

Velkommen

Velkommen til et nyt år og en ny sæson, der starter lige på og hårdt den 2. januar efter en forhåbentlig veloverstået juleferie. Og vi er helt klar til en ny sæson hos Idræt i dagtimerne. Programmet for 2017 ligner meget programmet fra sidste år, dog med nogle få justeringer. Vi starter den 2. januar kl. 10 med Meditation & mindfulness i judoloalet, hvor vores nye instruktør, Kristina, vil byde indenfor til ro og mulighed for selvindsigt. Derudover starter vi igen op med Hockey/floorball i et samarbejde med STU om tirsdagen kl. 12.15 i hal 3.

Også i 2017 håber jeg på medlemsfremgang, som der har været det i de forgangne år. I den forbindelse håber jeg, at I vil fortælle vidt og bredt om vores aktiviteter – og om hvor meget man får for pengene hos Idræt i dagtimerne. Dette er også noget, som vores kommende praktikant, Søren, vil forsøge at sætte fokus på. Søren bliver tilknyttet for at fortælle de mange gode historier om og fra Idræt i dagtimerne, og han vil derfor i det nye år være at finde på sidelinjen ved de forskellige aktiviteter eller til 3. halvleg. Nogle gange vil Søren have en støtteperson med, idet han er meget svagtseende. Dette betyder dog, at de andre sanser er skærpede, og at indtrykkene kan suges ind på anden vis. Jeg ser i al fald frem til kunne sætte endnu mere fokus på vores solstrålehistorier til vores hjemmeside, Facebook og i diverse nyhedsmedier. Så hvis I har noget på hjerte, så tøv ikke med at sige til. Min dør er, som altid, åben.

Rigtig god fornøjelse med den kommende sæson /Tony

Bevæg dig glad - Husk det nu

I vores ønske om at tilbyde borgerne på plejecentrene motion/bevægelse, har vi i årets løb startet både dans og aktiviteter med børnehavebørn. Dansen er nu etableret på 3 centre med flere frivillige hvert sted.

I samarbejde med børnehaven "Ta fat" har vi igangsat et lille pilotprojekt. Vi besøger Madsbyhus hver anden mandag, og mødes om motion og bevægelse. Det tegner rigtig godt, det er en sand fornøjelse at opleve hvor grebet de ældre bliver af børnene, og hvor meget aktivitet og glæde det bringer.

I fremtiden får vi brug for flere frivillige til disse 2 tiltag. Kom endelig ned på kontoret og hør mere. Det er helt uforpligtende.

Sidste nye tiltag er at Fredericia kommune har hjemkøbt en bus, der står til rådighed for vores projekt. Den skal bruges til at hente deltagere i "Bevæg dig glad", der ikke selv kan komme herud i Idrætscenteret. Til denne opgave mangler vi også frivillige. Så kunne du tænke dig at høre mere om dette, så kig ned på kontoret eller kontakt mig på nedenstående nummer.

Lone Brodersen - Mobil 29128719.

Stemningsbilleder fra onsdagsholdet:



Mindfulness i 2017

Mandage kl. 10.00 - 11.00
Meditation og Mindfulness
Et hold med meditationer baseret på Mindfulness.

Forskellige meditationer alt fra at ligge, sidde eller gå rundt i meditationer. Meditation er sundt for os. Det er godt imod stress og øger koncentrationen, mindsker stresshormon i kroppen, og hjælper med at holde hjernen i topform, samtidigt



En lille præsentation af Mindfulness efterfulgt af meditation.

Kristina Skovdal, som er selvstændig og har Klinik Lev Nu, hvor hun tilbyder mindfulness hold. Hun er uddannet mindfulness Mentor og pædagogisk instruktør. Kristina er næsten færdig med en instruktøruddannelse, og så er hun lige startet op på en Mindfulness baseret kognitiv terapeut uddannelse.

AFLYSNINGER

2/1: Dansefitness

17/1: Linedance

25/1: Badminton og bordtennis

8/2: Badminton og bordtennis

10/2: Badminton og bordtennis

21/2: Linedance

21/3: Linedance

4/4: Linedance

18/4: Linedance

28/9: Linedance

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

3/1: Opstart hockey

KALENDEREN

2/1: Første aktivitetsdag

2/1: Opstart mindfulness

AFLØSERE

2/1: Puls og styrke - Anton

2/1: Træning og trivsel - Anton

4/1: Motionsgymnastik - Anton

4/1: Hjerte/lettere gym. - Anton

5/1: Motion for kræfttramte - Anton





Personligt armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træen i hele hallens åbningstid - også aften og weekend.

Pris: 1. jan. - 31. august 2017
kr. 1.100,- + kr. 100,- i dep.

Bestilles på vores hjemmeside. Prisen er inklusiv kontingent til Idræt i dagtimerne i hele perioden. Det vil sige, at du samtidig kan bruge de fleste af vores øvrige aktiviteter.

Mulighed for abonnement

Det er muligt, at købe et armbånd til træningscenteret igennem et abonnement.

Prisen er kr. 150,- pr. måned frem til abonnementsudløb.

Dette betyder rent praktisk, at du tilmelder dit dankort i forbindelse med tilmelding. Herefter trækkes der løbende kr. 150,- hver måned i abonnementsløbetid.

Abonnementet er bindende og gyldigt indtil d. 31. august 2017

Regler for brug af svømmehallen og badeland.

Inden du går i svømmehallen, skal du vaske dig grundigt over hele kroppen, herunder også dit hår af hensyn til badevandets kvalitet. Afvaskning foregår uden badetøj. Såfremt du ikke har vasket dit hår med sæbe, skal du benytte badehætte. Hvis du går på toilet eller i sauna, skal du vaske dig igen.

Svømning tirsdag og torsdag fra kl. 12.00 - 13.00:

Bemærk venligst at det ikke er tilladt at hoppe i vandet før kl. 12, da der ikke er en livredder til stede før.



Vandgymnastik - forår 2017

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.



Hold 1: 6. januar - 27. januar
Hold 2: 3. februar - 24. februar
Hold 3: 3. marts - 24. marts
Hold 4: 31. marts - 21. april

Pris:

Hold 1 og 3: kr. 320,- pr. hold
Hold 2 og 4: kr. 240,- pr. hold

Underviser: Lone Nielsen

Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret

Facebook

Vidste du, at hvis du "syntes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores opdateringer på hold, arrangementer mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud på facebook.



Leje af skabe i FIC

For kun **kr. 125 pr. år**, kan du leje dit eget skab.

Henvendelse i bowling.

GoRun

Gang, lunt eller løb? GoRun er for alle - også for dig.

Du får rørt dig, kommer ud i naturen og er sammen med andre. Og så koster det dig ikke en krone!

Kom og vær med, når Bevæg dig for livet - løb inviterer til GoRun hver søndag kl. 10.00

Hvor? Fredericia Idrætcenter/Fredericia Løbeklub (Indgang lige ved siden af Monjasa Park Fodboldstadion)

Hvornår? Hver søndag kl. 10.00

Hvor langt? 2,5 eller 5 km i det skønne Madsbyområde

Vi glæder os til at dig!

Det med småt:

Tidtagning er muligt, hvis du er tilmeldt senest fredag og er ude på 5 km.

Læs mere: [GoRun Fredericia Facebook](#) & [GoRuns hjemmeside](#)

LIVA

LIVA Liva en onlineplatform, hvor Fredericia Kommune tilbyder gratis e-vejledning til borgere med et BMI over 30 og/eller diabetes. Liva er en ny app, hvor man kan få hjælp til en sundere livsstil skridt for skridt i eget tempo. App'en kan downloades til en smartphone eller en tablet. Med Liva • får man sin egen personlige vejleder, der følger og hjælper én. • får man en personlig plan med mål, som man tilpasser løbende i samarbejde med sin vejleder. • kan man følge sine fremskridt. Se f.eks. kurver over motion, kost, vægt, søvn, blodsukker, blodtryk og meget mere. • møder man andre med samme mål, så man kan hjælpe og støtte hinanden i at nå målene. Send en mail til liva@fredericia.dk og du vil blive kontaktet af din nye personlige vejleder, eller læs mere på Fredericia Kommunes hjemmeside. Du kan også kigge ind i Frivilligcentret hver onsdag fra kl. 13.30 til 16.30, og møde Sanne, der er klinisk diætist og vejleder i LIVA.

Regler for brug af træningscenter

- Man må udelukkende opholde sig i træningscenteret, hvis man er medlem og har et blåt chiparmbånd.
- Man skal bære armbåndet synligt, enten om håndledet, på drikkedunk eller lignende
- Ved ankomst til træningscenteret, bipes chiparmbåndet på scanneren ved touchskærmen, kvittering udskrives og medbringes i træningscenteret.
- Brug én maskine/vægt af gangen, så andre kan komme til

- Ryd op efter dig selv, læg vægte m.m. tilbage på plads
- TØR altid maskiner, bænke m.m. af efter brug
- Brug kun rene indendørs-sko i træningscenteret
- Træning foregår i træningstøj.
- Behandl generelt maskiner og udstyr ordentligt, så det ikke ødelægges, dvs. betræd fx ikke træningsbænkene med sko på
- Tag hensyn til de andre brugere af træningscenteret - så der er plads

Salg fra kontoret

Træningselastikker:

2 farvevarianter - rød eller grøn

Pris: Kr. 40,- pr. stk.

Redondobolde:

Pris: Kr. 70,- pr. stk.

Køb både en redondo-bold og en træningselastik for **kun kr. 100,-**

Yogablok

Pris: Kr. 20,-

Små elastikker

Blå eller hvid: **Kr. 20,-**

