

# NYHEDSBREV

## IDRÆT I DAGTIMERNE

### UPDATE ØKONOMI

Så er vi nået et stykke ind i 2026, og det betyder også, at vores regnskab for 2025 er lavet færdig og er ved den sidste afrunding ved vores revisor. Som I nok ved, er der blevet arbejdet hårdt sidste år på at rette op på vores økonomi. Vi har lavet en grundig gennemgang af alt, der vedrører vores økonomi - stort som småt. Vi har foretaget en masse ændringer, som har fået økonomien i en positiv retning. Vi har gjort vores bedste for, at det ikke har berørt jer alt for meget, stadig have alle vores aktiviteter, skabe nye tiltag for jer, være der for jer i hverdagen og meget mere.

Vi er så glade for at fortælle at, vi endte ud med et overskud i 2025, som barberer lidt af vores negative egenkapital. Vi laver en kort update i næste nyhedsbrev, når revisoren har godkendt regnskabet. De næste par år, som er en del af vores genopretningsplan, ser positive ud, hvis vi fortsætter som nu. Tak for jeres tålmodighed, forståelse, og fordi I er en del af vores mange tilbud. Vi kunne ikke gøre det uden jer.

De bedste hilsener  
Alle os på kontoret 

### GÅTUR

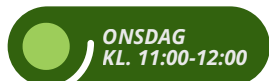
#### GÅ EN TUR I SKØNNE OMGIVELSER

Vi går omkring Idrætcentret, Madsby og Miniby. Vi går i et stille tempo, så der er tid til snak, samtidig med at vi får lidt motion og frisk luft.

Rie vil guide jer rundt på turen.

Alle kan være med.  V. Fredericia Idrætscenter  
(Vi mødes v. caféen)

Kræver ingen tilmelding.




### ØNSKER TIL HOLD, ARRANGEMENTER O.LIGN.

Vi er altid åbne for nye ideer! Har du forslag til hold, arrangementer eller andet, så del det gerne med os. Vi ser frem til at høre fra dig.

### PÅSKEFERIE

Vi ønsker jer en rigtig god påske. Vi håber, I alle får en dejlig påske med masser af solskin, glæde, hygge og et par lækre chokoladeæg.

Nyd ferien, og vi glæder os til, vi ses igen d. 7/4. 



### 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, stoleyoga, 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 V. BIRGIT

## FÆLLESSPISNING

Frivillige Birte og Mads



**Vores 2 skønne frivillige, Birte og Mads, er igen klar med vores store succes, Fællesspisning i Hannerup.**

**Skynd dig at booke en plads, der er rift om dem.**



**Tag din ægtefælle, ven, veninde eller naboen med, både medlemmer og ikke medlemmer er velkomne.**

**Vi glæder os til at se jer endnu engang til nogle hyggelige timer med godt humør.**



Hannerup Engvej 1a,  
7000 Fredericia



Tirsdag d. 28/4 Kl. 17:30



Chili con carne + kage/kaffe - Drikkevarer kan købes til kr. 5,-  
Dert er også muligt selv at medbringe drikkevarer.



Tilmelding senest d. 25/4-2026:  
på hjemmesiden, kontoret eller MobilePay nr. 69727  
(skriv "fællesspisning" i kommentarfeltet.)  
Der er begrænset pladser.

**KR. 50,-**

## STØT VORES FRIVILLIGE OG FÅ LIDT SØDT MED HJEM

Fra den 7. april til den 7. maj 2026 gennemfører vi en indsamlingskampagne, hvor vi sælger chokolade til fordel for vores mange engagerede frivillige – mennesker, der hver dag gør en uvurderlig forskel for andre. De frivillige er tilknyttet vores aktiviteter inden for Idræt i dagtimerne, FUI (Fredericias Unikke Idrætsforening), og SOS (Samvær og Sundhed). Med stor dedikation skaber de trygge og meningsfulde fællesskaber for blandt andet seniorer, kroniske patienter, mennesker med demens eller hukommelsesbesvær, psykisk sårbare samt mange andre, der har valgt at være en del af vores foreninger. Fælles for vores indsats er et stærkt fokus på fællesskab, bevægelse, gode relationer og socialt samvær – værdier, der er med til at øge livskvaliteten for mange mennesker.



**KR. 45,-**

Ved at støtte vores chokoladesalg er I med til at anerkende og bakke op om vores frivillige. 40 % af indtægten går direkte til de tre foreninger og til initiativer, der styrker og værdsætter de frivilliges indsats. Vi håber, I vil være med til at gøre en forskel sammen med os.

Køb dem på kontoret hos Idræt i dagtimerne i Fredericia Idrætscenter. Du kan også bestille på [dts@iid7000.dk](mailto:dts@iid7000.dk) og hente efter aftale.

På forhånd tak for jeres støtte.

- Håndlavet kvalitet
- De fineste råvarer
- Lüksus chokolade
- Bæredygtighed

## SOMMERIDRÆT



**VI ER GÅET I GANG MED AT LAVE SOMMERPLANEN FOR JUNI, JULI OG AUGUST.**

Sommeren nærmer sig, og vi er i fuld sving med at planlægge et fantastisk sommerprogram til jer. Vi glæder os til at fylde juni, juli og august med sjove og aktive oplevelser i både Hannerup og på Østerstrand.

Vi har masser af spændende aktiviteter på programmet, så du kan se frem til en sommer fyldt med bevægelse, fællesskab, hygge og grin.

Vi kan næsten ikke vente med at komme igang og svede sammen med jer.

Programmet kan I hente på kontoret fra d. 20/4-2026.

## FORÅRSFEST D. 5/6

VI ER SÅ SMÅT GÅET I GANG MED AT PLANLÆGGE DEN NÆSTE FORÅRSFEST



Vi er glade for, at kunne løfte sløret for endnu en festlig begivenhed. Vi er i fuld sving med, at planlægge alle deltaljerne.

Sæt kryds i kalenderen d. 5/6, hvor vi inviterer til en dag med fest, fællesskab, god mad og masser af sjov.

Vi glæder os til, at dele flere informationer med jer inden længe.

## EGYM, MASKINER OG KROPSANALYSE

Vidste du, at du som medlem af Idræt i dagtimerne, FUI, Bevæg dig glad og SOS kan få gratis hjælp til at optimere jeres træning og sundhed.

Vi inviterer jer til at benytte vores tilbud, så vi bedst muligt kan hjælpe jer med at nå jeres mål.

Få 30 minutters gratis hjælp til de manuelle træningsmaskiner, hvor vores instruktør guider og giver jer personlige træningsråd, alt efter hvad dit behov og ønske er.

Har du spørgsmål eller har brug for hjælp til eGym maskiner, kan vi også her tilbyde 15 minutters gratis hjælp, samt hjælpe jer igennem en fleksibilitetstest, så vi sikre os at maskinerne er indstillet efter jeres behov, så vi bedst muligt kan optimere jeres træning.

Har du brug for at vide mere om din krop og dens sundhed tilbyder vi også vores medlemmer en grundig kropsanalyse. Vi hjælper jer med at forstå jeres krop bedre og giver jer de bedste forudsætninger for en effektiv og sikker træning.

Skynd jer at booke tid, og lad os sammen få det bedste ud af din træning og sundhed

## BEVÆG DIG GLAD

VI HAR KLIPPET, KLISTRET OG MALET MED BØRNE FRA SCT. KNUDS BØRNEHAVE, OG BEBOERNE PÅ ROSENLUNDEN



ENDNU ET PAR SEJE BØRN FRA BØRNEHAVEN AGERKROEN ER BLEVET UDDANNET DEMENSVENNER. DE ER NU KLAR TIL KUNNE GØRE EN POSITIV FORSKEL.



## GRATIS DRIKKEDUNK

Vi har et lille "påskeæg" til jer allesammen.

Kig forbi kontoret inden d. 30/4-2026, og få en drikkedunk med hjem.



## OSTEOPOROSE OPLÆG

Sæt kryds i kalenderen d. 27/4.

Kl. 13:30 -14:30. Der har vi endnu et oplæg fra Osteoporoseforeningen.

Tilmeld dig på kontoret eller på hjemmesiden. Det er gratis, og foregår på vores kontor.

## ÅRSBETALING PERSONLIGT ARMBÅND



Flere har spurgt til årsbetaling. Har du betalt for et år, vil du ca. 14 dage før det udløber, modtage en mail fra os. Her får du mulighed for at købe endnu et år til samme pris som sidst.

Har du ikke årsbetaling og ønsker det? Kom blot forbi kontoret, så hjælper vi dig gerne. Du sparer minimum kr. 340,- ved at betale for et år ad gangen.