

### Må jeg tage nogen med?

Ja, du er meget velkommen til at tage bostøtte, kontaktperson, familiemedlem, nabo, ven eller lignende med.

### Hvad koster det?

Det koster 100 kr. pr. måned at deltage, men du er velkommen til at afprøve de forskellige idrætstilbud de første par gange, og se om det er noget for dig.

### Hvem er instruktøren?

Daniel er uddannet ergoterapeut og arbejder udover OPTUR i CSD Odense (Center for socialpsykiatriske dagtilbud).

Daniel har en idrætsmæssige baggrund i ishockey og fodbold.



### Mere info?

[www.optur-odense.dk](http://www.optur-odense.dk)

[www.facebook.com/OPTURodense](https://www.facebook.com/OPTURodense)

### Kontakt?

[dantk@odense.dk](mailto:dantk@odense.dk)

Ring og hør mere på vores fælles tlf.: 40 46 79 91



## Bevægelse i fællesskab

Ugeprogram for OPTUR			
Dag	Mandag	Onsdag	Torsdag
Tid	15:00-16:30	14:00-15:30	14:00-15:00
Aktivitet	Cirkeltræning	Styrketræning	Badminton
Sted	CCS Trænings Center	CCS Trænings Center	Bolbro Boblen

## Hvad er OPTUR?

OPTUR er et åbent **idrætsstilbud** i Odense kommune, som har særlig fokus på at skabe gode rammer for mennesker over 18 år med psykisk sårbarhed. Vi stræber mod at danne et fællesskab i trygge rammer med en god stemning, hvor der er plads til alle uanset idrætsniveau. Alle med lyst og interesse for bevægelse er velkomne. Det kræver ingen idrætsmæssige forudsætninger at deltage.

CSD Odense står bag idrætsstilbuddet, men du behøver ikke at være tilknyttet CSD eller indvisiteret andre steder for at deltage.

## Typen af aktiviteter/idrætsstilbud

I OPTUR har vi forskellige idrætsstilbud, som alle har til formål at gøre idræt attraktivt for den enkelte i samspil med fællesskabet. Vi har følgende idrætsstilbud og aktiviteter:

Mandag kl. 15.00-16.30: *Cirkeltræning* med opvarmning og nedkøling tilpasset dit individuelle niveau. Cirkeltræning er stationstræning, hvor styrke- og konditionsøvelser kombineres.

Efter aftale: Gå- og løbehold under ledelse af OPTURbruger Lars Brams. Løbeholdet er for alle uanset niveau og om du er bruger af OPTUR. Vi aftaler fra gang til gang, hvor vi starter og hvor vi går eller løber hen.

Onsdag kl. 14.00-15.30: *Styrketræning* ude i centeret. Her har du mulighed for at få tilrettelagt et individuelt program. Vi starter altid med fælles opvarmning, og slutter træningen af med et par fælles styrkeøvelser og udstrækning.

Torsdag kl. 14.00-15.00: *Badminton* i Bolbro Boblen. Du møder selv op ved Bolbro Boblen, hvor vi sammen stiller net op. Vi stiller ketcher og bolde til rådighed. Du skal blot medbringe sko til indendørs brug samt tøj du kan bevæge dig i.

## Hvor?

Sted	CCS Training Center	Aktivitetshuset	Bolbro Boblen
Adresse	Islandsgade 12 5000 Odense C	Kochsgade 29 5000 Odense C	Falen 95, 5000 Odense C

## OPTURs-event

Udover den faste ugentlige træning, arrangerer OPTUR forskellige events. Generelt gælder det at disse events koster 20 kr. Hvis du vil vide mere, kan du finde informationer omkring disse events på hjemmesiden eller Facebook.

## 3. halvleg i CCS

Onsdag i ulige uger afholder vi 3. halvleg i CCS kl. 15.30-16.30. Her er der mulighed for at komme forbi og spise lidt frugt og hygge. Lyder OPTUR som noget for dig, kan du komme forbi i dette tidsrum og snakke med Daniel og høre mere om OPTUR. Det foregår i CCS Training Center på Islandsgade 12, 5000 Odense C.

## Brug for støtte til træning?

Buddyordningen er et tilbud til både nye og nuværende brugere i OPTUR. Buddygruppen består af erfarne brugere, som har fundet sig godt til rette i OPTUR, og gerne vil hjælpe andre brugere.

Uanset om man har brug for hjælp til at komme ud af døren, en partner til at motivere, eller en person som kan tage godt imod dig til din første træning, så kan Buddierne hjælpe!

Hvis du vil vide mere, eller er interesseret i at få en Buddy, så kan du henvende dig hos instruktørerne eller læse mere på hjemmesiden.