

Ny praktikant

Søren er startet i praktik hos os. Flere af jer har måske allerede mødt ham ude på nogle af holdene. Søren har skrevet lidt om sig selv:

"Jeg er 48 år og er meget stærk svagsynet – næsten helt blind med en synsgrad på 1/60%; imens en normal person ser 60/60%. Heraf kan I fornemme hvor dårligt mit syn er. Jeg har dog i dag lært at acceptere det og leve med det, så derfor ved jeg nu, hvad mine stærke og svage sider er.

Jeg er i dag i praktik ved Idræt i dagtimerne som kommunikationsmedarbejder, hvor jeg først og fremmest skal rundt og beskrive de forskellige aktiviteter, som eventuelt skal bruges til hjemmesiden eller i forbindelse med andre pr-opgaver.

For at kunne komme rundt og få løst den ovennævnte arbejdsopgave, så har jeg min mentor, Nese Nielsen, med rundt til at hjælpe mig med notater ud fra de observationer, som jeg oplever ved de forskellige aktiviteter.

Derudover skal jeg i gang med at få udarbejdet en analyserapport på de personer, som er blevet visiteret gennem deres sagsbehandlere fra kommunen til at deltage hos Step One under Idræt i dagtimerne.

Ud over beskrivelsen af de 2 ovennævnte arbejdsopgaver, så skal jeg også på et tidspunkt i gang med, at f.eks. lave nogle historier omkring instruktørerne eller andre personer, som individuelt bruger Idræt i dagtimerne. Her kunne det være spændende også at tage fat i folk, som har demens inde på livet, og alligevel får dyrket idræt i samarbejde med en frivillig hjælper."

Saunagus

Den sidste torsdag i hver måned, vil der være mulighed for at tilmelde sig saunagus. Tilmelding og betaling på vores kontor senest onsdagen før kl. 12. Pris 20 kr.

Bevæg dig glad - Husk det nu

"Bevæg dig glad" bevæger sig stadig i den rigtige retning. En masse aktiviteter er i gang, både her i FIC og ude på plejecentrene, til glæde, fornemmer vi, for både for demente og de frivillige. Men på et område mangle vi flere frivillige, og det er til at være gâmakker for demente i eget hjem. Lige nu er der 4 borgere, der gerne vil have en frivillig og gå tur med i naturen. De vil gerne gå hver uge, men melder du dig som frivillig og skal på ferie eller andet, hjælper jeg med en afløser, og hvad der ellers må være brug for.

Kontakt mig endelig for spørgsmål eller hvis du vil være med.

Mange hilsner Lone

Mobil 29128719 eller lb@iid7000.dk

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 øges følelsen af overskud. 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.



T-shirts

Så kan vi igen tilbyde t-shirts i svedtransporterende materiale eller i en god bomulds kvalitet med IIDs navn på.

T-shirts kan prøves og bestilles på kontoret, hvorefter der er en kortere leveringstid.



AFLYSNINGER

- 8/2: Badminton og bordtennis
- 10/2: Badminton og bordtennis
- 13/2: Dansefitness
- 16/2: Bækkenbundstræning
- 21/2: Linedance
- 21/3: Linedance
- 4/4: Linedance
- 11/4: Yoga
- 18/4: Linedance
- 28/9: Linedance

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

Vild med dans: Hver torsdag over John grundtrin fra kl. 9.45 - 10.00

KALENDEREN

Uge 7: svømning tirsdag og torsdag kl. 12.00 - 13.00 foregår i offentlig åbningstid

- 23/2: Saunagus
- 30/3: Saunagus
- 27/4: Saunagus
- 18/5: Saunagus
- 20 - 21/5: Stafet for livet

AFLØSERE

- 8/2: Træning og trivsel - Anton
- 8/2: Intervalgang: Lise
- 8/2: Neurotræning - Lone
- 13/2: Puls og styrke - Anton
- 13/2: Træning og trivsel - Anton
- 13/2: Neurotræning - Anton
- 15/2: Træning og trivsel - Anton
- 15/2: Intervalgang - Lise
- 15/2: Neurotræning - Lone
- 16/2: Vild med dans - John
- 16/2: Mave/ryg - Anton
- 16/2: Træning og trivsel - Anton
- 22/2: Træning og trivsel - Anton
- 22/2: Intervalgang - Lise
- Neurotræning - Lone
- 12/4: Yoga - Lise





Personligt armbånd til træningscenteret

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

**Pris: 1. feb. - 31. august 2017
kr. 950,- + 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 træningscentret 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 2: 3. februar - 24. februar

Hold 3: 3. marts - 24. marts

Hold 4: 31. marts - 21. april

Pris:

Hold 3: kr. 420,- pr. hold

Hold 2 og 4: kr. 340,- pr. hold

Prisen er inkl. depositum for armbånd. Armbånd udleveres på kontoret.

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, luntten 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](#)

Foredrag med Emil Erichsen

Tilbud til vores medlemmer.

Kom til foredrag med Emil Erichsen for kr. 199,-

www.billetto.dk - vælg fitnessmedlem



EMIL ERICHSEN

Regler for brug af træningscenter

- Man må udelukkende opholde sig i træningscentret, hvis man er medlem og har et blåt chiparmbånd.
- Man skal bære armbåndet synligt, enten om håndledet, på drikkedunk eller lignende
- Ved ankomst til træningscentret, bippes chiparmbåndet på scanneren ved touchskærmen, kvittering udskrives og medbringes i træningscentret.
- 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 træningscentret
- 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 træningscentret - så er der 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,-**

