

### Tak for i år

2017 er på vej mod sin afslutning, og hos Idræt i dagtimerne har vi sidste aktivitetsdag fredag den 22. december. Og for 4. år i træk er det et år, der både har sat rekord i antallet af deltagere og i antallet af aktiviteter. Dette er efter min ydmyge mening ikke tilfældigt. For vi har både de mest rummelige medlemmer, der forstærker udgangspunktet om, at der skal kunne være plads til alle. Derudover har vi også nogle fantastiske instruktører og frivillige hjælpere, der yder en kæmpe indsats for medlemmerne af Idræt i dagtimerne – uanset forudsætningerne. Vi sørger blot for rammerne. Til både medlemmer, instruktører og frivillige hjælpere skal der her fra lyde en kæmpe tak for jeres måde at være på. I ønskes alle rigtig glædelig jul og et godt nytår.

I øvrigt er 2018 et jubilæumsår for Idræt i dagtimerne, idet det til marts vil være 30 år siden at aktiviteterne startede. Dette skal selvfølgelig markeres. Men mere om det senere.

Mange venlige hilsner fra Tony, daglig leder af Idræt i dagtimerne

### Juleafslutning

I år med underholdning af Lune Carlsen - måske Danmarks bedste Kim Larsen kopi...

Derudover lotteri, fællessang og hygge med medlemmer og instruktører.

Der afholdes desuden valg til brugerrepræsentant i bestyrelsen.

Programmet:

Kl. 10.00: Kaffe m/brød

Kl. 11.00: Underholdning v. Lune Carlsen

Kl. 12.00: 2 stk. smørrebrød m/én øl eller vand

Der kan købes øl og vand i baren – kun kontantbetaling. Pris øl kr. 33,- vand kr. 27,-

Tilmelding på kontoret eller på [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk) senest d. 10. december



### Bevæg dig glad - Husk det nu

"Leg dig glad".

I bestræbelserne på at skabe mulighed for bevægelse/aktivitet for borgere med demens og hukommelsesproblemer, har vi lige nu fokus på at brede "Leg dig glad" ud i hele Fredericia kommune.

"Leg dig glad" er jo vores ide om at børnehavebørn kan blive små demensvenner og i egenskab af dette gå ud på plejecentrene og hjælpe os med at lave fysisk aktivitet, til glæde for både ung og gammel.

Siden august sidste år har en gruppe børn fra børnehaven "Ta fat" besøgt plejecenteret Madsbyhus, hver anden mandag. De har hjulpet os med at afprøve ideen, og det har været en stor succes. Vi både spiller bold, leger og synger, og efterfølgende spiser børnene deres medbragte mad rundt om bordet i stuen sammen med beboerne.

Udover den frivillige, måske dig, er der en pædagog med fra børnehaven samt en aktivitetsmedarbejder fra plejecenteret.

I det nye år skal vi have "Leg dig glad" ud på flest mulige plejecentre i byen. Til dette dejlige tilbud mangler vi nye frivillige i "Bevæg dig glad".

For at være med som frivillig behøver du ikke at have specielle forudsætninger, men kunne lide både børn og ældre samt have lyst til at blive rigtig glad, for det er det, der sker. Man bliver simpelthen i så godt humør af at se lyset i de ældres øjne, når børnene er i rummet, men man bliver også glad af at opleve de søde unge folde sig ud.

Sidst men ikke mindst bliver du del af en gruppe frivillige, der virkelig gør en forskel for borgere med demens i Fredericia. Vi frivillige hygger os sammen med grillhygge om sommeren og julefrokost i juletiden, og vi bliver klogere sammen ved tema/inspirationsdage hen over året. Som frivillig kan du desuden deltage gratis i Idræt i dagtimernes mange aktiviteter.

Håber dette har vakt din interesse, så kontakt mig endelig på Idræt i dagtimernes kontor eller på mobil 29128719.

Mange hilsner Lone Brodersen

Mail [lb@iid7000.dk](mailto:lb@iid7000.dk)

### AFLYSNINGER

12/12: Hockey

13/12: Alle aktiviteter

19/12: Yoga

20/12: Yoga

22/12: Parkinsonsønder

### ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

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

December: Puls og styrke samt dansefitness i hal 4 - badminton i hal 2

12/12: Linedance i ADP loungen

12/12: HIT i hal 2

12/12: Træning og trivsel fortsætterhold i ADP loungen

### KALENDEREN

13/12: Julearrangement

22/12: Sidste aktivitetsdag

2/1: Første aktivitetsdag

### AFLØSERE

5/12: Callanetics: Nese byder ind med en blanding af småtræning og udstrækning

6/12: Motionsgymnastik: Anton

6/12: Hjerter/lettere gymnastik: Anton

7/12: Yoga: Lone

7/12: Motion for kræftramte: Anton

8/12: Pilates: Lise





### Personligt armbånd til træningscenteret

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



**Pris: 1. december- 31. august 2018 kr. 1.350,- + kr. 100,- i dep.**

Bestilles på vores hjemmeside eller på vores kontor.

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 indtil d. 31. august 2018

### 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 2018

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.



#### Onsdag kl. 12.00 - 12.45

**Hold 1: 10. - 31. januar**

**Hold 2: 7. - 28. februar**

**Hold 3: 7. - 21. marts**

**Hold 4: 4. - 25. april**

**Hold 5: 2. - 30. maj**

**Pris:**

**Hold 1 og 4: Kr. 440,- pr. hold**

**Hold 2 og 3: Kr. 355,- pr. hold**

**Hold 5: Kr. 525,-**

**Instruktør: Kasper**

#### Fredag kl. 11.30-12.15 og kl. 12.15-13.00

**Hold 1: 5. - 26. januar**

**Hold 2: 2. - 23. februar**

**Hold 3: 2. - 23. marts**

**Hold 4: 6. - 20. april**

**Hold 5: 4. maj - 1. juni**

**Pris:**

**Hold 1, 3 og 5: Kr. 440,- pr. hold**

**Hold 2 og 4: Kr. 355,- pr. hold**

**Instruktør: Lone**

Priserne er inkl. 100 kr. i depositum for armbånd. Armbånd udleveres på kontoret.

Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret

### Leje af skabe i FIC

For kr. 145 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 se 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](#)

### Ombygning af indgangsparti

Ombygningen af indgangspartiet er i fuld gang, og der vil derfor kun være indgang til idrætshallen via svømmehallen. Ombygningen medfører desværre enkelte aflysninger samt flytninger af hold - vi håber på jeres forståelse for dette.

### Saunagus - julegave

Torsdag d. 21. december vil der være mulighed for saunagus kl. 12.00 - 12.30 samt kl. 12.30 - 13.00. Det er kun muligt, at deltage på et saunagushold. Billetter afhentes på kontoret.

### T-shirts

Så kan vi igen tilbyde t-shirts i svedtransporterende materiale eller i en god bomulds kvalitet med IID's navn på.

T-shirts kan prøves og købes på kontoret.

**Pris: Kr. 100,-**  
**Restsalg kr. 50,-**



### 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 hånden, på drikkedunk eller lignende.
- Ved ankomst til træningscenteret, bippes 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 til alle.

### Salg fra kontoret

#### Træningselastikker:

3 farvevarianter - gul, rød eller grøn

**Pris: Kr. 50,- pr. stk.**

#### Redondobolde:

**Pris: Kr. 80,- pr. stk.**

#### Yogablok

**Pris: Kr. 20,-**

#### Små elastikker

Blå eller hvid: **Kr. 20,-**

