



Bevægelse i fællesskab

Hvad er OPTUR?

OPTUR er et åbent **idrætstilbud** 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 idrætstilbuddet, men du behøver ikke at være tilknyttet CSD eller indvisiteret andre steder for at deltage.

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.

Typen af aktiviteter/idrætstilbud

I OPTUR har vi forskellige idrætstilbud, som alle har til formål at gøre idræt attraktivt for den enkelte i samspil med fællesskabet. Se skema nedenfor for info om aktivitet og sted.



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.

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.

Mere info

Du kan læse mere om OPTUR enten på vores hjemmeside eller på Facebook. Du er også velkommen til at kontakte os på OPTUR mobilen

www.optur-odense.dk

www.facebook.com/OPTURodense

dantk@odense.dk

Tlf. 4046 7991

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