

KOM MED!!

Center for Mental Sundhed, Odense Kommune, inviterer til:

ABC Fællesskabsstafet

i Odense 2021 – [TRYK PÅ CIRKLEN OG LÆS MERE](#)



OPSTART & Fælles spising

Quiz & kaffe

Mindfulness i naturen

Cykeltur

Byg en bro

Musik & brætspil

Kongespil

Australsk fodbold

Stjerne-stafet

Fællessang og hygge

Baby-svøm

Reden Ung

Strik i fællesskab

Fælles træning

Drama i børnehøjde

Ridning

Genbrug

Koloni-haven

Dukke teater

Pandekager og klovne

Fri på vandet

ABC mental sundhed

AFSLUTNING Fodbold

Stafetten er støttet af Velliv Foreningen



OPSTART OG FÆLLESSPISNING

TIRSDAG 31. AUGUST KL. 18.30-20.45

TILMELDING NØDVENDIG KLIK HER!

I SENIORHUS ODENSE, TOLDBODGADE 5, ODENSE C.

18.30: Velkomst ved Søren Windell, rådmand for Ældre- og Handicapforvaltningen og Jenny Havn, leder af Center for Mental Sundhed, Odense Kommune.

18.40: Fællessang

18.50: Fællesspisning: Gratis smørrebrød + øl og vand

19.20: Fællesskabsstafet - hvorfor? ved Center for Mental Sundhed

19.30: "Jeg går mod ensomhed" Oplæg ved Patrick Cakirli, stifter af March mod Ensomhed.

19.50: Pause

20.00: ABC for mental sundhed - hvad er det? ved Center for Mental Sundhed

20.10: Overrækkelse af donation fra Velliv Foreningen ved Jan Steffensen

20.20: Åbning af Fællesskabsstafet og overrækkelse af depeche ved rådmand Søren Windell

20.30 : H.C. Andersen Koret synger stafetten i gang

20.45: Tak for i aften

[Tilbage til forside](#)



QUIZ OG KAFFE

ONSDAG 1. SEPTEMBER KL. 14.00-15.30

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Kig ind i caféen, hvor Frivilligcentret i dagens anledning er på besøg.
De giver fællesskabs-depechen videre - fra ét fællesskab til et andet.

De medbringer en frivilligheds-quiz og alle, der har lyst, kan quizze med der er præmier på højkant!

Café Paraplyen byder på en kop kaffe og en hapser.

Vi glæder os til at se dig til nogle hyggelige timer i **Nørregade 77, Odense C.**

[Tilbage til forside](#)

MINDFULNESS I NATUREN

ONSDAG 1. SEPTEMBER KL. 15.30-16.30

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Mindfulness i **Kongens Have, Jernbanegade, Odense C.**

Kom og vær med til hyggelig mindfulness, hvor vi har fokus på opmærksomhed og nærvær. Alle kan være med!

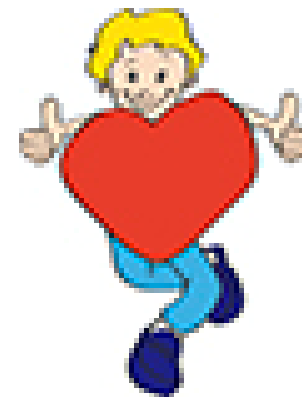
Mindfulness er udviklet på baggrund af Østens tusindårige traditioner, rensat for religiøst islæt og tilpasset den vestlige tankegang. Det er et redskab, som har vist sig, på fremragende vis, at supplere medicinsk behandling og vestlig psykologisk tankegang.

[Tilbage til forside](#)

CYKLING UDEN ALDER

TORSDAG 2. SEPTEMBER KL. 14.30-16.30

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG



OK Aktiv

Vi mødes i **Albanigade 21D** kl. 14.30 til en fælles cykeltur på rickshaw cykler rundt i Odense by. Vores rute slutter kl. 16.00 ved et fælles kaffebord.

10 rickshaw cykler med en til to plejehjemsbeboere i cyklerne, derudover en pilot. I alt 20-25 personer.

Alle er velkommen til at komme til mødestedet og cykle sammen med os.

Vi vil gerne udbrede kendskabet til cyklerne, som findes rundt på byens kommunale plejecentre, samt kendskabet til vores Odense afdeling af frivillige piloter i foreningen 'Cykling uden alder'.

Det er muligt, at blive frivillig og give en plejehjemsborger vind i håret. Det er også muligt som pårørende at blive oplært i cyklen.

[Tilbage til forside](#)

BYG EN BRO

TORSDAG 2. SEPTEMBER KL. 16.00-17.30

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Social Sundhed Odense inviterer alle interesserede til at komme og bygge broer. Helt bogstaveligt talt.

Vi køber spaghetti, limpistoler og andet materiale, som man kan bruge til at bygge med. Det sker på **2. sal i Borgernes Hus**.

ÅBENT HUS PÅ STOPPESTEDET

FREDAG 3. SEP. KL. 12.00-15.00

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG



Et Fælles Skridt

Kl. 12.00 Et Fælles Skridt – Guidet fælleslæsning i vores store lokale på **Stoppestedet, Jernbanegade 24B, 5000 Odense C.** Vi går herfra til Ansgar anlæg, hvis vejret er med os.

Kl. 13.00 Musik Café på Stoppestedet. Her kan stafetten undervejs også gå til rådgivningen, café-frivillige osv.

Kl. 14.00 Brætspils event mellem Game On og Åbent Sinds Ungegruppe.

[Tilbage til forside](#)

HEADSPACE ODENSE

FREDAG 3. SEP. KL. 15.00-16.30

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Kom og mød HeadSpace i **Kongens Have, Jernbanegade, Odense C**,
og vær med til Kongespil og andre sjove havespil.

Her vil HeadSpace også udfordre Stoppestedet til en dyst.
Alle er velkommen til hygge og spil!

ODENSE LIONS – AUSTRALSK FODBOLD

LØRDAG 4. SEP. KL. 12.30-16.00

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG



Kom og se en opvisningskamp og prøv selv australsk fodbold. Der vil være øl, vand, pølser og vildmarksbad.

Falen 95 Odense C, også kaldet Bolbro Parken.

Der er tilhørende klubhus med fællesrum og toiletter.

Program:

12:30 – Videregivelse af stafetten til Odense Australsk Fodbold

13:00 – Kampstart

14:40 – Kamp færdigspillet

15:00 – Social hygge

[Tilbage til forside](#)

POLARSTJERNEN SPEJDERKLUB

SØNDAG 5. SEP. KL. 9.00-12.00



I Polarstjernen skal depechen være med til Familiespejd. Her vil der være en aktivitet og lidt madlavning. **Arrangementet er for medlemmer fra Polarstjernen de 3-6-årige med deres forældre, Stenløsevej 68.**

Familiespejd er for de 3-6 årige og deres forældre. Her får man nye gode venner og sjove timer under åben himmel.

Vi laver bl.a. bål og bålmad, ser på dyrene i skoven, synger spejdersange, laver spændende aktiviteter, og ikke mindst har det hyggeligt sammen.

Vi holder til i **bålhytten på Stenløsevej 68, 5260 Odense S.**

[Tilbage til forside](#)

ÅBENT HUS I BOLBRO BRUGERHUS

SØNDAG 5. SEP. KL. 11.00-15.00

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG



- Kl. 11.00 Kom og se de mange muligheder for fællesskaber og aktiviteter for alle generationer, vi har i Bolbro Brugerhus.
- Kl. 13.00 Fællessang
- Kl. 15.00 Farvel og tak for i dag

Stadionvej 50, L-M, 5200 Odense V

[Tilbage til forside](#)

RED BARNET OG BABYSVØM

MANDAG 6. SEP.



Vi vil gerne have depechen med til babysvømning. **Er for babysvømmerne og deres forældre.**

I Bolbro Svømmehal Babysvømning kl. 11.30-12.00.

Red Barnet Odense tilbyder forskellige former for sociale aktiviteter og hjælpepakker til vores tilknyttede familier. Babysvømning, Naturklub og Meyers Madhus.

Vi har også sommerlejr: Lillelejr, Storelejr, ATT-lejr og Familielejr, som bliver holdt én gang om året på Fyn for at give børnene en god sommeroplevelse.

Ud over dette giver vi hjælpepakker til vores tilknyttede familier, og vi tilbyder børnene en mentor, som kan hjælpe dem med deres lektier og andre aktiviteter.

[Tilbage til forside](#)

REDEN UNG ÅBENT HUS

MANDAG 6. SEP. KL. 16.00-18.00

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Kom med til **åbent hus** i RedenUng, hvor alle er velkommen til at komme og høre om, hvad RedenUng Odense laver. Der er kaffe på kanden og kage til alle.

Pjentedamsgade 36, 5000 Odense C

RedenUng Odense er et undervisnings- og rådgivningstilbud til unge drenge, piger og LBGTQ fra 7. klassesetrin og op.

Vi underviser i seksuelle gråzoner på skoler, bosteder, væresteder, rådgivningssteder og studenterhuse samt andre steder, hvor det kan være relevant.

[Tilbage til forside](#)



DANSK RØDE KORS NØRKLERNE

TIRSDAG 7. SEP. KL. 10.30-11.30

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Hver tirsdag formiddag kl. 10–12 mødes en flok kvinder over 60 år til hyggeligt samvær i **Seniorhuset, Toldbodgade 5, Odense C**, og strikkepindene klirrer lige så lystigt, som snakken går.

Kom og mød Nørklerne og hør om det fællesskab, de samles om, samtidig med at der strikkes og syes tøj til steder i verden, hvor der er brug for det. De vil også gerne vise nogle af de ting frem, som der er lavet.

Alle interesserede er velkomne, og de byder på kaffe og kage.

[Tilbage til forside](#)



OPTUR ÅBEN TRÆNING

TIRSDAG 7. SEP. KL. 14.00-15.30

TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Åben træning for alle. Træningen foregår på **Byens Ø, Finlandskaj 5000 Odense C.** Vi træner på et lille playspot lige ved siden af Padel tennis-banen.

Kom med til åben træning, hvor vi vil lave cirkeltræning med 8 forskellige stationer. Vi træner 30 sekunder, har 15 sekunders pause, og det gentages indtil alle 8 øvelser er gennemført. Dette gøres 6 gange. Der er både styrketræningsøvelser og øvelser, hvor pulsen kommer op.

[Tilbage til forside](#)

TEATERSKOLEN TOPPEN

TIRSDAG 7. SEP. KL. 16.00-19.00



Teaterskolen Toppen er Fyns største teaterskole for børn og unge. Her undervises i dans, sang, performance og drama for ALLE, uanset niveau og erfaring.

Her dyrkes samhørigheden og fællesskabet i en eventyrlig undervisning af professionelle og erfarne instruktører. **Arrangementet er for teaterskolens elever.**

[Tilbage til forside](#)



SANDERUM RIDEKLUB

TIRSDAG 7. SEP. KL. 19.00-20.00

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Kom og se undervisningen på et ridehold for voksne. **Gammel Højmevej 68, 5250 Odense SV.**

Her sætter de fokus på fællesskabet omkring ridning for alle uanset alder, køn og baggrund.

[Tilbage til forside](#)



DANSK RØDE KORS - GENBRUG

ONSDAG 8. SEP. KL. 10.30-12.00

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Besøg genbrugsbutikken og mød de frivillige og hør om, hvorfor det at arbejde i en genbrug er med til at skabe et særligt fællesskab. **Fjordsgade 7-9, Odense C.**

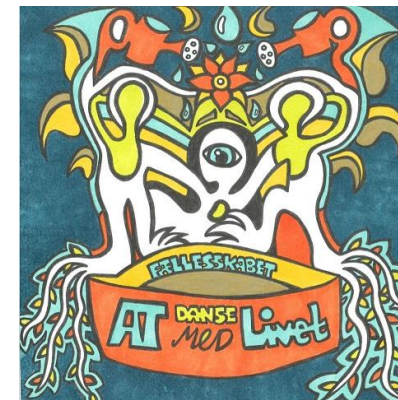
Vi byder på kaffe og kage og fortæller og viser vores nye **røde samtalebænk**, der skaber rammerne for de fællesskaber, der kan opstå i vores butik.

[Tilbage til forside](#)

AT DANSE MED LIVET - HAVESYSLER

ONSDAG 8. SEP. KL. 12.00-16.00

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG



Kom til åben havekoloni i **Rødegaardsløkken Havekoloni 332, Kragstbjergvej med indgang over for Plejecenter Havebæk**. Alle er velkommen!

Program:

Kl. 13.00 Qigong

Kl. 14.30 Bål og pandekager

Kl. 15.45 Farvel og oprydning

[Tilbage til forside](#)

PROVSTEGÅRDSKOLEN DUKKETEATER

TORSDAG 9. SEP. KL. 10.00



2.B fra Provstegårdsskolen laver dukketeater for børnehavebørnene fra Børnehuset Bolbro.

Eleverne fra 2. B vil på denne måde gerne hjælpe til en lettere overgang fra børnehave til skole. **Arrangementet er for 2. B og børnehaven.**

Herefter tager børn og forældre ind til Kongens Have for at besøge pandekageboden og møde Hospitalsklovnene. Her afleverer de depechen til pårønderådgiverne fra Odense Kommune.

[Tilbage til forside](#)

PANDEKAGER OG HOSPITALS-KLOVNE

TORSDAG 9. SEP. KL. 14.00-17.00

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG

Pårørenderådgiverne fra Odense Kommune inviterer til pandekager og hygge i **Kongens Have, Jernbanegade, Odense C.**

Kom og snak med rådgiverne og mød hospitalsklovnen, som kommer og underholder.

Elever og forældre fra Provstegårdsskolen er også inviteret og kommer ind i Kongens Have for at aflevere depechen til pårørenderådgiverne.

FRI PÅ VANDET – PADDLE BOARD

TORSDAG 9. SEP. KL. 16.00-18.00

ALLE ER VELKOMMEN - TILMELDING IKKE NØDVENDIG



FRI PÅ VANDET er et nyt og helt unikt frirum og fællesskab for voksne med stress, angst og/eller depression – på vandet!

Kom og prøv surf eller Stand Up Paddle. **Waikiki, Kanalvej 154A, 5000 Odense C.**

Vi tager 2-3 hold på vandet af 30-60 min. varighed - 1 hold ad gangen.

Husk badetøj/sportstøj og håndklæde!

Dialog og snak med projektleder Sofie Hammelsvang, som deler erfaringer, oplevelser og beretninger med interesserede.

[Tilbage til forside](#)



AFSLUTNING PÅ FÆLLESSKABSSTAFETTEN OB SUPERLIGAFODBOLD – KAMP MOD SØNDERJYSKE

Kom med til en festlig afslutning på Fællesskabsstafetten i mandag den 13. sep.

Foregår i **Nature Energy Park**. Her vil vi sammen se kampen mellem OB og Sønderjyske. Kampen starter kl. 19.00.

Gratis billetter til aktørerne i Fællesskabsstafetten - sponsoreret af OB.



[Tilbage til forside](#)

ABC FOR MENTAL SUNDHED - HVAD ER DET?

Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt.

Gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan vi forbedre og styrke vores mentale sundhed. Det handler om at finde ud af, hvad der giver livet mening, glæde og værdi.

ABC for mental sundhed bidrager med konkrete råd til, hvad vi selv kan gøre for at styrke vores mentale sundhed. Råd, som mange allerede kender til, men måske enten glemmer eller ikke får prioriteret eller har overskud til i hverdagen. Samtidig sætter de rammerne for en lang række meningsfulde fællesskaber, aktiviteter og arrangementer, som alle kan være en del af.

Gør noget aktivt - Gør noget sammen - Gør noget meningsfuldt

[Læs mere om ABC her](#)



[Tilbage til forside](#)