

NYHEDSBREV

IDRÆT I DAGTIMERNE – OKTOBER

NY MEDARBEJDER PÅ KONTORET

Vores nye idrætskoordinator, Tina Charlotte Blomstergren, er startet på kontoret. Tina er 53 år, og bor sammen med hendes mand, Tim. Tina er ansat til 20 timer, og vil primært være en del af FUI og Bevæg dig glad. Hun vil også hjælpe med aktiviteter og andet hos Idræt i dagtimerne. Tina kommer med en spændende baggrund, både inden for holdundervisning af bl.a. yoga i både ind- og udland, teamleder, underviser, designer, narrativ samtalepraktiker, åndedrætsterapeut, skribent, helsevejleder, planlægger og meget mere. Vi håber, at I vil tage godt i mod hende.



JULEHYGGE D. 18/11 KL. 13:30-16:00



Kom med til en hyggelig juleeftermiddag sammen med os.

Vi får besøg af Lone fra Forever Living, som fortæller om velvære, aloe vera og produkter til en god hverdag. Du får mulighed for at prøve produkterne, finde inspiration til julegaver og høre om gode tilbud.

Derudover kan du gå på opdagelse i flotte hængende og strikkede ting, hudpleje og træningsudstyr – måske finder du den perfekte lille gave til dig selv eller én, du holder af. 📺

Vi sørger selvfølgelig for kaffe, kage og masser af hyggeligt samvær. ❤️

Det er gratis at deltage – og alle er velkomne! Tag gerne en ven med til en hyggelig eftermiddag i julens tegn. 🌲 ✨



Hannerup Engvej 1A, 7000 Fredericia



Tilmeld dig på kontoret, på tlf. 75932116, eller mail: iid@iid7000.dk



BANKO

Tak til alle, der deltog i vores første udgave af banko. Vi håber, at I havde lige så hyggelig en eftermiddag som os, og at I fik nogle gode gaver med hjem.

Vi gentager igen til marts 2027.



SUND RYG

TIRSDAG KL.: 12:00-12:30.

Vi træner i 30 minutter, med fokus på lidt tungere styrketræning af ryggen og de muskler, der er med til at sikre en sund og stærk ryg. Træningen er for alle, og holdet varetages af Maria & Tina.



CIRKELTRÆNING

TORSDAG KL. 11:00-11:50

Kom med til cirkeltræning, hvor vi træner hele kroppen gennem en række øvelser med forskellige træningsredskaber. Træningen tilpasses, så alle kan være med, uanset niveau. Instruktører: Maria & Tina

TUR TIL MOESGAARD

Tak til alle, der var med på busturen til Moesgaard Museum og Restuarant Kohalen. Det var en spændende oplevelse og nogle hyggelige timer. Først rundstykker og kaffe i bussen, besøg på Moesgaard med en spændende tur igennem historien og livet samt en lækker frokost på Kohalen i Århus. Der bliver arrangeret endnu en tur til foråret. Vi arbejder på, at sammensætte en tur til et nyt sted. Hold øje med Facebook, nyhedsbrevet og opslag på kontoret. Vi håber, at lige så mange har lyst til at deltage.



JUL PÅ TEATERET

Vi inviterer dig med til en helt særlig juleoplevelse på Fredericia Musicalteater.
Det bliver en eftermiddag fyldt med kendte og elskede julesange, klassiske toner, nyere julemusik og masser af julestemning – alt sammen i de hyggelige rammer på teatret.

 Søndag d. 6. december 2026

 Kl. 12.00–15.30

 Fredericia Musicalteater

 Pris: 375 kr.



Prisen inkluderer rundvisning på teatret, julekoncert samt gløgg og æbleskiver.

Tilmelding og betaling:

På kontoret, på tlf. 7593 1621 eller på ild@iid7000.dk.

FÆLLESSPISNING

 Hannerup Engvej 1a,
7000 Fredericia



Bøf stroganoff m. ris.

Vi slutter af med kaffe og trifili.

OBS. Medbring selv drikkevarer.

Drikkevarer kan også købes til kr. 5,-



D. 20/10 Kl. 17:30



Tilmelding senest d. 15/10-2026 på hjemmesiden, kontoret eller MobilePay nr. 69727 (skriv "fællesspisning" i kommentarfeltet.)

Der er begrænset antal pladser

Kommende datoer: d. 11/11 & 15/12

JULEFROKOST

Sæt kryds i kalenderen fredag d. 8/1-2027 kl. 12:30-16:00. Der afholder vi julefrokost for alle medlemme, instruktører, frivillige og ansatte. Det bliver holdt i Hannerup som sidst. Der vil være lækkert mad, mandelgave, sange, og alt hvad vi plejer at have med til en hyggelig eftermiddag i jeres selskab. Vi håber, at I vil være med til endnu en hyggelig julefrokost.

