: 169 kr. + depositum (269 kr.)

### Nyt hold hos Idræt i dagtimerne

#### BEVÆG DIN LIVSSTIL

Et hold til dig der har lyst til at være en del af et fællesskab og ændre din livsstil. Holdet er en blanding af bevægelse, teori og kost. Vi har fokus på at ændre dine vaner, øge motivationen og din mentale sundhed samt at få indblik i hvad en nem og næringsrig kost kan gøre for dig.

Der er plads til dig på holdet uanset om du ønsker et større vægttab, har kroniske lidelser, psykiske udfordringer, mangler hjælp til at få nye vaner eller andet. Der afholdes en individuel forsamling, hvor du kan høre mere om holdet, og hvor vi sammen finder ud af om holdet er noget for dig. Holdet er en del af dit medlemskab hos Idræt i dagtimerne.



#### INSTRUKTØR

Dorte Toft Skov, som kan kontaktes for mere info og en opstartssamtale  
Tlf.: 24 76 74 76 Email: dts@iid7000.dk

#### STED

Foreningshuset I. P. Schmidt, Vendersgade 4, 7000 Fredericia

#### TIDSPUNKT

Torsdage kl.: 11:00-12:30

#### PROGRAM

Holdet kører i et rul af 4 uger, og det er muligt at starte op løbende. Dog vil det give bedst mening med opstart i uge 1. Der vil efter hver gang være sat lidt tid af til 3. halvleg, hvor der er mulighed for at stille spørgsmål, få gode råd eller bare at få en god snak. Uge 1: Træning 45 min. / fokus område 15-30 min. (vejning/måling hvis ønskes) Herefter måling 1. gang pr. mdr. til dem der ønsker det. Uge 2: Træning 60 min. /fokus område 15 min. Uge 3: Træning 45 min. /teori kost-vaner-kroppen-sundhed-bevægelse 30 min. Uge 4: Træning 45 min. /fællestur i køkkenet og fælles frokost 45 min.

Du vil ved opstart få udleveret en personlig mappe der kan følge dig i al den tid du går på holdet.

### AFLØSERE

- 2/2: Mave/ryggymnastik - Simone
- 2/2: Bækkenbundstræning - Birgit
- 6/2: Vandgymnastik - Simone
- 9/2: Mave/ryggymnastik - Simone
- 9/2: Bækkenbundstræning - Birgit
- 16/2: Mave/ryggymnastik - Simone
- 16/2: Bækkenbundstræning - Birgit
- 20/2: Vandgymnastik - Simone
- 23/2: Mave/ryggymnastik - Simone
- 23/2: Bækkenbundstræning - Birgit
- 27/2: Vandgymnastik - Simone
- 2/3: Mave/ryggymnastik - Simone
- 2/3: Bækkenbundstræning - Birgit
- 6/3: Vandgymnastik - Simone
- 9/3: Mave/ryggymnastik - Simone
- 9/3: Bækkenbundstræning - Birgit
- 13/3: Vandgymnastik - Simone
- 16/3: Mave/ryggymnastik - Simone
- 16/3: Bækkenbundstræning - Birgit
- 20/3: Vandgymnastik - Simone
- 23/3: Mave/ryggymnastik - Simone
- 23/3: Bækkenbundstræning - Birgit
- 27/3: Vandgymnastik - Simone
- 30/3: Mave/ryggymnastik - Simone
- 30/3: Bækkenbundstræning - Birgit

### ÆNDRINGER I FEBRUAR

- 6/2: Puls og styrke er i hal 4
- 6/2: Dansefitness er i hal 4
- 6/2: Fit4golf er i Ficsness-sal 1

### AFLYSNINGER

- 6/2: Badminton
- 14/2: Svømning
- 16/2: Svømning
- 2/5: Alle aktiviteter

### KALENDER

2/2 + 3/2: Kom i god tid, da der afvikles DM i Skills i MesseC, så der kan være rift om P-pladserne.

Saunagus er fortsat aflyst. Sauna ifm. omklædningsrummene i svømmehallen er fortsat lukkede.

Forårsfest tirsdag den 2. maj - alle aktiviteter er aflyst denne dag.

### Salg fra kontoret

- T-shirts kr. 50,-
- Redondobold kr. 80,-
- Drikkedunk kr. 25,-
- Træningselastik kr. 60,- pr. stk.





## 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.



## 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

## Vi søger solstrålehistorier

Vi elsker solstrålehistorier - derfor søger vi netop din. Har idrætten og fællesskabet gjort en forskel for dig? Vi søger både historier fra Idræt i dagtimerne, Bevæg dig glad og FUI. Kunne du tænke dig, at dele din solstrålehistorie, så kontakt Jacqueline på kontoret eller send en mail på [iid.fredericia@gmail.com](mailto:iid.fredericia@gmail.com)



## OBS den 2. og 3. februar

Der afvikles DM i Skills i MesseC den 2. og 3. februar. Dette kan derfor få en indvirkning på trafikken til og fra Fredericia Idrætscenter samt på parkeringspladserne, som godt kunne blive fyldt godt op.



## Mere hæder til FUI

Endnu en gang skal der lyde et stort tillykke til Fredericias Unikke Idrætsforening (FUI), der denne gang blev tildelt en anerkendelse under Business Fredericias nytårskur, hvor vinderne af årets erhvervspris, ADP, valgte at give 10.000 kr. til FUI samt en positiv omtale af foreningens formål og virke, som har bevirket at valget blandt ADP's medarbejdere var faldet på lige netop Fredericias Unikke Idrætsforening.

FUI er understøttet af en enkelt ansat fra Idræt i dagtimerne, Kasper, som gennem 2022 og starten af 2023 har overgået alle forventninger om at skabe en idrætsforening for psykisk sårbare, der skaber fællesskaber og frirum.



## Forårsfest

Tirsdag d. 2. maj i ADP loungen fra kl. 9.00 – 14.00.

Vi håber, du vil være med til at slutte en god forårssæson af med nogle hyggelige timer sammen.

I år med underholdning af Nicklas Ejby Derudover lotteri, fællessang og hygge med medlemmer og instruktører.

Der afholdes desuden valg til brugerrepræsentant i bestyrelsen.



## Programmet:

Kl. 10.00: Morgenbuffet med kaffe/the

Kl. 11.00: Underholdning v. Nicklas Ejby

Kl. 12.00: Frokost med én øl eller vand

Pris kr. 150,-

Der kan købes øl og vand i baren

Tilmelding og betaling på vores hjemmeside, med mobilepay nr. 69727 eller på kontoret senest d. 21. april.

Vær opmærksom på, at alle hold hos Idræt i dagtimerne er aflyst d. 2. maj.

## 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



## 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 samt til Leg dig glad. Mere information ved koordinator, Signe Hansen, på tlf. 29128719 eller på [sh@iid7000.dk](mailto:sh@iid7000.dk).



## Hjælp til EGYM maskiner

Har du brug for hjælp til at komme godt i gang i EGYM maskinerne eller spørgsmål til nuværende træning? Vores instruktør Simone står klar til at guide dig følgende datoer:



Tirsdag d. 14/2-2023 kl. 11:00-13:00

Tirsdag d. 21/2-2023 kl. 11:00-13:00

Tirsdag d. 28/2-2023 kl. 11:00-13:00

Det kunne være, at du stå med en eller flere af nedenstående udfordringer:

- Mangler du hjælp til at komme godt i gang?
- Har du brug for at få rettet i indstillingerne?
- Vil du have lavet en ny fleksibilitetstest?
- Er der nogle øvelser du har spørgsmål til?
- Har du brug for hjælp til en ny styrkemåling?
- Er der nogle maskiner du springer over fordi du er i tvivl om hvad du skal gøre?
- Har du før trænet i et andet center med EGYM maskiner, og har brug for at få dine dato over i vores system?



Kan du ikke om tirsdagen eller i ovennævnte tidsrum, er du velkommen til at kigge forbi kontoret eller at ringe til os for at aftale en tid.