

AKTIV PÅ DAGTID

Telefontid mellom
kl. 9.00 - 15.00

Kontoret i Munkedamsvn. 19
(betjent man/ons/fre 9-14)
22 83 84 54

Instruktør
92 85 55 84

Faglig leder
Jane Hållstrøm
93 49 86 98

Daglig leder
Ingvild Reitan
41 90 02 95

Informasjon om fysisk aktivitet
ved psykiske lidelser
Idrettskonsulent Toril Moe
91 68 62 74

Oslo Idrettskrets
22 57 97 00

apd.oslo.no



OSLO IDRETTSKRETS TILBYR:

Tren så mye du vil for
KR 250,-
per kalenderår

- Vanlig trening i skolens høstferie, uke 40
- 22/12 siste dag i 2010, stengt i julen
- Egen vinter-/vårtimeplan fra 3/1 - 2011

Aktiv på dagtid finansieres av
Oslo kommune og Helse Sør-Øst



Ta direkte kontakt for info
om medlemskap og gjeldende rabatter



HVEM KAN DELTA?

Alle mellom 18 og 65 år som er bosatt i Oslo, står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en av følgende ytelser:

- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger (AAP)
- Uforeytelse
- Overgangsstonad
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstøtte

Betalt deltageravgift gjelder for 2010 og refunderes ikke.

Veileder for institusjoner og ledsagere sendes på forespørsel.



Ensjøvn.18

PS sport gir 25% rabatt til Apds deltagere

HVORDAN BLI DELTAGER?

Møt opp på en aktivitet og henvend deg til en av våre instruktører. Du får registreringsskjema med giroblankett.

Er du ny deltager, kan du prøve en aktivitet før du betaler (gjelder ikke ekstra-arrangementer og veiledning i helsestudio).

For å få treningskort må du dokumentere at du mottar en av ovennevnte ytelser. Kun vedtaket, honnørkort og sykmelding er gyldig dokumentasjon. Rekvisisjon eller henvisning fra lege er ikke tilstrekkelig.

Du må samtidig vise kvittering og levere utfylt registreringsskjema. Ta med ett bilde.

Treningskort kan du ordne på alle aktiviteter. Alle registreres på nytt hvert kalenderår.

TRIVSELSREGLER

Alle som trener i Aktiv på dagtid må følge disse reglene:

1. Følg oppholdstidene på treningsstedet som er oppgitt på timeplanen.
2. Vis frem/levér treningskortet ved oppmøte (gjelder alle typer kort).
3. Møt presis til aktivitetene og forlat ikke aktiviteten før den er ferdig (ingen inngang etter timestart).
4. Følg instruktørens anvisninger og de regler som finnes på treningsstedet.
5. Opptre vennlig og høflig og ta hensyn til andre.
6. Ikke ligg i sofaer og på benker.
7. Alle skal ha på rent treningstøy og rene innesko. Ta gjerne med ekstra tøy og håndkle dersom du svetter mye.
8. Alle må delta på en treningsaktivitet før dusj og badstue kan benyttes.
9. Bare føtter, bar overkropp, singlet eller bekledning som virker støtende er ikke tillatt.
10. Bruk kun ett oppvarmings-/kondisjonsapparat i 15 minutter, én gang pr dag. Spinningsalen kan benyttes utenom de faste timene.
11. Overlat apparatet til andre når du tar pause. Ikke bli sittende. Legg utstyret på plass når du er ferdig.
12. Instruksjon gis kun av Apds egne instruktører. Deltagere skal ikke instruere hverandre.
13. Klær, bager og personlige eiendeler skal ikke oppbevares i treningsrommet. Vi påtar oss ikke ansvar for tap av eiendeler.
14. Mobiltelefon skal ikke brukes i treningslokalene.
15. Ta med egen hengelås eller en tikroning til garderobeskapene. Vi har ikke vekslepenger eller låser til utlån.
16. Barn har ikke adgang til våre aktiviteter.
17. Treningen skjer på eget ansvar.
18. All trening foregår i et rusfritt miljø.
19. Ved brudd på Trivselsreglene får du muntlig og skriftlig advarsel, før eventuell utvisning fra Apd.

TIMEFORKLARING

START

Enkle trinn, uten hopp og løp. Smidighet og styrke.

STRAM OPP

Enkel styrketrening med strikk.

STRETCH & AVSPENNING

Øvelser for smidighet og avspenning.

QIGONG

Avspenning, meditasjon, bevegelse og balanse.

PILATES

Trening av indre støttemuskulatur rundt mage og rygg. Rolige og skånsomme øvelser på matre.

YOGA

Effektiv trening for kropp og sjel. Positiv effekt på bevegelse, styrke, pust, konsentrasjon og kroppsbewissthet.

SYKKEL

Kondisjonstrening på stasjonær sykkel.

HELSESTUDIO

Styrketrening i apparater. Du kan avtale veiledningstime med instruktør.

VANNGYMNASTIKK

Enkle bevegelser og kombinasjoner i vann.

AKTIV PÅ DAGTID

TIMEPLAN HØST 2010

30/8 - 22/12



AKTIVITET • FELLESKAP • HELSE

I SAL OG HELSESTUDIO

VIKA
Friskis&Svettis
Munkedamsvn. 19

MANDAG
Helsestudio
09.00 – 14.00
Sykkel 1
10.15 – 10.45
Stram opp
11.00 – 11.55
Start
12.00 – 12.45
Qigong
13.00 – 14.00

Treningskort leveres
i resepsjonen.

OPPHOLDSTID

- Ingen inngang før 09.00 eller etter 13.30
- Oppholdstiden på Grorud, Grünerløkka, Majorstuen og Vika er inntil to timer sammenhengende pr. dag, men du kan delta på to påfølgende timer i sal/sykkel
- Lokalene forlates senest 14.15

GRÜNERLØKKA
Friskis&Svettis
Mølleparken 2

TIRSDAG
Helsestudio
09.00 – 14.00
STORE SAL
Qigong
11.00 – 12.00
Pilates
12.00 – 13.00
Yoga
13.00 – 14.00
LILLE MØLLA
Yinyoga
12.00 – 13.00
Se ekstra-
arrangementer
**Stretch&
Avspenning**
13.00 – 14.00

FREDAG
Helsestudio
09.00 – 14.00
Sykkel 2
10.15 – 11.00
Start
11.15 – 12.00

MAJORSTUEN
Friskis&Svettis
Sørkedalsvn. 10A

TORS DAG
Helsestudio
09.00 – 14.00
Start
12.00 – 12.45
Qigong
13.00 – 14.00

Treningskort leveres
i resepsjonen.

GRORUD
SATS
Romsåsvn. 4

TIRSDAG
Helsestudio
09.00 – 14.00
Sykkel 1
11.15 – 11.45
Start/stram opp
12.00 – 13.00
Qigong
13.00 – 14.00

GJELDER ALLE SAL/HELSESTUDIO

- Ingen inngang før 09.00 eller etter 13.30
- Lokalene forlates senest 14.15

HOLMLIA
Holmlia Gym
Ravnåsvn. 1

FREDAG
Helsestudio
09.00 – 14.00
Sykkel 1
11.00 – 11.30

I VANN

VESTKANTBADET
Sommerrogt. 1

TIRSDAG
Vanngym
10.15 – 11.00
Innslipp mellom
10.00 og 10.10
Garderoben forlates
senest 11.50
Vanngym
11.15 – 12.00
Innslipp mellom
10.50 og 11.10
Garderoben forlates
senest 12.50
**Fri svømming/
menn**
12.00 – 13.00
Innslipp mellom
11.50 og 12.10
Garderoben forlates
senest 13.15

- Husk 10'er til skap. Vi veksler ikke
- Kroppsvask/dusj før basseng
- Du kan delta kun på én time vanngym pr. dag, men delta på frisvømming direkte etter andre time
- Frisvømming kun for svømmedyktige

ONSDAG
Vanngym
10.15 – 11.00
Innslipp mellom
10.00 og 10.10
Garderoben forlates
senest 11.50
Vanngym
11.15 – 12.00
Innslipp mellom
10.50 og 11.10
Garderoben forlates
senest 12.50
**Fri svømming/
kvinner**
12.00 – 13.00
Innslipp mellom
11.50 og 12.10
Garderoben forlates
senest 13.15

KLATRING

VULKAN KLATRESENTER
Maridalsveien 17

TORS DAG
Klatring
10.00 - 12.00 (Kun buldring siste halvtime)
12.00 - 14.00
OBS! Stengt torsdag 14/10 (se ekstra-arr.)

- Fremmøte i inngangsområdet ved bordene
- Ingen inngang etter 10.00 og 12.00
- Du kan låne utstyr av oss
- Du kan kun delta på én gruppe

LAMBERTSETER BAD
Glimmervn. 42

TIRSDAG
Fri svømming
14.00 - 16.00

- Inngang mellom 14.00 og 15.30
- Husk hengelås
- Kroppsvask/dusj før basseng
- Garderobe forlates senest 16.15

MED BALL

**VOLDSLØKKA-
HALLEN**
Stavangergaten

MANDAG
Innebandy
10.00 - 11.00
Volleyball
11.00 - 12.00
Fotball
12.00 - 13.00

- Ballspill holdes på nybegynnernivå

EKEBERGHALLEN
Bane C
Ekebergveien 101

TORS DAG
Fotball
10.30 - 11.30
Volleyball
11.30 - 12.30
OBS!
Ekeberghallen stengt
7 og 14/10
(se ekstra-arr.)

EKSTRA-ARRANGEMENTER

SOPPTUR
Torsdag 16/9
Kl 10.30 - ca. 14.00

Østmarka. Ulsrud-Nøklevannområdet.
Fremmøte på P-plassen ved Østmarksetra
eller 10.15 på Ulsrud T-banestasjon.
Turen ledes av to soppekspertter. Ta med
noe å plukke i, samt niste for dagen.

YINYOGA
Tirsdag 5, 12, 19 og 26/10
Kl 12.00 - 13.00

F&S Mølleparken/Lille-Mølla
Egenandel kr 50,-
ved påmelding innen 28/9.
Kontakt instruktør for mer info.

STRAM-OPP
Onsdag 6 og fredag 8/10
Kl 12.15 - 13.00

F&S Vika
NB! Kom ferdig oppvarmet.

PILATES
Onsdag 6 og fredag 8/10
kl 13.00 - 14.00

F&S Vika
HØSTITUR
Torsdag 7/10
Kl 11.00 - 12.00
Rundt Sognsvann
Fremmøte ved bommen,
Sognsvann st.

BOWLING
Torsdag 14/10
Kl 12.00 - 14.00

Solli Bowling
Drammensveien 40

SYKKELMARATON
Onsdag 22/12
Kl 10.00 - 12.00

F&S Vika
Påmeldingsliste fra kl 09.00