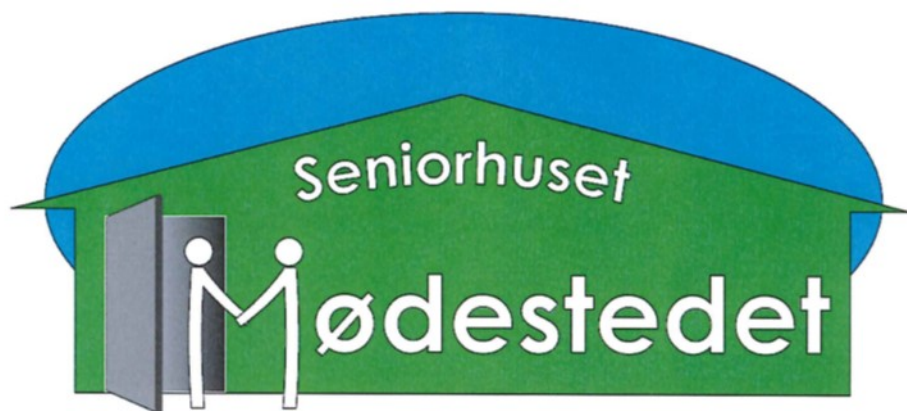




**- en del af Nordfyns Kommunes
åbne aktivitetstilbud for alle
pensionister og efterlønsmodtagere**



**Seniorhuset
Mødestedet
Industrivej 2,
5471 Søndersø**

Tlf. 2070 5090

Program 2021

Indholdsfortegnelse

	Side
Forord	3
Brugerråd og personale	4-5
Nyt fra Brugerrådet	6
Om Mødestedet	7
Arrangementstilmeldinger og ventelister	8
NYT på Mødestedet (fredagsåbent)	9
Fællesarrangementer	10
Interessehold, generelt	10
Åbne værksteder/faciliteter, generelt	10
Sundhedscaféeer	11
Motion	12
Små skridt til væggtab	13
Holdspil	13
Oversigt - hvad sker, hvor og hvornår	14-15
Kortspil - Bridge, L'hombre og "500"	16
Seniordans	16
Edb/IT	17
Engelsk	18
Slægtsforskning	18
Litteratur/Læsegruppe	19
Strikke- og håndarbejdscafé	20
Hæklegruppe	20
Patchwork og Smykker	21
Ikonmaling	21
Porcelænsmaaling	22
Glasformning	22
Maling - Tegning - Akvarel	23
Spis sammen - Madlavning for m/k'ere	23
Madlavning for mænd	24
Træværksted og Trædrejning	25
Metalværksted og hjælp til reparationer	26
Frivillig i Seniorhuset Mødestedet	27

Til Seniorhusenes brugere

Velkommen til den nye efterårssæson 2021. Det er skønt at vi nu kan frem til, at de fleste i Danmark vil være Corona vaccinerede, og vi forhåbentlig kan lægge pandemien bag os, få et mere almindeligt liv med socialt samvær tilbage. Det trænger de fleste vist til! Det er fortsat vigtigt vi bliver hjemme hvis vi er syge, og holder retningslinjerne, som vi efterhånden kender så godt!

Vi har gang i mange motionshold, og har en masse andre aktiviteter vi også skal have gang i på ny, og måske kommer der nye til. For det er vores ønske at Seniorhusene skal danne rammen om en bred vifte af aktiviteter for seniorer og førtidspensionister. At Seniorhusene bliver kendt som inspirerende mødesteder, hvor alle er velkomne, og hvor man kan få hjælp til at sætte en ny aktivitet i gang, hvis man har en ide til en aktivitet, man gerne vil dele med andre. Derved bliver aktiviteterne også bredere – så der er noget både være noget for de traditionsbundne, og for dem der gerne vil sprælle lidt mere.

Vi starter sæsonen med en ny betalingsordning, som bliver billigere for de fleste brugere, og som samtidig forenkler overblik og administration. Se opslag for yderligere information. Er der nogen der har brug for hjælp til tilmeldingen, vil I kunne få hjælp i husene. Se opslag herom.

I Otterup arbejdes der mod et nyt Seniorhus – en spændende proces vi endnu ikke ved hvor ender...

Rigtig god fornøjelse med aktiviteterne!

Med venlig hilsen
Inge-Lise Brønserud,
Teamleder, Aktivitetsområdet.

Brugerrådet - valgt i november 2019



Poul Erik Petersen
(Formand)



Gurli Hansen
(Næstformand)



Flemming Mathiesen
(Kasserer)



Brigitte Lauritsen
(Sekretær)



Uffe Lauersen



Jytte Eliassen
(suppleant)



Søren Esbensen
(suppleant)



John Harfeld
(repræsentant for Seniorrådet)

Brugerrådet

Brugerrådet består af syv medlemmer, hvoraf de seks er valgt blandt husets brugere og en er valgt blandt husets frivillige vejledere. Derudover deltager suppleanterne og en repræsentant fra Seniorrådet i alle møder.

Rådet vælges ved generalforsamlingen i november.
Generalforsamlingen er i 2020 udsat på grund af Corona.

På brugerrådsmøderne - hver anden måned - bliver alle indkomne emner behandlet.

Brugerrådet tilrettelægger sammen med personale og frivillige en bred vifte af arrangementer og aktiviteter.

Referat fra brugermøder opsættes på opslagstavle og kan desuden læses på Mødestedets Inforskærm og hjemmeside <http://nordfynsseniorhuse.dk/cms/>

Seniorhusenes personale



Tina Thygesen



Lene Gaba



Mette Jeppesen



Gurli Rasmussen



Inge-Lise Brønserud

NYT fra Brugerrådet

Brugerrådet byder velkommen til år 2021. Vi håber på, at vi kan være mere sammen, for året 2020 har været et turbulent år med mange aflysninger af bla. arrangementer og udflugter.

Vi har heldigvis kunne afholde vores motion udendørs i sommerperioden.

Så vores håb er, at det i 2021 bliver, så vi kan være mere sammen og mødes i huset til vores mange aktiviteter.

Vi vil også gerne byde nye medlemmer velkommen, så kender I nogen som kunne tænke sig at besøge Mødestedet er de meget velkommen.

Med venlig hilsen

Poul Erik Petersen
Formand for Brugerrådet
Tlf. 22 79 21 47

Ny ansat

Jeg hedder Lene Gaba og blev ansat i maj måned, som aktivitets medarbejder i Seniorhuset Otterup og på Mødestedet Søndersø.

Jeg er uddannet pædagog med krop og bevægelse som speciale. Jeg har gennem de seneste 20 år undervist voksne i motion.

I årenes løb har jeg løbende videreuddannet mig til idrætsinstruktør/massør og deltaget på mange kurser, med relation til idræt og motion. Som supplement til dette, har jeg haft job som hjemmevejleder hos mennesker med sclerose eller Als.

I skal have mange tak for den gode modtagelse jeg har fået, jeg er meget glad for min nye hverdag her på Nordfyn og glæder mig hver morgen, når jeg sidder i bilen på vej fra Odense.

Jeg ser frem til mange gode timer sammen med både medlemmer og ansatte i både Otterup og Søndersø.

Kærlig hilsen Lene

Lidt om Mødestedet

Mødestedet er huset, hvor kommunens pensionister og efterlønnere kommer og hygger sig om fælles interesser - for fællesskabet og samværrets skyld.

Du er altid velkommen til at kikke ind.

Åbningstider: mandag-torsdag kl. 9.00-16.30
Fredag (start oktober) kl. 9:00-12:00

Tilmelding sker nu på nettet, fra 1.8.2021

<https://selvbetjening.winkas.net/?wkid=93225>

Deltagerbetaling

Halvårlig betaling, beløbet opkræves forud i to rater af 495 kr., til betaling 31. januar og 31. juli.

Kaffe

Det er op til de enkelte hold selv at lave kaffe, men nogle dage er der frivillige, som gør kaffebordet klar til kl. 10.00 og 14.30.

Alle kan købe kaffekort (20 kopper til 100 kr.)

Kørsel

Kan man ikke befordre sig selv, er der mulighed for at få bevilget kørsel til Mødestedet eller nærmeste sted, én gang ugentlig efter aftale, pris: 42 kr. retur

Rygepolitik:

Der rygeforbud på alle Nordfyns Kommunes matrikler og bygninger.

Retningslinjer ved tilmelding til arrangementer:

Man tilmelder sig altid på Infoskærmen.

Ved arrangementer der koster 50 kr. eller mindre, betales der først ved arrangementet.

Ved arrangementer der koster mere end 50 kr. betales ved tilmelding.

I tilfælde af afbud efter sidste tilmeldingsfrist, tilbagebetales man ikke.

Brugerrådet kan beslutte at ikke-medlemmer kan deltage i nogle arrangementer, mod en ekstra betaling. Det vil fremgå af opslaget.

Procedure omkring ventelister på personaleledede motionshold:

Afhængig af aktivitet og rumstørrelse er der aftalt hvor mange deltagere der er plads til på det enkelte motionshold.

Når et hold er fyldt op, kan man blive skrevet på venteliste, hvorefter de der har stået længst på ventelisten vil få tilbudt en plads først.

Indtil der bliver plads anbefales det at man selvtræner i vores fitnessrum og deltager i andre aktiviteter.

Udebliver en bruger i 4 uger fra et motions hold der er venteliste til, ringer holdlederen og spørger om vedkommende kommer næste gang, ellers gives pladsen til en fra ventelisten(fleksibilitet afhængig af situation) og vedkommende kan evt. tilmelde sig igen.

Personalet vil i disse tilfælde være særligt opmærksomme på brugere der ikke kommer ud til andre aktiviteter.

NYT– fredagsåbent fra oktober

Særlig fredag er et nyt tiltag i Seniorhusene fredage fra kl. 9:00-12:00, her vil ske lidt andet end det vi plejer. Særlig fredag kan indeholde mange forskellige ting lige fra spisning, ture ud af huset, kreative tiltag osv.

Vi håber at I medlemmer får nogle gode ideer til hvad særlig fredag kan indeholde i fremtiden.

Vi mangler hjælpere til at arrangere fredagene og hjælp til alt det praktiske. Hvis du har lyst til at give en hånd med engang imellem, kan du kontakte personalet.

Der kan også blive fredage, hvor du kan tage din ven/veninde eller nabo med til en rundvisning af vores hus.

Vi håber, at I vil tage godt imod vores nye tiltag og bakke op omkring det.

Oktober:

1/10 - brunch

8/10 - banko

15/10 - brætspil

22/10 - gæst udefra, zumba gold?

November:

5/11 - brunch

12/11 - musik banko

19/11 - seniorshop

26/11 - juledekorationer, advents kranse

December:

3/12 - Julebrunch

10/12 – fælles juleafslutning med sang og pakkespil

Med venlig hilsen

Tina Thygesen
Frivillig koordinator

Fælles arrangementer

Der arrangeres forskellige fester, udflugter, underholdning og Sundhedscafeer året igennem.

Disse arrangementer er for alle brugere og annonceres på Mødestedets Infoskærm og hjemmeside

<http://nordfynsseniorhuse.dk/cms/>

Nye aktiviteter

Vi starter gerne nye aktiviteter op.

Har du en god idé, hjælper vi dig gerne i gang.



Interessehold

I ugens løb er der rigtig mange faste holdaktiviteter med frivillige vejledere. *Se omtale på de næste sider.*

Åbne værksteder/faciliteter

Værkstederne kan frit benyttes af husets brugere, når de ikke er optaget af faste hold. Man kan f.eks. arbejde med træ, metal og glas, tegne- male, male på porcelæn og fremstille smykker eller gi` sig i kast med andre former for håndarbejde.

Man kan spille billard, dart og kort eller bare mødes til en god snak over en kop kaffe.

Motion på egen hånd, hvor stedets motionsredskaber er til rådighed er også en oplagt mulighed.

Sundhedscafé

Sundhedscafe-udvalget arrangerer sundhedscafeer syv-otte gange om året.

Sammen med indbudte oplægsholdere tager vi relevante emner op i forhold til seniorers sundhed.

Undervejs er der kaffe og dialog om dagens tema. Egenbetaling for kaffe med brød er 20 kr.

Sundhedscafe udvalget vender tilbage med opslag snarest muligt...



Frisk motion for alle



Mandag	kl. 09.00-10.00	Senioryoga
	kl. 11.00-12.30	Stolegymnastik
	kl. 13.30-15.00	holdspil
Tirsdag	kl. 09.00-10.00	Stolegymnastik/let motion
	kl. 11.00-12.00	Stolegymnastik/let motion
	kl. 14.00-15.00	Stolegymnastik/let motion
Onsdag	kl. 09.00-10.00	Stram op 1
	kl. 10.30-11.30	Stram op 2
	kl. 13.30-14.30	Motion/leg u/gulvøvelser
Torsdag	kl. 09.00-10.00	Yoga
	kl. 10.30-11.30	Herremotion
	Kl. 13.30-14.15	Seniordans

Motionsredskaberne kan **efter aftale** benyttes af Seniorhusets medlemmer.

Holdspil - leg dig i form

Mandage fra 6/9 kl. 13:30



Holdspil, som motionsform, er for alle.

Det er nemt, at komme i gang med og forskning viser at det øger din sundhed.

Motionsholdspil kan spilles som floorball, keglebold eller lignende – og alle kan være med.

Du er fysisk aktiv, du vil glemme tid og sted - og du er sammen med andre mennesker.

Små skridt til vægttab - der holder

Mandage kl. 10:30-13.00



Er det svært at komme i gang med et sundere liv.

Lad os gøre det sammen - og støtte hinanden. Vi arbejder med realistiske mål for os selv.

Planen for hver mødegang ser sådan ud:

Teori (små skridt, opsamling fra sidst, kostråd, ændring af vaner, motivation).

Motion - vi afprøver forskellige motionsformer, hvor alle kan være med.

Vi laver frokost, som vi nyder sammen.

Lokale - Oversigt

	Mandag		Tirsdag	
	For-middag	Efter-middag	For middag	Efter-middag
Café	Senior-yoga stolemotion	holdspil	2 x Stolemotion	Madhold Stolemotion Spis Sammen
Møderum			Kaffe	Håndarbejde
Køkken	Små Skridt			Madlavning/ Spis Sammen
Motionsrum	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning
Edb-lokale			Edb	
Fin/Kreativ værksted	Vævning	Strik	Porcelæns -maling	
Grov/kreativ værksted	Glas- formning	Ikonmaling	Maling/ Akvarel	Patchwork
Træ/metal- værksted	Træ og Metal arbejde	Træ- drejning	Træ og Metal arbejde	Træ- drejning

Onsdag		Torsdag		fredag
For-middag	Efter-middag	For-middag	Efter-middag	For-mid-dag
2 x Motion (Stram op)	Let motion + Rafling	Yoga og Herre-Motion	Madhold + seniordans	Nye aktiviteter
		Litteratur		
		Madlavning <i>mænd</i>		
Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	
	Slægts- forskning			
Tegning/ Maling			Håndarbejde og Rafling	
Tegning/ Maling				
Træarbejde		Træarbejde	Træ- drejning	

Forskellige Spil

Der kan f.eks. Spilles kort, rafles og spilles billard og dart.



Sig til hvis du er interesseret i at spille med, så vil vi forsøge at finde en gruppe, hvor du kan være med - eller måske bliver der grundlag for at oprette et nyt hold.

Seniordans

I Seniordans har vi valgt at se stort på, hvordan man traditionelt danser. Vi har, så at sige, opfundet vore egne danse med udgangspunkt i kendte standard- eller folkedanse eller udviklet spændende nye danse særligt til seniordans.



Fælles for al seniordans er:

- at tempo og sværhedsgrad er tilpasset gruppen,
- at partnerskift er indbygget i dansene,
- at man ikke behøver komme parvis,
- at alle kan være med, uanset alder og køn - og
- at musikken er glad, varieret og iørefaldende.

Edb for alle...

Computerworld

Fortrolig med Computer-verdenen...



Edb på Mødestedet er for alle, som dagligt eller sporadisk har brug for at kunne betjene en computer, og tilrettelægges med udgangspunkt i den enkeltes ønsker og færdigheder.

Der er tale om små hold, hvor det tilstræbes, at holdene sammensættes, så alle får bedst mulige udbytte af sin indsats - i hyggeligt samvær med andre edb-interesserede.

Der er fokus på brug af nyttige, sjove og spændende informationer og programmer.

Har du lyst til at undervise på et hold, kontakt personalet på Mødestedet :-)



Mangler underviser

Vi gør i undervisningen meget ud af at kunne udtrykke os mundtligt på engelsk. Vi samtaler og diskuterer forskellige emner på engelsk.

I undervisningen indgår også en del skriftlige øvelser.

Kurset strækker sig over ca. 20 gange.

Slægtsforskning

Mangler underviser



Vi mødes hver anden uge og prøver ved fælles hjælp at søge og lede efter vores aner. Hver gang er der et mindre oplæg om forskellige emner.

Eneste krav - nysgerrighed på ens slægt og kendskab til brug af pc og Internet.

Litteratur- / Læsegruppe

Torsdag kl. 10.00-12.00
Første gang - 24.09.2021



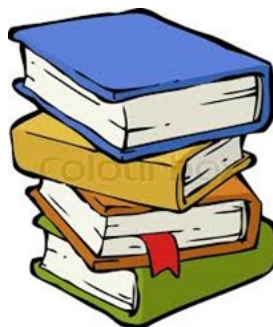
Vi mødes ikke ugentlig, men efter nærmere aftale.

Vi låner alle den samme bog, som vi læser eller hører på lydbånd/cd derhjemme og drøfter derefter, hvad vi har fået ud af at læse den.

Boglån

Husk

- at vi på Mødestedet har bøger til
hjemlån!



Bogreolerne er placeret i Mødelokalet.

Du er også velkommen til at aflevere bøger,
som du tror andre kan have glæde af at læse

- aftal evt. med Litteraturgruppen,
som er flinke til at holde styr på bibliotekets udvalg.

Strikke- og håndarbejdscafé

v/ Jonna Sivertsen

Mandag kl. 13.30-16.30



Vi mødes hele året - også om sommeren.

Få hjælp og inspiration til at komme i gang med strikkeopskrifter og forskellige håndarbejder.

I år er flere også begyndt at strikke lommevenner. Det er små bamser, som uddeles til børn, der er kommet til skade og bliver afhentet af ambulance.

Hæklegruppe

Tirsdag kl. 13.30-16.30

Vi er en mindre gruppe, som samles og udveksler ideer og inspirer hinanden.

Vi hækler sjaler, trøjer, tæpper, tasker og små sjove krammedyr.



Kom og vær med.

- garn og hæklenåle kan købes på stedet.

Patchwork og Smykker

v/ Lis Skytte

Tirsdag 13.30-16.00



Patchwork - vi fremstiller puder, grydelapper, julestjerner og meget andet - der sys både i hånden og på maskine.

Smykker - vi laver smykker i spændende materialer og design.

Ikonmaling

v/ Kirsten Clement

Mandag kl. 13.00-16.00



Lær at male en klassisk ikon.

Vi bruger æg-tempera

(farvepigment der blandes op i æggeblomme, hvidvin og lavendelolie) på plader med gesso (kridt, gips og lim) og bladguld.

Det eneste der kræves for at kunne male ikoner, er lysten og en rolig hånd. Man behøver ikke at kunne tegne eller at have malet før.

Porcelænsmaling

v/ Anni G. Hansen

Tirsdag kl. 9.15 - 11.45



Vi fortsætter holdet med porcelænsmaling, hvor vi afprøver forskellige teknikker.

Materialer kan købes på kurset.

Glasformning -

v/ Mette Mortensen og Anni Hansen

Torsdag kl. 9:00-12:00

Torsdag kl. 13:00-16:00

8 torsdage i september/oktober måned vil vi arbejde med vinduesglas og glas fra knuste flasker.



Vi kan evt. lave ting til jul.

Materialer kan købes på stedet.

Maling og Akvarel begyndere og øvede

Tirsdag kl. 9.30-12.30

Onsdag kl. 9.00-12.00

Afprøv dine kreative evner gennem tegning, maling og akvarel på forskellige materialer. Det forventes at man selv tegner sine motiver - vi hjælper hinanden med at opnå nogle flotte resultater. Mangler du materialer, finder vi også ud det.



Spis sammen



Har du lyst til at komme og spise sammen med andre én gang om ugen

Mangler underviser/ arrangør

Madlavning - begyndere **Mangler underviser**

Tirsdag kl. 09.00-13.00



Vi laver **almindelig god mad** - og bager lidt.

Få nogle hyggelige timer med tilberedning og fælles-spisning af en lækker middag med hovedret og forret eller dessert.

Madlavning - begyndere v/ Carsten Hansen

Torsdag kl. 09.00-13.00



Vi laver **almindelig god mad**.

Få nogle hyggelige timer med tilberedning og fælles-spisning af en lækker middag med hovedret og forret eller dessert.

Træværkstedet

Mandag og Onsdag

kl. 9.00-11.30

v/ Ole Skytte

Tirsdag

kl. 9.00-11.30

v/ Johannes Sjøgaard

Vi drejer i forskellige træsorter - skåle, figurer, småborde og meget andet.

Vi hjælper også gerne med andre træarbejder.



Trædrejning

Mandag kl. 13.00-16.00

v/ Poul Busch

Tirsdag kl. 13.00-16.00

v/Uffe Lauersen

Torsdag kl. 9.00-11.30

v/ Hans Kelbøl

Torsdag kl. 13.00-16.00

v/Kurt Larsen

Vi drejer bl.a. figurer i forskellige træsorter - med fokus på den efterfølgende slibning og polering, således at vi opnår flot højglans på de færdige ting.



Metalværkstedet

v/ Flemming Mathiesen

Mandag

kl. 9.00-12.00

Tirsdag

kl. 9.00-12.00



Metaldrejning og Svejsning.

- deltagelse kræver forkundskaber eller seriøs interesse.

Det er muligt, efter aftale, at få hjælp af en fagmand.

Man kan også få hjælp til at reparere cykler,
plæneklippere, havelåger
og meget andet

- efter nærmere aftale med Niels
på tlf./sms 60 95 96 26



Frivillige hænder - og hoveder til aktiviteter på Mødestedet...

Har **du** lyst til at være **Frivillig vejleder**
hører vi meget gerne fra dig.

Vi kan ikke tilbyde løn,
men hyggeligt samvær med andre og en god kop kaffe.

Har du en interesse,
- noget du er god til,
- noget du har erfaring med
- og lyst til at dele med andre
så bliv en del af det frivillige team.

Eller - har du lyst til at give en hånd med
ved de mange praktiske opgaver,
så sig blot til, der er også brug for dig.

Du er meget velkommen!

Ring eller kig ind



Seniorhusenes formål er at skabe rum for forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter for pensionister og efterlønsmodtagere.

Aktiviteter der:

- forebygger ensomhed via socialt samvær og netværksdannelse
- styrker og vedligeholde deltagernes færdigheder, fysisk, psykisk og socialt
- styrker deltagernes handlekompetencer
- øger deltagernes livskvalitet

Målgruppen er selvhjulpne pensionister og + 60 årige.

Seniorhusene er organiseret som foreninger, med et Brugerråd i hvert hus. Brugerrådet udgør bestyrelsen i foreningen. Repræsentanter til Brugerrådet vælges på den årlige Generalforsamling i november.

Du kan se vedtægter, aktiviteter , koncept med samarbejdsbeskrivelse m.m. på Seniorhusenes hjemmeside: nordfynsseniorhuse.dk

Og følg aktiviteterne på Facebook: [Aktivitetstilbud Nordfyns Kommune](https://www.facebook.com/Aktivitetsstilbud-Nordfyns-Kommune).



Kontaktoplysninger:

Personale og frivilligkoordinator
aktiv@nordfynskommune.dk
Tlf. / sms 2070 5090

Teamleder for Aktivitetsområdet
Inge-Lise Brønserud
ibr@nordfynskommune.dk
Tlf. 40 13 20 77

Brugerrådsformand
Poul Erik Petersen
Tlf. 22 79 21 47
pefpetersen@gmail.com

