

### Ny formand

Fredericia Idrætsdaghøjskole og herunder Idræt i dagtimerne har fået ny bestyrelsesformand. Søren Thorsen, der til daglig er præst i Hannerup kirke samt medlem af udsætterrådet i Fredericia, har takket ja til formandsposten, og vi ser frem til et godt samarbejde.



### Parkinsondans

Er du parkinsonramt, kan du lide at danse, og ønsker du socialt samvær med ligesindede - Så har vi plads til dig. Parkinson er en neurologisk sygdom, der viser sig med rystelser, forværring af bevægelser og giver balanceproblemer. Parkinsondans kan hjælpe ved, at musikken udskiller det gode signalstof, dopamin, som parkinsonramte mangler samt stimulere belønningssystemet i hjernen. Dans reducerer muskelstivhed, mindsker rysten og forbedre fleksibiliteten samt løfter humøret. Dans bringer de parkinsonramte og deres pårørende tættere og giver dem social samvær med ligesindede.



Holdet starter med en let opvarmning hvor hele kroppen bliver arbejdet igennem. Opvarmning er på stol, og her trænes sving, stræk, balance, koordinering af ben, arme, ansigtsmuskler til rolig musik. Efter opvarmning skifter intensiteten, og musikken ændrer sig fra det rolige, til musik man bliver glad af at bevæge sig til. Hver dans indeholder enkle trin, masser af gentagelser og kan danses på alle niveauer. Der danses vals, wienervals, jive, rumba, samba, cha-cha-cha lidt folkedans og fri dans. Der kan danses som par, og man kan danse alene, sammen. Parkinsondans er en god, sjov og underholdende måde at få motion. Man får sved på panden, pulsen op, samtidig med, at du får et smil på læben. De danseglade brugere samles både inden og efter de har danset. Her hygges der med kaffe, kage, fællessang og gode snakke.

### AFLØSERE

5/4: Yoga - Simone  
12/4: Yoga - Simone  
19/4: Yoga - Simone  
24/4: Yoga - Dorte  
25/4: Callanetics - Simone  
8/5: Træning og trivsel - Simone  
9/5: Pump, puls og bevægelse - Dorte  
9/5: Intervalgang - Simone  
10/5: Træning og trivsel - Dorte  
22/5: Yoga - Lotte  
23/5: Callanetics - Simone  
24/5: Lettere gymnastik - Dorte  
24/5: Motionsgymnastik - Dorte  
25/5: Yoga - Lotte  
26/5: Pilates - Lotte

### ÆNDRINGER

Fit4golf holder pause indtil efteråret

### AFLYSNINGER

3/4: Dansefitness  
4/4: Svømning  
2/5: Alle aktiviteter

### KALENDER

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

### 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.

### Sommeridræt

Så er programmet for Sommeridræt 2023 udkommet. Programmet træder i kraft mandag den 5. juni og slutter fredag den 1. september. Prisen bliver 139 kr. pr. måned, mens et personligt armbånd til træningscenteret i FIC i de tre sommermåneder kan købes for 569 kr. + 100 kr. i depositum.





### 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)

### 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)

VI SØGER  
DIN  
SOLSTRÅLE  
HISTORIE



### Info om hjertestartere i FIC

Her er lige en kort orientering om hvor du kan finde hjertestarterne 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.



### Fredericias Unikke Idrætsforening

FUI afholdte generalforsamling 22. marts og med et flot fremmøde og nu en bestyrelse på 7 og med to suppleanter.

25. april afholder FUI "det uofficielle DM i volleyball", hvor foreningen forventer 10-12 hold og masser af hyggelig konkurrence og en god dag i Idræt For Sindets ånd. Derudover venter der et forår med nye aktiviteter som krolf, padel og udendørs fodbold igen. Nyt sommerprogram kommer ud ultimo april.

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.

FUI har startet en ny aktivitet op om fredagen. Til Fælles Fredag hygger vi over en kop kaffe/the/sodavand, og et brætspil eller en quiz, hvis der er stemning for det. Kom som du er og vær med sammen med de andre. Aktiviteten er kommet rigtig godt i gang og der har været et fint fremmøde på mellem 7 og 15.

Lyder det som noget for dig, så kig forbi kontoret fredage kl. 15.00 - 16.30 og det er helt gratis!

Pris for medlemskab til FUI er kr. 75,- i årskontingent, derudover tilkøbes der enten månedsmedlemskab til kr. 100,- eller klippekort til kr. 50,-

Pristigninger bliver varslet inden længe og disse bliver meldt ud snarest.

Har du lyst til at høre mere om FUI's aktiviteter, kan du kontakte Idrætskoordinator Kasper Thorsager på [kt@iid7000.dk](mailto:kt@iid7000.dk) eller mobil 21 16 59 26.

### Salg fra kontoret

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



### 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.



Søndag den 7. maj 2023

For alle medlemmer i Idræt i dagtimerne / FUI / Bevæg dig glad

Tilmelding er gratis og foregår på kontoret eller på [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk) senest den 13. april

Løbet starter ved Eksecerhuset Øster Voldgade 16  
Pladsen åbner fra 10.45-16.00  
Løbet starter kl. 13.00

Løbet er for ALLE uanset om du har fysiske, psykiske funktionsnedsættelser eller sociale udfordringer og jeres pårørende er også velkomne.



Download Wings For Life World Run app, og vær med til at støtte op om forskning i rygmarvsskader. Husk derfor din telefon og dine høretelefoner. Wings For Life World Run har fastlagt distancen på 2,3 km. Efter 30 minutter vil du automatisk blive indhentet af en virtuel mållinjebus på din telefon, derefter er løbet slut. Derfor bestemmer du selv dit eget tempo og hvor langt du kan løbe på dagen.

### Til sommer lukker Badeland

Det tropiske badeland i Fredericia Idrætscenter lukker efter sommeren 2023, og forventes at åbne op til efterårssæsonen 2024. Der vil derfor fortsat være Vandgymnastik i foråret 2023, og Svømning vil fortsat være på programmet under hele renoveringen.

