

NYHEDSBREV

IDRÆT I DAGTIMERNE

TÆNK OG TRÆN

Vi har fokus på at "træne hjernen"

TIRSDAG KL. 9.30-10:00 I HAL 5



På vores Tænk og træn, udfordrer vi både hjerne og krop - og ja, vi lover masser af grin undervejs.

Vores hold er skabt til dig, der elsker at holde tungen lige i munden, mens du samtidig får dig rørt og styrket din kognitive funktion.

Vi kombinerer hjerne-gymnastik med fysiske øvelser.

Vores træning er designet til at stimulere din hjerne på nye måder, forbedre din koncentration og øge din koordination.

Tænk og træn er ikke kun for "eliten" - det er for alle, der ønsker at have det sjovt, mens de træner både krop og sind.

Frygt ej, vi tager det hele med et smil.

Så kom endelig og vær med til at udfordre dig selv, hvor du er garanteret et par gode grin.



Vi er glade for, at kunne fortælle, at vores nye hjemmeside endelig er lanceret. Vi har arbejdet på, at skabe en platform, der både er brugervenlig og informativ.

Hjemmesiden er designet på den måde, at du vil finde det nemt at navigere rundt, finde den information, du leder efter, og nemt kunne komme i kontakt med os.

Vi er altid åbne for ideer, så er du mere end velkommen til, at dele det med os.

www.iidfredericia.dk

VIDSTE DU?

Vi i Bevæg dig glad har et spændende projekt, hvor vi uddanner børn fra børnehaver til at blive demensvenner, og har gjort det i flere år. Børnene besøger et lokalt plejehjem, hvor de sammen med de ældre, der er ramt af demens eller hukommelsesbesvær, deltager i aktiviteter, der kombinerer bevægelse og samvær.

Gennem leg og fællesskab lærer børnene om demens, og får en forståelse for, hvordan de kan bidrage til at skabe gode oplevelser for de demente. Uddannelsen er i samarbejde med demenskonsulenterne i Fredericia, som sørger for, at børnene får den rette viden og redskaber til at være gode venner for demente.

Vi er overbevidste om, at dette projekt ikke blot gavner de demente, men også er en fantasisk læringsoplevelse for børnene, der lærer om empati, omsorg og respekt for andre.

Vi glæder os til at dele flere gode oplevelser og historier ude fra Idræt i dagtimerne.



Bevæg dig glad
- Husk det nu



FÆLLESSPISNING

Frivillige Birte og Mads



kr.50,-

D. 24/2-26 kl. 17:30 afholder vi igen fællesspisning. Denne gang vil der blive serveret "Mads' score middag". Dette består af ovnbagt mørbrad med spinat og asparges samt ost og vin.

Herefter vil der blive serveret en lækker dessert. Husk - medbring selv drikkevarer.

Tilmeld dig på kontoret, hjemmesiden eller på MobilePay nr. 69727.

Skriv "fællesspisning i kommentarfeltet"

Seniorhuset, I.P Schmidt,
Vendersgade 4, Fredericia

SU senest d. 21/2-26

Vi glæder os til at se dig :)

NYT NAVN - NYT HOLD

Callanetics bliver til - KROP OG BEVÆGELSE

Krop og bevægelse er skabt til at styrke din krop og berige dit sind gennem en unik kombination af træningsformer. Vi blander det bedste fra callanetics, stole yoga, pilates og træning med bold. Gennem dette hold vil du opleve øget fleksibilitet og styrke. Alt er tilrettelagt, så alle kan være med, uanset fysisk formåen. Krop og bevægelse er designet til at inspirer dig til at styrke din krop og mentale velvære.



Tirsdag kl. 11:00-12:00

Instruktør Birgit Split

Underviser også i
Pilates
Lettere gymnastik
Motionsgymnastik
Yoga

D. 18/2 afholder FUI fællesspisning hvor der vil blive serveret kylling i fad med grøntsager og ris.

Pris: kr. 40,-

Sidste tilmelding d. 13/2

FUI
Fredericias Unikke
Idrætsforening

LÆR AT TACKLE

Vi søger frivillige instruktører

Er du god til at lytte, støtte og skabe trykthed?
Så bliv en del af vores team.

Hos Idræt i dagtimerne tilbyder vi gratis kursus i "Lær at tackle kroniske smerter" samt "Lær at tackle angst og depression".

Lær at tackle er et gratis, evidensbaserede selvhjælps kursus. Kurserne fokuserer på at give konkrete værktøjer til at håndtere hverdagens udfordringer, øge trivsel og give mere overskud.

Deltagerne lærer redskaber til at håndtere træthed, smerter, angst, depression, bekymringer og u hensigtsmæssige følelser.

Gruppeforløbet strækker sig over 7 uger med 2,5 timers undervisning én gang om ugen.

Kurserne ledes af uddannede instruktører, som alle har personlig erfaring med sygdom, smerter eller som pårørende.

Kunne dette lyde noget for dig - og har du lyst til at gøre en positiv forskel for andre?

Vi sørger for, at du får den rette uddannelse, og bliver klædt godt på som instruktør.

Vil du vide mere -

Kontakt Maria Knudsen, koordinator på Lær at tackle.
Tlf: 29128719
Mail: mk@iid7000.dk



LÆR AT TACKLE

GÅHOLD OPSTART

Onsdag d. 18/2 kl. 11 starter vi op med vores andet nye tiltag - gåhold. Turen kommer til at foregå omkring Idrætscentret, i og omkring Madsby og Minibyen. Alle kan være med. Vi går i et stille tempo, så der er tid til snak, samtidig med, at vi får lidt motion og frisk luft.

Husk varmt tøj 

Vi glæder os til forhåbentlig at se mange af jer.

Mødested v. caféen i Fredericia Idrætscenter

Instruktør: Rie Folkersen



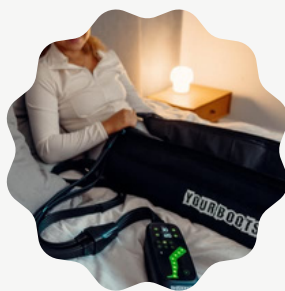
TILBUD I FEBRUAR

Som medlem kan du i hele februar booke tid til Recovery Boots og Infrarød saunatæppe til kr. 100,-

Behandlingerne varer 30 min. og kan bookes på kontoret.

RECOVERY BOOTS

- Lymfedrænage
- Restitution
- Øget blodgennemstrømning
- Afhjælper muskelspændinger
- God til afstressning



INFRARØD SAUNATÆPPE

- Smertelindring
- Afhjælper muskelspændinger
- Velvære
- Afstressende



VI MANGLER FRIVILLIGE INSTRUKTØRER TIL BEVÆG DIG GLAD



Har du tid og lyst til at være en del af vores store fællesskab for frivillige og samtidig gøre noget godt for andre ?

Vi søger instruktører til vores hold for demente/mennesker med hukommelsesbesvær.

Holdene kører på plejecentre i byen, i Fredericia Idrætscenter og i Demensfællesskabet. Vi har brug for et par ekstra hænder til at hjælpe på eksisterende og på nye hold, der kommer ud i fremtiden. Du vil ofte have et par ekstra frivillige med, der kan hjælpe på holdet.

Holdene kører enten om formiddagen eller tidlig eftermiddag og kan f.eks. være stoleygnastik, træning i træningscenter, dansesnor, let styrketræning/let motion osv. Det er både muligt at have et fast hold hver uge, hver anden uge, eller at være afløser.

Udover at være med i vores frivillige fællesskab, får du også en masse fordele, såsom rabat på træning, behandlinger, gratis adgang eller rabat på arrangementer og meget mere.

Vores eksisterende instruktører og koordinator vil klæde dig godt på til at kunne varetage holdene.

Kunne det være noget for dig, eller har du lyst til at høre mere ?

Kontakt koordinator på Bevæg dig glad, Maria Knudsen.

Mail: mk@iid7000.dk

Tlf.nr.: 29128719

**Bevæg dig glad
- Husk det nu**

