

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 udsatterrådet i Fredericia, har takket ja til formandsposten, og vi ser frem til et godt samarbejde.



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 kr. 569,- + 100 kr. i depositum.



Super tilbud på personligt armbånd maj - august måned.

Køber du dit eget armbånd til træningscenteret lige nu, får du 4 mdr. til kr. 600,- + Depositum kr. 100,-. Tilbuddet gælder kun nye medlemmer samt medlemmer der ikke allerede har et armbånd. Tilbuddet gælder så længe vi har overskydende armbånd til rådighed.

Ture med DGI

Husk at du kan deltage på dgi's ture. Se evt. mere på vores opslagstavle eller på <https://www.dgi.dk/> arrangementer

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.



Billard – Fra en idé til turneringer

Siden januar 2022 har Idræt i dagtimerne i samarbejde med Fredericias Billard klub kunne tilbyde deres brugere billard, og sidenhen er det vokset. Billard startede med fem mand, og i dag møder ca. 15 op med spilleglæde og glædelige gensyn.

Inden billardspillene startes, mødes deltagerne ude i klublokalet, hvor der hygges med kaffe og snak. Her mødes gamle og nye bekendtskaber, hvor snakken ofte er om gamle dage og almindelig hverdagsnak.

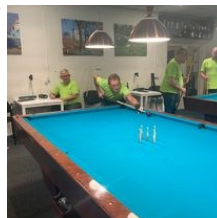
Der er ingen tvivl, når man besøger billardklubben, at billard og mandehørm hænger uadskilleligt sammen. Humøret er højt, små drillerier og kække kommentarer flyver fra den ene side af bordet til den anden. Hele atmosfæren er rigtig god i rummet. Det er tydeligt, at brugerne har lyst til at være der, og at de synes, det er sjovt.

Klubben råder over fire billardborde, og udstyr kan lånes. Billard kræver teknik og strategisk tænkning, men man skal ikke lade sig skræmme. Brugerne er rigtig gode til at tage imod nye, og Ole Jensen, instruktør, står klar til både at introducere billard, og instruerer medlemmerne i, hvordan man holder og kridter en kø samt hjælper brugerne med at lære de rigtige teknikker.

Den første turnering

Billard handler primært om det sociale samvær, hvor et par hyggelige timer med sjove bemærkninger og gode snakke er i højsædet, men medlemmerne udvikler sig også i deres spillemåde. De har endda været til deres første turnering, hvor de deltog med to hold. I efterårssæsonens turnering spillede, Posten, FAGI (Fredericia Garnisons), Idræt i dagtimerne og ældresagen med to hold hver.

Der vil fremover være en forårssæson og en efterårssæson, som afholdes hver tirsdag aften i 6 uger.



AFLØSERE

8/5: Træning og trivsel - Simone
9/5: Neurotræning - Signe
9/5: Linedance - Marianne
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
23/5: Linedance - Marianne
24/5: Lettere gymnastik - Dorte
24/5: Motionsgymnastik - Dorte
25/5: Yoga - Lotte
26/5: Pilates - Lotte

ÆNDRINGER

Fit4golf holder pause indtil efteråret

AFLYSNINGER

2/5: Alle aktiviteter
16/5: Svømning

KALENDER

Saunagus er fortsat aflyst.

Husk at alle aktiviteter er AFLYST tirsdag d. 2. maj grundet Forårsfest

Vandgymnastik

Træning i varmtvandsbassin er en alsidig træningsform, hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance. Du kan også bruge varmtvandstræning til afspænding og smertelindring.

Vi har vandgymnastik hver mandag og onsdag kl. 12.00 - 12.45. Der er stadig ledige pladser. Priser, yderligere information og tilmelding på kontoret eller på vores hjemmeside.





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

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



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



25. april afholdte FUI "det uofficielle DM i volleyball", hvor 12 hold fra hele landet mødtes til en hyggelig dag med masser af hygge og konkurrence.



Derudover venter der et forår og en sommer med nye aktiviteter som krolf, padel og udendørs fodbold igen. Nyt sommerprogram kan afhentes på kontoret.

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.

Pris for medlemskab til FUI er kr. 75,- i årskontingent (100,- til den nye sæson pr. august måned), derudover tilkøbes der enten månedsmedlemskab til kr. 120,- eller klippekort til kr. 70,-

Ønsker du som medlem af idræt i dagtimerne også at benytte enkelte af FUI's aktiviteter i løbet af sommeren eller fodbold, så deltager du gennem køb af klippekort på 70,- med 6 klip på ligefod med eksisterende FUI medlemmer.

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

>>>

UDSTYR OG TILBEHØR

SÆLGES

- DRIKKEDUNK 25,-
- REDONDBOLD 80,-
- T-SHIRT 50,-
- KORT ELASTIK 20,-
- LANG ELASTIK 60,-

<<<



Søndag den 7. maj 2023

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

Tilmelding: [Fredericia - Wings for Life World Run](#)

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

