


NYHEDSBREV

DECEMBER 2024

NR. 10

JULEHILSEN



Julen står for døren, julelysene pryder byen og ekstra kalorier og hygge venter rundt om hjørnet. Den søde juletid er velfortjent for enhver familie og julefitnisse. Vi håber på snarest at kunne afsløre og forhåbentlig overraske jer med en lille mini julegave i form af nyheder, men det holder vi for os selv lidt endnu. Dog vil undertegnede og hele kontoret ønske jer alle en fantastisk og glædelig jul samt et lykkebringende nytår, hvor vi forhåbentlig træder ind i 2025 med færre besparelser, bedre økonomi, endnu mere fællesskab og endnu mere udvikling end afvikling. Det vil vi i hvert fald glæde os rigtig meget til. Derudover vil vi også hele tiden blive bedre, yde højere serviceniveau og give jer mest muligt for pengene, når vi taler bevægelse, samvær og frirum. Personligt vil jeg også selv takke jer for et spændende og på mange måder begivenhedsrigt første år som daglig leder af vores skønne fællesskaber. Tak for, at I altid er gode til at hilse, tage imod, komme med ris og ros og generelt tak for alle jer! Rigtig glædelig bevægelsesjul og et godt samværsnytår til jer og jeres familier.

De sødeste julehilsener Kasper Thorsager Jørgensen



JULEÅBNINGSTIDER

Torsdag d. 19/12-24: Sidste kontoråbningsdag kl. 9-14

Torsdag d. 19/12-24: Sidste adgang til svømmehallen kl. 12-13

Fredag d. 20/12-24: Sidste dag med aktiviteter

LETTERE GYMNASTIK

Er du klar til at få sved på panden og samtidig have det sjovt?
Har du et fysisk behov for at sidde ned, samtidig med du får motion?



Kom da og vær med på vores lettere gymnastikhold!

Træningen består af opvarmning, let konditionstræning, let styrketræning, forskellige øvelser til at løsne kroppens muskler, samt ud- og afspænding. Det er et hold, hvor vi tager hensyn til den enkelte, ud fra de udfordringer, man har.

Vi tilbyder en varieret træning, der kombinerer sjove øvelser på gulv samt på stol, lette bevægelser, så du kan få motion uden at føle dig presset.

Det vigtigste er, at vi har det sjovt sammen, så lad os skabe et stærkt fællesskab, hvor vi motiverer hinanden.

SOLSTRÅLEHISTORIE



Erik Bengtson
"Firmaets mand"

VI SØGER OGSÅ DIN HISTORIE

Hos Idræt i dagtimerne sætter vi stor pris på at høre solstrålehistorier og særligt fordi, at de inspirerer, motiverer og spreder glæde og herlige budskaber. Vi har fået fornøjelsen af at skrive om Erik Bengtson og hans livsbekræftende historie.

Erik Bengtson har tidligere været en del af militæret i Næstved og er senere blevet uddannet inden for IT og har arbejdet som lagerchef hos bl.a. ABB Electric (YIT). Tilbage i 2009 blev Erik diagnosticeret med KOL og havde i mange år op til selve diagnosen døjet med slem hoste og astma.

Erik har tidligere røget 2-3 pakker cigaretter om dagen og har været igennem et hurtigt og vellykket rygestop. Derudover har Erik været medlem hos idræt i dagtimerne siden 2013.

Her har vi at gøre med en mand, som hele livet – også gennem de sværeste tider med KOL – har bevaret sit gode humør og masser af livsglæde, hvilket oser ud af ham og hans bedre halvdel under det korte interview. Derudover har mange i træningscentret, hos idræt i dagtimerne og andre på hans vej gennem livet mærket hans humor og mod og glæde på livet. Dette har været Eriks helt store superkræft for at have holdt ud og kommet ud på den anden side af hverdagen med rollator, iltflasker og begrænsninger i hverdagen.

Friheden til at tage på længere ture har været en sjældenhed i Eriks liv og hverdag. 4 liter supplerende ilt, adskillige kontroller på hhv. Kolding og Vejle sygehus samt utryghed for familien er nu nået til vejs ende. Erik har smidt iltflaskerne og parkeret rollatoren og kan nu bevæge sig mere frit – særligt takket være motivationen for netop at kunne få mere livskvalitet i hverdagen, en viljestyrke uden lige i træningscenteret hos idræt i dagtimerne og en god behandling hos en lokal fysioterapeut.

Viljestyrken og standhaftigheden mærker man tydeligt, når man sidder og taler med ham og Erik er også både privat og arbejdsmæssigt en pligtopfyldende mand med sygedage, der kan tælles på én hånd og derfor en rigtig "firmaets mand", hvilket nok også har gjort, at han har fået så store resultater på noget, der svarer til to års ihærdig træning.

Så gennem 25 år velvidende, at KOL har været en begrænsende del af hverdagen med års bekendtskab med iltflasker, så har Erik alligevel formået at overvinde en livstruende coronaindlæggelse på intensivafdelingen og kæmpet sig frem til frihed, mere bevægelighed og 0 liter supplerende ilt.

Godt gået, Erik! Vi fra idræt i dagtimerne sender en anerkendende og "sejt gået" highfive din retning.

AFLØSERE

12/12 Yoga - Jane
12/12 Mave/ryg - Elin
13/12 Pilates - Louise
17/12 Træning og trivsel - Elin
17/12 Callanetics bliver til yoga med Jane
18/12 Motionsgymnastik - Louise
18/12 Lettere gymnastik - Anton
19/12 Yoga - Jane
12/2-25 Yoga - Dorte

ÆNDRINGER

10/12 Puls og styrke i Hal 6
17/12 Puls og styrke i Hal 6

SÆT KRYDS I KALDEREN

Bike & Run 'n' Walk

Sæt et kryds i kalenderen, når Bike & Run Fredericia bliver genoplivet og bliver til Bike & Run 'n' Walk næste år. Mere information vil komme i nyhedsbrevet til januar.



Træning og trivsel torsdage

Træning og trivsel har vokseværk og vi kan nu fortælle, at vi starter endnu et hold torsdage fra kl. 11.00-12.30 pr. 5. december. Holdet starter i træningscenteret efterfulgt af træning i fitness sal 2 og holdet vil blive varetaget af Jimmi.



Core- og bækkenbundstræning

Vi håber på atter at kunne tilbyde core- og bækkenbundstræning, men det vil desværre først være i den nye sæson i 2025. Kom gerne med gode inputs til ugedag og tidsrum på kontoret eller direkte til Kasper.



Vandgymnastik

SÅ! Vi kan hermed præsentere en lille mulighed for, at vi kan afholde vandgymnastik i 2025. Idræt i dagtimerne udbyder vandgymnastik i perioden 7. februar-24. juni tirsdag morgen kl. 09.00. Mere info følger i januar nyhedsbrevet. Det vil være Jane, der vil være den primære instruktør på holdet. Måske vi senere på året kan tilbyde flere hold.



Vild med dans mandage i december

Vi savner alle Rie og dansefitness om mandagen, men vi har nu fået mulighed for at genoplive "Vild med dans" tre mandage hhv. den 2., 9. og 16. december kl. 11.00 i hal 5, hvor Britta vil tage godt imod jer og give jer en stille og rolig intro til bl.a. jive, vals og quickstep. Alle kan være med, da det vil henvende sig til begyndere og er i et meget roligt tempo. Vi glæder os til at danse med dig i december.

NYT NYT NYT !

FICNESS - SKABE OG SCANNING AF ARMBÅND.

Der sker hele tiden nye ting nede i de to træningscentre og det er vi rigtig glade for og nyder, at der også kommer nye maskiner og nyt interiør. Dette kræver dog lidt tilpasning og tilvænning, men det bliver forhåbentlig snart hverdag for os alle sammen. I den forbindelse er vi blevet bedt om at minde om, at det er vigtigt, at vi fremadrettet – så vidt muligt – bruger de nye skabe og selv medbringer en hængelås.

Derudover vil der snarest komme flere knagerækker til vintertøjet.

Fremadrettet er det vigtigt, at alle scanner hhv. lånearmbånd og personlige armbånd, når man skal ind – også hvis man skal ind flere på én gang – da vi sammen med Finess vil indhente data og lave statistik på perioder med spidsbelastning og i samme omgang blive klogere på brugen af centret og mindre besøgte tidsrum i fitness.

Derudover vil dit navn inden jul ændre sig til et nummer, når du åbner dørene ind til fitness grundet strukturelle ændringer i vores it-systemer.

FUI - FREDERICIAS UNIKKE IDRÆTSFORENING

Så er der fællesspisning igen

Denne gang den 18. dec., hvor vi skal have frikadeller med stuvet hvidkål. Prisen vil være 30 kr., som skal betales på mobilepay 280068 eller til Jane på kontoret senest den 11. dec. for at være tilmeldt.



Husk og medbring egne ikke alkoholiske drikkevarer. Alle er velkomne - glæder os til at hygge og ønske hinanden en god jul.

BEVÆG DIG GLAD - HUSK DET NU

VI MANGLER FRIVILLIGE

Vi søger frivillige der gennem idræt og samvær, brænder for at skabe gode oplevelser, for mennesker med demens/hukommelsesbesvær.

Hos Bevæg dig glad er der godt gang i aktiviteterne og derfor søger vi nu flere engagerede frivillige, der kan hjælpe med praktiske ting, stå for afholdelsen af aktiviteter og støtte op om træning i træningscenteret for demensramte og være en del af fællesskabet hos idræt i dagtimerne og Bevæg dig glad.

