

## "Idræt og Sundhed" Kursuscenter Siko



Kursuscenter SIKO  
Stadionvej 50 opgang. C  
5200 Odense V  
Tlf. 66 14 86 25 mail: siko@siko.dk

### Hvad er Idræt og sundhed ?

Vi tilbyder idrætskurser for voksne udviklingshæmmede/ hjerneskadede og andre med særlige behov. Undervisningen foregår på Kursuscenter SIKO Stadionvej 50, 5200 Odense V. tirsdag -fredag fra 9.00-15.00 (fredag slutter undervisningen kl.14.00)

Omdrejningspunktet på Idræt og Sundhed er glæden ved bevægelse. Du vil blive præsenteret for en masse sjove idrætsaktiviteter og du vil opdage at sjov idræt hver dag vil gøre dig godt. Din krop vil blive stærkere, du kommer i god form og får mere overskud i hverdagen.

### Hvad forventer vi af dig?

Vi forventer, du har lyst til at dyrke idræt hver



dag, og at du kan holde ud at bevæge dig 1-2 timer om dagen.

Det vil være en fordel for dig hvis du er glad for at spille fodbold eller har mod på at blive det.

Du skal kunne deltage i en undervisning, hvor der er 1 lærer til 6 elever.

Du skal selv kunne komme frem og tilbage til skolen. F.eks. med bus, på cykel eller knallert.

Ligeledes skal du kunne spise selv, samt klare omklædning, bad og toiletbesøg uden hjælp.

Som det sidste forventer vi, at du kan lide at være sammen med andre mennesker og glæder dig til at få nye kammerater.

### Hvilke faciliteter har vi ?

Vi råder over: rekvisitrum en gymnastiksal et afspændingslokale, udendørs fitnessmiljø, et stort lyst klasseværelse med køkken, fodboldbaner, petanquebaner, græsplæner med hyggekedle. Desuden ligger skolen centralt med hurtig adgang

svømmehal, grønne arealer, stisystemer og Åløkkeskove

### Vores

På fod- råder vi vores

Her ket he- ved at træne med maskiner og småredskaber. I klasselokalet har vi desuden to romaskiner, løbebånd og cykler.



### egget fit- nesshus:

Idræt og Sundhed/ boldskolen desuden over helt eget nybyggede fitnesshus. kan du få styr- le kroppen

### Lejrture:

I hvert forløb er indlagt en tur med 3-4 overnatninger et eller andet dejligt sted i Danmark **Skolen giver tilskud til turen så omkostningerne for den enkelte holdes nede på et yderst rimeligt niveau.**



## Har du lyst til:

- At prøve noget nyt
- At lære noget om sunde kost- og motionsvaner og få en stærkere krop.
- At blive bedre til idræt
- At møde nye mennesker
- At dyrke en masse sjov idræt
- At lære noget om dig selv og din krop

Så er Idræt og sundhed noget for dig. Vi tilbyder et 1/2 års idrætskursus, med start i august eller januar (løbende optag hele året)

**Har du lyst til at gå her i længere tid er der også mulighed for det. Undervisningen tilpasses så alle uanset niveau får et godt fagligt udbytte af forløbet**

## Det er vores håb at du ved hjælp af kurset :

- Får styrket selvtilliden
- Kommer i god fysisk form
- Bliver glad for idræt
- Bliver god til at samarbejde
- Bliver god til at sige din mening
- Får nye venner
- Bliver glad for at spise sundt

## Vi

Du præferer en masse sjov-spændende idrætsaktiviteter. Fodbold for sjov, er en af dem men



**elsker sjov idræt**

vil blive senteret en masse sjove og

## **det handler ikke kun om fodbold**

## På vil



## Idræt og Sundhed også lære om:

- Hvordan din krop fungerer
- anatomi/fysiologi
- Sund livsstil ( kost og motion )
- Personlig udvikling
- Hygiejne
- Verden omkring os
- Natur og miljø

## Fælles madlavning

Hver torsdag laver vi spændende og farvestrålende mad sammen om formiddagen. Til middag hygger vi og spiser vi den gode mad sammen med skolens øvrige personale.



## Lærere på Idræt og Sundhed:



El-sen Søren sebeth



Oemig Andersen

Søren og Elsebeth er faste lærere på Idræt og Sundhed/Fodbolskolen SIKO

Søren underviser onsdag og fredag. Elsebeth underviser tirsdag og torsdag.  
**Du har den samme lærer hele dagen.**

## Hvordan kan man komme med på Idræt og sundhed?

Hvis du ønsker at blive optaget på Idræt og Sundhed vil du blive indbudt til en samtale med Lærer Elsebeth Andersen. Her vil du høre nærmere om vores tilbud og vi tager en hyggelig snak om dine forventninger.

## Kom i praktik på idræt og Sundhed inden du beslutter dig

Du kan komme på besøg på skolen og følge undervisningen en dag - gerne sammen med din hjemmevejleder eller dine forældre.

Der vil desuden være mulighed for at komme i en uges praktik herude så du kan finde ud af om vores tilbud er noget for dig.

## Hvornår kan du starte?

Vi starter kurser i januar og august hvert år. **Du kan dog starte på "Projekt Idræt og Sundhed" når det passer dig . Vi optager kursister hele året.**

Undervisning foregår tirsdag-fredag fra kl. 09.00-

Vi glæder os til at møde dig og give dig nogle gode oplevelser med idræt og godt kammeratskab

15.00. ( fredag fra 9.00– 14.00)  
Mandagen er afsat til hjemmedag.

## **Hvordan får du mere at vide om Idræt og Sundhed ?**

Du og din sagsbehandler er altid velkommen til at komme forbi hvis du/ har yderligere spørgsmål.

**Vores adresse:  
Kursuscenter SIKO  
Stadionvej 50 opgang C  
5200 Odense V**

Du og din sagsbehandler kan kontakte os enten på telefon: 66 148625 eller mail:siko@siko.dk

