



Mindfulness

Kom og hør om hvordan man kan bruge Mindfulness til aktivt at slutte fred med sine livsvilkår i forbindelse med sygdom

Foredraget er i Café Krackes Gård, Vendersgade 63 torsdag d. 1. november kl. 15.00 – 17.00

Charlotte Kjær Lassen og hendes 19-årige søn Jonas fra Mindful Trivsel kommer og fortæller om, hvordan man gennem Mindfulness kan lære at acceptere sine livsvilkår efter en kræftsygdom i familien. Der bliver mulighed for at afprøve nogle øvelser undervejs.

**Alle er velkommen.
Foredraget er gratis**



”Café Krackes Gård” i Frivilligcenteret, er åbent mandag og torsdag kl. 15- 17



Kræftens Bekæmpelse



Kræftens Bekæmpelse

DagensFredericia.dk

SPAR 50%

FÅ OPBEVARET DINE SOMMERHJUL INKL. HJULSKIFT HOS DIT LOKALE AUTOPARTNER VÆRKSTED MED ET VÆRDIBEVIS, SOM KAN BENYTTES HOS 10 LOKALE AUTOPARTNER VÆRKSTEDER.

hos Brund Auto, H.H. biler, HT Biler, Klakring Autoværksted, Korning Auto, Magnussen Biler, Mikkelsens Auto, Renés Auto- & Elektroværksted, Tønning Auto og Østerhåbs Auto



Gå vinteren sikkert i møde. Allerede ved +7 °C bør du skifte til vinterdæk. Vi er klar med et godt tilbud på dæk – med eller uden fælg. Køb et værdibevis til dit lokale AutoPartner værksted og spar kr. 251,- på dækhotel inkl. hjulskift. Værdibeviset kan benyttes hos 10 lokale AutoPartner værksteder. God service!

SPAR 50%

KUN KR.....249,-

Normalprisen for dækhotel inkl. hjulskift kr. 500,- og kan kun købes på dagensfredericia.dk fra d.24. oktober til 25. oktober.

Dette tilbud kan kun købes på dagensfredericia.dk onsdag og torsdag i denne uge.

Køb dette tilbud nu og brug det senere.
Se mere på dagensfredericia.dk

Vi ses på dagensfredericia.dk – gode tilbud hver dag.

Om dagensfredericia.dk

Vil du lave en god handel? Hver dag kan du finde super tilbud på restauranter, oplevelser, wellness, mode og meget mere. På alle tilbud sparer du minimum 50%.

Skal din butik på dagensfredericia.dk – så kontakt Behrad på tlf. 76414893 eller beja@vejleamtsfolkeblad.dk



- en del af Jyskemedier

Nyt coachingkoncept specielt til kvinder

Middelfartpigen Vivi Sonne går nu i luften med et nyt coachingkoncept. Det er specielt tilrettet kvinden, som vil have det optimale ud af livet – privat og arbejdsmæssigt.

Vivi, 45, er certificeret coach fra IBC, har gennem de seneste 2 år drevet egen coachingvirksomhed og har tidligere været med til opstart af flere forskellige virksomheder, ligesom hun har forskellige lederjobs i erhvervs-livet på sit CV.

Det er med baggrund i disse erfaringer og hendes livserfaringer, som kvinde og mor til to børn, at hun nu lancerer et nyt coachingkoncept til kvinder.

Muligheder frem for begrænsninger

Vivi Sonne ønsker at sætte fokus på mulighederne, kvinder har i livet, hvis de husker at gribe dem når de opstår. Ligeledes har hun fokus på, hvordan vi udnytter vores fulde potentiale som menneske.

- Nogle kvinder går måske rundt og er lidt småtilfredse med deres tilværelse, og føler ikke de lever livet fuldt ud. Lever det på den måde de egentlig gerne vil. Mange gange drejer det sig bare om, at sætte sig ned og får defineret sine mål med livet, og finde frem til de værdier, som skal være i ens liv – privat og arbejdsmæssigt, fastslår Vivi Sonne.

Går man på kompromis med mål og værdier opstår utilfredshederne. Det er det Vivi kan hjælpe sine kunder med, så de efterfølgende får en klar plan for deres karriere eller bliver helt klar



Vivi Sonne

over, hvorfor deres liv måske ikke er som de ønsker. Ikke mindst giver hun dem værktøjerne til at komme i den ønskede retning. Mange kvinder glemmer helt sig selv i en hektisk hverdag med arbejde, børn, venner og familie. Pludselig ser man sig selv i et liv, som har udviklet sig i en helt anden retning end det man egentligt ønskede.

- Sundt er det derfor, indimellem, at stoppe op, tage en dyb indånding og se på sig selv og sit liv. Sådan lidt udefra og dermed få klarhed over om alt er som det skal være, fastslår coachen, der har hjulpet kvinder med

mange forskellige problemstillinger. Dette bl.a. i forhold til opstart af virksomhed, i forhold til hvordan man når sine drømme og mål. Og ikke mindst i forhold til hvordan man får mening med livet, finder troen på sig selv, lever et sjovt og indholdsrigt liv, finder sine personlige værdier og meget andet.

På sonnefreelance.com kan du læse mere om mulighederne Vivi Sonne tilbyder.

- Flere og flere vælger at gøre brug af en individuel coach som et effektivt redskab og jeg hjælper både private og virksomheder, slutter Vivi Sonne.

Workshops

Mindful Trivsel – for kronikere

Charlotte, uddannet civilingeniør og mindfulness instruktør brænder for, at hjælpe mennesker med ondt i livet.

Når man er mindful, er man tilstede i nuet uden at dømme og uden at vurdere. Man er observerende og accepterende, overfor det man oplever. Man er tilstede, med det som er, uanset hvad det er, som er.

Det, der er helt fantastisk ved mindfulness er, at når man er i stand til, at få sine tanker til at være præcis der, hvor kroppen er afspændes nervesystemet. Ku’ du tænke dig at blive herre i eget hus? Selv vælge hvilke tanker og følelser, der skal have plads og udløse handlinger? At agere ud fra moden overvejelse i stedet for, at reagere

på tilfældige impulser? Charlotte kan lære dig, at meditere og træne dit sind således, at du kan opbygge en større psykologisk fleksibilitet. Hun kan lære dig gaven i, at kunne føle taknemmelighed, præcis når du ønsker det og lære dig, at opløse gamle traumas tag i dit sind. Kan du forestille dig hvilken frihed, det vil give?

Sådan lyder det i et ”forord” fra aftenskolen Opus Magnum, der oplyser at kurserne foregår i Glasstuen på I.P. Schmidts Gård, Fredericia med opstart i denne uge 43. På magnumopus.dk finder du alle nødvendige oplysninger.

Hermed starter en ny sundhedsbrevkasse, hvor vore læsere kan søge sunde råd og vejledning om krop, sind og ånd. Brevkassen vil foreløbig være at finde i ElboBladet én gang om måneden. Rigtig god fornøjelse.



Klar til efterår og vinter

Så du kan stå imod vinterhalvårets forkølelser, influenza, træthed og depression.

Af Dydbeterapeut Inge Dixon

Efteråret er over os og vinteren på vej, med lavere temperaturer, grævejrsdage med rusk, regn, og mindre sol. En årstid, hvor vi er mere sårbare overfor forkølelser og virus, hvor folk med kroniske smerter mærker en forværing ved kulden og det fugtige vejr. Den mørkere tid, gør os lettere energiforladte og trist eller deprimeret. Vinterhalvåret er tiden, hvor vi bør drosle lidt ned. Blot et 15 minutters hvil om dagen, et personligt frirum, gøre godt for både krop, sind og ånd. Samtidig kan vi forebygge stress og dårligt humør ved, at øve os i at leve mindfuldt i dagligdagen dvs. at være nærværdede i nuet. Altså ikke,

at tænke for tid eller fremtid, men bare være til stede, der hvor man er lige nu. Det kan være svært, da vores tankevirksomhed ofte kører på autopilot samtidig med, at vi konstant vil opdatere vores mange kommunikationstilbud på mobilen, facebook og lign. Det kræver alt sammen energi, som når den er brugt op, skal genoplades. Det er langt sundere at gøre, med et naturligt hvil på en dejlig sofa, frem for usunde energidrikke. Efterårets kulde får os til at fryse, nogle mere end andre. En god nærende kost, gerne årstidsbestemt, er vigtigt for vores immunforsvar, psykisk velvære og til at holde varmen. Især er stærke krydderier, f.eks. ingefær godt til, at give varme i kroppen. Riv lidt frisk ingefær i et krus, fyld op med kogende vand, drik et par krus om dagen. En vigtig ting er, at fordøjelsen er i orden. I mave/tarmkanalen findes 70 % af vores immunforsvar. Det skal gerne bruges til, at bekæmpe sygdomme og virus og ikke ufordøjet mad. En god fordøjelse afspejles i afføringen, som gerne skal melde sin ankomst hver dag på naturligt vis og med almindelig konsistens. Træg mave, forstoppelse, løs mave, diarre indikerer ubalancer, og belaster både krop og sind.

Der findes mange naturlige produkter med tarmflora bakterier, der kan medvirke til at genoprette mave/tarmsystemet. Det kræver dog individuel rådgivning, da årsagen er forskelligt fra person til person. Endvidere bør man kontakte lægen, hvis det er tilstande der har stået på gennem længere tid. I en travl hverdag anbefales det, at tage en vitaminpille, kalk med magnesium, D vitamin, samt fiskeolie af en god kvalitet. Har man fået en forkølelse, influenza eller lign. anbefaler jeg, at tage en 4-6 dages kur med hvidløg således: Et fed hvidløg skæres i skiver og sluges, som var det piller med et

Med Ældre Sagen på glatførekursus

Vinteren er på vej med nattefrost med glatte veje og glatføreheld, og Ældre Sagen har sammen med Køreteknisk anlæg defor arrangeret et glatførekursus onsdag den 31. oktober fra kl. 12 – 15. Her får man opfrisket noget teori og får gennemgået sikkerhedsprocedurer ligesom der bliver 45 minutter på banen på både glat og tør vejbane.

Oplev herefter hvordan sammenstød føles på egen krop i vores sikkerhedsseleslæde, tag plads i vores rullebil og mærk, hvordan det er at hænge med hovedet nederst og lær, hvad man skal gøre i en given situation, se hvorfor det er strengt forbudt at sige ”nakkestøtte” og prøv vores ”spritbrillestest” – kan du gå lige?

Vi modtager gerne og afhenter brugbare møbler, tøj, bøger, ting m.m., også fra dødsboer.

d’IN Genbrug

Åbningstider:

Man. - fredag: 10 - 17

Lørdag: 10 - 14

Brejning Søndergade 46

tlf. 75 86 83 53

Max 30 deltagere og tilmelding via telefon til My License / Køreteknisk Anlæg i Fredericia



Specialbutik for brugte møbler
1000 kvm sprængfyldt med pænere brugte møbler. Åbningstid daglig 12-17.00, lørdag 9.30-12.00. Fragtfr. lev. Masser af P-pladser ved døren.
Se også vores annoncer på disse sider.
www.abc-moebler.dk
ABC Møbler
Tlf. 75 86 76 88 - 20 44 02 05
NB! VI ER FLYTTET TIL SOLDALEN 2 I VINDING, VEJLE (Det gamle BMW) PR. 23-7-2012.

KØBES:

Dødsboer. Guld/sølv. Ældre møbler: (palisander, eg, teak, læder) - også designet. Kgl. og B&G spisetel samt figurer. Jeg giver gerne et vejl. tilbud.

JD Antik, Nr. Bjertvej 195
Gudsø - 6000 Kolding
20317195 - 75563356
www.jd-antik.eu
john@jd-antik.eu

Butikken

Annoncetekst:

Brug venligst blokbogstaver

PRISBEREGNING:
KR. 30.00 for de første 20 ord - Efterfølgende ord KR. 1.00
Ønskes annoncen bragt under "Billetmrk." tillægges et gebyr på 75 kr. Beløbet skal betales kontant. Frimærker modtages IKKE som betaling.

Under "BUTIKKEN" kan indrykkes annoncer vedr. køb/salg/ bytte kun betinget af, at annoncen er indrykket af en privatperson uden erhvervmæssig hensigt. Der er ingen direkte begrænsning i antal ord.

Annoncer i "BUTIKKEN" modtages ikke pr. telefon.



Nørrebrogade 5-7, 7000 Fredericia
mærket "Butikken"

Kuponen skal være indleveret senest mandag kl. 10.00.



Inge Dixon "Butik Abelone"

Her kan du få sunde råd og vejledning omkring krop, sind, ånd

Her besvares spørgsmål, lige fra hverdagens skavanker, tristhed, til uhenigtsmæssige tilstande og sygdomme. Råd, med udgangspunkt i det Holistiske hele menneske. Du kan vælge at være anonym i avisen, dog skal dit navn og adresse oplyses ved enhver henvendelse, så det er red. bekendt. Terapeut Inge Dixon er indehaver af Butik Abelone "Helsekost & Livsstil" på Nørrebrogade og Stress-clinic.dk i Erritsø.

Råd og information fra brevkassen, må ikke danne basis for diagnose eller erstatning for læge- eller anden sundhedsfaglig bistand. Ved tvilstilfælde om du kan bruge information fra brevkassen, bør du rådføre dig med lægen først. Brevkassen kan på ingen måde drages til ansvar for anvendelse af råd og information.

Spørgsmål mailles til:
Dixon.brevkassen@gmail.com