

## NYHEDSBREV - MARTS 2017

ÅRGANG 2017 NR. 3

### Step One

Step One er et projekt, som Fredericia Idrætsdaghøjskole har udviklet i samarbejde med Jobcenter Fredericia, og som netop har været i gang i et år med vores medarbejder, Lise Villefrance, ved roret. I det forgangne år har Lise løbende forsøgt at skabe motivation og bevægelse – primært gennem Idræt i dagtimerne mange aktivitetstilbud, hvor glæde og samvær har en god afsmittende og motiverende effekt på den enkelte deltager. Og det er med god grund. Der er ikke mange steder, at man finder så rummeligt et tilbud som Idræt i dagtimerne, hvor udgangspunktet netop er, at der er plads til alle. Derfor kan man passe ind på et hold uanset sit fysiske eller psykiske udgangspunkt, da der bliver støttet op omkring det. Først og fremmest af de tilknyttede medarbejdere, dernæst af instruktørerne og vores gode frivillige, men ikke mindst også af jer brugere, som forstår at tage godt imod folk, således at demens, psykisk sygdom eller fysiske udfordringer ikke står i vejen for at komme til idræt og herigennem få tanket selvværd og positive energier. Det skal der lyde en stor tak for.

I forlængelse heraf er det dog væsentligt at gøre opmærksom på, at når Lise har et medlem med til en aktivitet, så er det for at skabe tryghed omkring opstarten for den enkelte. Derfor kan det sagtens være, at de ikke er med helt på lige vilkår med andre, men at de er med – sammen med andre, hvilket kan være en stor overvindelse for nogle. Mit håb er derfor også, at I fortsat vil sørge for at tage godt imod de nye, som løbende kommer til, og at I har forståelse for en eventuel tilbageholdenhed fra Lises og den enkelte Step One deltagers side – i så tilfælde er det blot et spørgsmål om, at der er ved at blive skabt tryghed om den enkeltes deltagelse. Og det skal der jo være plads til – for med trygheden kommer motivationen og glæden ved at gå til Idræt i dagtimerne.

Hvis der er spørgsmål eller kommentarer/ideer, så tøv ikke med en henvendelse.  
/Tony

### 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 gåmakker 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](mailto:lb@iid7000.dk)

### 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. 14. Pris 20 kr.

### Opfordring

Vi vil gerne opfordre til, at man udviser hensyn til igangværende deltagere på hold både i haller, judolokalet samt fitness-salen. Dvs. at man ikke forstyrrer med højlydt snak eller anden forstyrrende adfærd. I judolokalet og fitness-salen bedes man vente udenfor til lokalet er tomt for tidligere deltagere. Kommer man i god tid, kan man med fordel vente i sofaområdet i svømmehallen, således at det igangværende hold har ro til at blive færdigt og deltagerne kan forlade lokalet, uden at der opstår en flaskehals.

### 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.

Pris: Kr. 100,-



### AFLYSNINGER

21/3: Linedance  
4/4: Linedance  
11/4: Yoga  
18/4: Linedance  
26/9: Linedance

### ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

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

### KALENDEREN

30/3: Opvisning Vild med dans  
kl. 10.00 i hal 5  
30/3: Saunagus  
27/4: Saunagus  
18/5: Saunagus  
20 - 21/5: Stafet for livet  
17/5: Kl. 11.30 - 13.30 - Sæsonafslutning v. hal 5 og 6 med kaffe og kage

### AFLØSERE

31/3: Aquafitness og vandgymnastik: Jeanette  
12/4: Yoga - Lise

SPORT  
& Profil





### Personligt armbånd til træningscenteret

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

**Pris: 1. mar. - 31. august 2017  
kr. 800,- + 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 3: 3. marts - 24. marts**

**Hold 4: 31. marts - 21. april**

**Pris:**

**Hold 3: kr. 420,- pr. hold**

**Hold 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](http://www.billetto.dk) - vælg fitnessmedlem



**EMIL ERICHSEN**

### 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 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,-**

