

153

# Seniorhuset Otterup

Bredgade 18

5450 Otterup

Tlf. 64 82 85 45



E-mail: [aktiv@nordfynskommune.dk](mailto:aktiv@nordfynskommune.dk)

Hjemmeside: [nordfynsseniorhuse.dk](http://nordfynsseniorhuse.dk)

Aktivitetshus for alle over 60 år samt førtidspensionister

Følg Facebook-siden: Nordfyns Seniorhuse

Nr. 1

2023

## Indholdsfortegnelse

- 3 Nyt fra Brugerrådsformanden
- 4 Brugerrådet
- 5 Medlemmer af Brugerrådet
- 6 Personale, foråret 2023
- 7 Åbent hus 6. februar / Fællesspisning
- 8 Banko / Linedance
- 9 Rundvisning Odense Teater
- 10 Påskepynt
- 11 Seniorshoppen / Inspirationsmøde
- 12 Generalforsamling 2023
- 13 Kryds i kalenderen / Yoga for alle
- 14 Seniorband og medbragt mad / Nyt herrehold
- 15 Design dit eget vægur / Cafe
- 16-17 Ugeskema
- 18 Søndagsspisning
- 19 Vejledning til selvtræning
- 20 Godt at vide om brugen af Seniorhuset
- 21 Retningslinjer ved tilmelding
- 22 Stolemotion
- 23 Hvad skal barnet "hedde" / kørsel
- 25 Sjov motion / Sundhedscafe
- 26 Sved på panden
- 27 Vandgymnastik
- 29 Hofmangsgave / Tyrolerfest
- 30 Udetræning / Padel
- 31 Facebook

## Nyt fra Brugerrådsformanden

Så er andet halvår af 2022 gået, hvor der trods nedpakning af huset har været fuldt af aktiviteter. Vi havde også en fantastisk juletur til det jyske og en lige så fantastisk julefrokost.

Jeg håber, at opbakningen til de kommende arrangementer bliver lige så stor, så vi ikke skal aflyse så meget som i 2022.

Men tilbage til nedpakning af huset. Der skal her fra lyde en stor tak til alle de frivillige, som har hjulpet med at pakke ned og ved de lop-pemarkeder, vi har afholdt. Uden jeres hjælp var det ikke gået.

Vi har nu afleveret nøglerne til det gamle Seniorhus og er rykket om i Bredgade 18 som midlertidigt domicil.

Aktiviteterne i Kuplen fortsætter, som de plejer. Det samme gælder træværkstedet. Edb og billard er i kælderen i Vinkelgade 10. Motion på maskiner er flyttet ud i hallen.

Så trods alt fortsætter alle aktiviteter som hidtil bare på lidt flere destinationer.

Det bliver spændende at følge med i byggeriet af det nye Seniorhus, som forventes at stå færdigt november/december 2023.

Med venlig hilsen

Brugerrådsformand  
Flemming Radoor



*Seniorhuset  
Otterup*

## **Brugerrådet**

Brugerrådet består af syv medlemmer, som vælges blandt Seniorhusets brugere. Herudover deltager der 2 suppleanter (uden stemmeret), 1 repræsentant for Seniorrådet i Nordfyns Kommune, frivilligkoordinatoren og teamlederen fra Nordfyns Kommune.

Brugerrådet vælges ved generalforsamling i 1. kvartal.

På brugerrådsmøderne – næsten hver måned - bliver alle indkomne emner behandlet.

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

## **Seniorhuset Otterup**

- ⇒ er stedet, hvor kommunens pensionister og efterlønnere mødes og hygger sig om fælles interesser.
- ⇒ er stedet, man kommer for at lære nyt, for at udfolde sine kreative sider,
- ⇒ motionere og ikke mindst for fællesskabet og samværets skyld.

Du er altid velkommen til at kikke ind og se, om det er noget for dig - måske kan *du* bidrage med nye idéer.

## **Seniorhusets åbningstider**

Mandag-torsdag fra kl. 09.00-16.30

Fredag ved arrangementer eller andet.

# Brugerrådet valgt<sup>5</sup> november 2022



**Formand  
Flemming Radoor**



**Næstformand  
Flemming Sørensen**



**Kasserer  
Marianne Højte**



**Meck Hess**



**Carl Martin Nielsen**



**Elise Knudsen**



**Hella Pedersen**



**Brynhild Lange**



**Kirsten Pedersen**



**Seniorrådsformand  
Carsten Eberhard**



**Frivilligkoordinator  
Mette Jeppesen**



**Teamleder  
Tanja Andersen**

# Personale



**Mette Jeppesen,**  
Frivilligkoordinatør i Seniorhuset Otterup  
Motion  
Administration



**Tina Thygesen,**  
Frivilligkoordinatør i Seniorhuset Mødestedet  
Motion  
Administration



**Gurli Rasmussen,**  
Materialeansvarlig  
Kreative aktiviteter



**Lene Gaba**  
Motion



**Sabine Lund Neesgaard**  
Barselsorlov til efteråret 2023



**Cecilie Christensen**  
Motion  
Intro til maskine  
Særlig fredag



**TAG NABOEN OG VENNERNE MED...**

**Mandag d. 6 februar fra**

**kl. 9.00 til kl. 15.00**

Seniorhuset Otterup har åbent hus Bredgade 18.

Her kan du komme og se Seniorhuset Otterup i nye midlertidige lokaler. Kom ind og få en snak med brugere samt frivillige om, hvad Seniorhuset rummer.

Du har også mulighed for at melde dig ind den dag, hvor der vil være nogen, der er behjælpelige med dette.

Seniorhuset er vært med kaffe og kage.

**Fællesspisning i Seniorhuset på Bredgade 18**

**Kl. 18.00**

**Brugerrådet laver fællesspisning, hvor der serveres en ret, to genstande, kaffe og småkager.**

**Prisen vil variere fra gang til gang, se infotavle.**

**Onsdag d. 15/2**

**Torsdag d. 23/3**

**Onsdag d. 12/4**

**Onsdag d. 24/5**

**Mandag d. 12/6**

**Onsdag d. 17/8**



## Onsdage Kl. 14.00

5 kr. pr plade. Midtvejs drikker vi kaffe. I kaffepausen sælges amerikansk lotteri. **20 kr.** for en pose med 10 stk.

**Husk** tilmelding på tavlen.

**Ons. d. 15. februar**

**Ons. d. 22. marts**

**Ons. d. 12. april**

**Ons. d. 17. maj**

**Ons. d. 7. juni**

**Ons. d. 16. august.**



**Line-  
dance i  
Kuplen**

## **Kom til Workshop**

**Fredag d. 10. februar, kl. 14 -15**

Hanne, Grethe og Ellen fra Otterup Linedance vil vise og lære os nogle lette danse, som vi danser sammen på linje.

Der er kaffe og kage bagefter.

Pris: 25 kr.

**Husk tilmelding på infotavlen senest mandag d. 6. februar.**



## **Kom på en spændende rundvisning på Odense Teater mandag d. 13/2**

og bliv klogere på teatrets historie og aktuelle forestillinger. Turen går blandt andet forbi Store Scene, rekvisitdepotet, malersalen, skræddersalen og det fantastiske kostumeloft, hvor ca. 15.000 kostumer opbevares.

Rundvisningerne tager udgangspunkt i de aktuelle forestillinger på Store Scene.

Turen går med rutebilen til Odense kl. 9:48 fra stoppestedet ved Brugsen til banegården. Herfra går vi til Odense Teater.

Her venter en spændende rundvisning, som undervejs er krydret med facts, du ikke kendte, og gode anekdoter.

Turen kræver du er rask til bens, for teateret har mange trapper. Rundvisningen varer ca. en god time.

Efter rundvisningen kan de, der har lyst, nyde en kop kaffe, sandwich, eller hvad man nu har lyst til i Cafe Nelles - for egen regning.

(Dem der bliver på cafeen skal selv finde hen til bussen.)

Ellers går turen hjem igen med bussen fra Banegården f.eks. 12:08.

**Max antal deltagere 20 (først til mølle).**

Pris rundvisning 85 kr. Tilmelding senest 9/2.

Kontant køb af busbillet uden rejsekort 34 kr. pr. vej for egen regning. **Hav venligst så vidt muligt lige penge .**





## Påskepynt

Kom og lav fine påskeæg ud af filt i alle regnbuens farver, med perler, og hvad kreativiteten ellers kan byde ind med til den hyggelige påsketid.

Vi starter formiddagen med et rundstykke og kaffe, hvorefter vi laver "filtæg"

Det hele foregår

**fredag den 10. marts 2023 kl. 09.00-12.00**

i Seniorhuset, Bredgade 18.

Betaling for materialer sker på dagen.

Sidste frist for tilmelding er **mandag den 6. marts 2023** på infotavlen.





## Bredgade 18

**Torsdag d. 2. marts kl 10.00**

Seniorshoppen kommer og viser forårstøjet.

Husk tøj kan købes samme dag.

Der vil være mulighed for at købe en kop kaffe m.  
småkager.

## Inspirationsmøde

**Tirsdag d. 28/2 2023, kl. 13.30 – 15.30 i Kuplen**

hvor vi skal udveksle ideer til det kommende år.

Det kan være af kreativ art og/eller forslag til nye arrangementer og tiltag både i dagligdagen og i forbindelse med opstart af det nye Seniorhus.

Brugerrådet er værter med kaffe og kage.

Det er gratis at deltage, men af hensyn til indkøb bedes du tilmelde dig på infotavlen **senest d. 25/2 2023.**



# Generalforsamling

Seniorhuset Otterup holder ifølge vedtægterne ordinær generalforsamling:

**Torsdag d. 16. marts kl. 14.00 i Kuplen.**

Dagsorden ifølge vedtægter.

Kom og hør, hvad der rører sig i Seniorhuset, og hvor langt vi er med det nye seniorhus.

Der kan stilles forslag til vedtægtsændringer eller andet. De skal dog være formanden i hænde **senest 14 dage før.**

Brugerrådet vil være vært med kaffe og lagkage. Der vil være musikalsk underholdning efter generalforsamlingen.

Det er gratis at deltage.

**Tilmelding på info skærmen.**

## SÆT KRYDS I KALENDEREN

I august arbejdes der på en sommerferie med to eller tre overnatninger ud fra de ønsker, der er kommet ind i forbindelse med vores juletur.

Der kommer nærmere info, så snart vi har noget klar til jer.  
**GLÆD JER.**



## Yoga for alle

Yoga er blevet meget oppe i tiden, og her i Seniorhuset er vi også med. Vi har to yogahold hver uge, der er meget forskellige.

Det ene hold er **mandag kl. 9 til kl. 10**, hvor der dyrkes hatayoga, som er en traditionel yogaform, og hvor der benyttes måtter, og mange af øvelserne foregår på gulvet og stående.

På dette hold underviser Tina.

Det andet hold er **tirsdag kl. 14 til kl. 15**, hvor det er senioryoga. Her er det øvelser på en stol eller stående. Vi kommer altså ikke ned på gulvet ved senioryoga.

På dette hold underviser Mette.

**Alle yogahold afsluttes i Bredgade 18 med kaffe for dem, der har lyst.**

## Seniorband m. medbragt mad

Sang og musik i Kuplen fredag d. 21/4 kl. 11.00 – 14.00

Du skal komme med din medbragte mad og finde den bedste plads i Kuplen. Seniorbandet underholder og undervejs bliver der en pause, hvor jeres medbragte mad kan nydes.

Kom og vær med til en hyggelig fredag.

Der vil være mulighed for at købe drikke på dagen eller medbringe det selv.



**NYT NYT NYT**

Herrehold i Motionsrummet i Hallen onsdag fra kl. 13.30-14.30.

Seniorhuset har etableret et dejligt motionsrum i Otteruphallen.

Der er god plads til, at vi kan varme op og lave nogle øvelser sammen, inden den individuelle træning i maskinerne begynder. Jeg vil gerne hjælpe med introduktion til maskinerne, eller hvis der er problemer med at få dem indstillet hensigtsmæssigt.

Kærlig hilsen Lene



## Cafeen:

Der vil være mulighed for at købe kaffe, brød og lidt drikkeelse i Seniorhusets cafe. Der skal kø-



bes et kaffekort (værdikort) som kan bruges som betaling,

Alle kan købe kaffekort (21 klip 100 kr.) - **betales til bruger-rådet på MobilePay nr. 732327**

Det er udelukkende frivillige, der hver dag passer vores cafe i både formiddags - og eftermiddagstimerne.

## *Design dit eget vægur*

Kom og lav fine ure til at hænge på væggen i dit eget kreative design.

Arrangementet foregår **fredag den 2. juni 2023,**

**kl. 9.00-12.00.**

Vi starter formiddagen med et rundstykke og kaffe.

Sidste frist for tilmelding er

**mandag den 22. maj 2023**

Betaling for materialer sker på dagen.



|   | Mandag                                       |  | Tirsdag  |                       |
|---|--|--|--|-----------------------|
|   | Formiddag                                    | Eftermiddag                            | Formiddag  | Efter                 |
| <b>Boksen</b>                                   | Blomsterbinding<br>9.00-11.30                |  |  | Tirs<br>klubb<br>12.3 |
| <b>Café</b>                                     | Håndarbejde<br>syning<br>Kaffe<br>9.00-11.30 | Kor<br>kaffe<br>13.30-15.30            | Håndarbejde/<br>kaffe<br>9.00-11.30                              | Perg<br>13.30         |
| <b>Kuplen</b>                                   | Hatayoga<br>09.00-10.00                      |  | Motion<br>ved Cecilie<br>9.30 -10.30                             | Seni<br>14.0          |
| <b>Motionsrum-<br/>met—I Hallen</b>             | Selvtræning<br>09.00-12.00                   | Selvtræning<br>13.00-15.00             | Selvtræning<br>09.00-12.00                                       | Selvtræ<br>13.0       |
| <b>Ud af huset</b>                              |  | Billard<br>13.00-16.00<br>Mejerigården | <b>Vandgymnastik<br/>10.00-11.00<br/>Gudskov svøm-<br/>mehal</b> |                       |
| <b>Træværksted</b>                              | Trædrejning<br>9.00-11.30                    |  | <b>Trædrejning<br/>9.00-12.00</b>                                |                       |
| <b>NYT-NYT<br/>Datastuen i<br/>Mejerigården</b> |  | Edb<br>v. Laila<br>14.00-16.00         | Slægtsforskning<br>9.30-11.30                                    |                       |



|   | Onsdag                                    |   | Torsdag  |                               |
|---|---|---|--|-------------------------------|
| Eftermiddag   | Formiddag                                 | Eftermiddag                             | Formiddag                                      | Eftermiddag                   |
| Tirsdags -<br>lubben i ulige<br>uger<br>12.30-16.00 |   | Læsekreds<br>14.00-16.30                |  | Engelsk<br>14.00-16.00        |
| Pergamano<br>13.30-16.00                            | Håndarbejde-<br>Skindsyning<br>9.00-11.30 | Kaffe<br>13.30-16.30                    | Håndarbejde/<br>kaffe<br>9.00-11.30            | Kortspil<br>13.30-16.30       |
| Senioryoga<br>14.00-15.00                           | Stolemotion<br>9.15-10.15                 | Orkester<br>13.00-17.00                 | Sved på panden<br>kl. 9.00-10.00               |                               |
| Ivtræning med<br>Cecilie<br>13.00-15.00             | Selvtræning<br>09.00-12.00                | Herrehold<br>13.30-14.30                | Selvtræning<br>09.00-12.00                     | Selvtræning<br>13.00-16.00    |
|   | Billard<br>9.30-11.30<br>Mejerigården     |   | Billard<br>9.00-11.30<br>Mejerigården          |                               |
|   |   |   | Trædrejning<br>9.00-11.30                      |                               |
|   | Edb<br>v. Anne<br>10.30-13.00             | Åbent edb<br>v. Flemming<br>14.00-16.00 | Edb<br>v. Lilian & Car-<br>sten<br>10.00-12.00 | Edb<br>v. Anne<br>14.00-16.00 |

## Søndagsspisninger

Som noget nyt laver brugerrådet søndagsspisninger i Seniorhuset Otterup, Bredgade 18.

### Menu:

Brød med sild, to slags pålæg samt ost, en øl eller vand, en snaps og kaffe og kage.

**Pris: 95 kr.**

Det er ægte søndagshygge, måske en enkelt sang eller gang i raflebægrene, spil osv. inden vi spiser....

**Søndag d. 12/2 kl. 10.00**

**Søndag d. 5/3 kl. 10.00**

**Søndag d. 21/5 kl. 10.00**

**Søndag d. 6/8 kl. 10.00**



**Tilmelding og betaling  
i Seniorhuset Otterup.**

## Introduktion, inspiration og vejledning til selvtræning



Vil du give dig selv og din krop en håndsrækning og få mere fysisk og mentalt overskud i hverdagen?

Vil du samtidig selv kunne tilrettelægge din træning - så kom og få inspiration og vejledning til selvtræning.

Cecilie vil introducere dig til maskinerne og eventuelt hjælpe dig med at lave et program ud fra dit niveau og med fokus på, hvad du gerne vil opnå med træningen.

Vores motionsrum er flyttet til Otterup Idrætscenter med indgang omme ved padelbanerne. Der er åbent fra kl. 9.00 til kl. 16.00 fra mandag til torsdag.

**Der gøres opmærksom på, at det er strengt forbud at træne i motionsrummet alene.**

**Mulighed for introduktion og vejledning tirsdage kl. 13-15.**

Ønsker du at selvtræne SKAL du henvende dig i Seniorhuset, Bredgade 18 og blive skrevet op til faste tider. Så finder vi sammen en tid, der passer dig.

## Godt at vide om brugen af Seniorhuset Otterup

### Deltagerbetaling.

Taksten for deltagelse er 1014 kr. helårligt, som betales i 2 rater a 507 kr. til betaling 31. januar og 31. juli.

Skal du have hjælp i seniorhuset til indmeldelse og betaling skal du medbringe dit Mit id (og koder dertil), dankort og din mobiltelefon.

Så kom forbi Seniorhuset, så hjælper vi dig.

### MobilePay og SumUp

I Seniorhuset Otterup kan du betale med MobilePay, Det vil vi faktisk helst have, da vi ikke så gerne vil have for mange kontanter i seniorhuset.

**Brugerrådet har nr. 73 23 27** til betaling af arrangementer, kaffekort, ture, foredrag, fællesspisninger og anden bruger-rådsrelateret aktivitet.

**Seniorhuset har nr. 15 22 52** til betaling af garn og øvrige materialer.

Hvis du ikke har kontanter, men et VisaDankort, kan du også betale via **SumUp**, som virker som en betalingsterminal, som du kender fra butikker mv.

**Seniorhuset Otterup for alle over 60 år og førtidspensionister. Det er et kommunalt tilbud, der kræver deltagerbetaling for at benytte.**

**Der er åbent i Seniorhuset med personale eller frivillige mandag til torsdag fra kl. 9.00 til kl. 16.30.**

## **Retningslinjer for tilmelding til arrangementer i Seniorhuset Otterup**

For at undgå misforståelser blandt brugere, personale og Brugerråd er der på Brugerrådsmødet udfærdiget retningslinjer for tilmelding til diverse arrangementer i Seniorhuset Otterup.

Der betales ved tilmelding med mindre andet er anført på gældende opslag til arrangementet. Der kan betales med kontanter eller med MobilePay.

Der tilbagebetales ikke penge for et arrangement efter sidste tilmeldingsfrist. Dog tilbagebetales, hvis arrangementet aflyses af brugerrådet.

Ved fester og ferieture kan ægtefæller, der ikke er medlemmer tilmelde sig på lige fod med andre, dog kan der påregnes merbetaling for ikke medlemmer på 50 kr. ved arrangementer og lidt mere ved særlige store arrangementer.



I KUPLEN ONSDAGE 9.15-  
10.15

Hver onsdag dyrker vi glad stolemotion, hvor **ALLE** kan deltage **uanset** alder eller fysiske udfordringer 😊

Til god og glad musik varmer vi først kroppen grundigt op. Derefter laver vi forskellige øvelser på stolene.

Når vi har været godt rundt om hele kroppen, så laver vi nogle blide strækøvelser som afslutning på træningen.

**VIGTIGST** af alt, så mødes vi bagefter over en kop kaffe og et stykke brød til dem, der ønsker det.

Som afslutning på formiddagen, synger vi et par sange og siger på gensyn næste uge 😊

Kærlig hilsen Lene Gaba

## Hvad skal "Barnet" hedde?

I anledning af at vi skal have nyt seniorhus, er der mange, der har ønsket et nyt, moderne og mere tidssvarende navn til vores fantastiske nye hus. Derfor er en navnekonkurrence på sin plads.

Skriv dit forslag eller flere, og de vil komme med i puljen.

Er der flere navne, der går igen, kommer de selvfølgelig med på en top 5. Når vi når frem til en top 5, bliver der en afstemning om husets navn.

**DIT** navn - så vi kan finde en vinder. \_\_\_\_\_

(Der er rødvin på spil til vinderen.)

Navne forslag:

---

---

---

### Kørsel

Kan man ikke befordre sig selv, er der mulighed for at få bevilget kørsel til Seniorhuset om onsdagen - formiddag og eftermiddag.

Pris: 45.00 kr. tur/retur.







## Sjov motion

**Hver tirsdag kl. 9.30-10.30**

Motion er godt for krop og sjæl!

Kom og vær med til en god omgang træning, hvor vi får bevæget hele kroppen igennem.

Vi arbejder med håndvægte, elastikker, bolde og meget andet. Vi kommer ikke ned på gulvet i denne time, og alle øvelser kan også laves siddende.

Alle kan være med!

Efter træningen drikker vi en kop kaffe og snakker i Bredgade 18. 😊

**Underviser på dette hold er Cecilie**



## Sundhedscafe

Fredag d. 24/2

Fredag d. 31/3

Fredag d. 28/4

fra kl. 9.30 – kl. 11.30. Information om hvad der er tema på sundhedscafeen kommer løbende.

Hold øje med opslag i Seniorhuset.

## ” Sved på panden”

Torsdag 9-10

### i Kuplen

Er du glad for at bevæge dig til god musik, der giver varme i kroppen og sved på panden, så er dette hold måske noget for dig 😊

Efter en god opvarmning laver vi øvelser, der styrker din krop og balance.

Vi bruger forskellige redskaber. Det kan både være elastikker, håndvægte og bolde eller cirkeltræning.

Det er en god ide at have en måtte og et par gode indendørssko med.



Kærlig hilsen Lene

## Vandgymnastik for alle

Vi har lejet Gudskov Svømmehal og har en frivillig underviser Kirsten Pedersen.

### **Vandgymnastik er tirsdag kl. 10-11 i Gudskov Svømmehal.**

Du skal være medlem af Seniorhuset i Otterup eller Mødestedet Sønderød for at være på hold. **Det koster 60 kr. pr. gang, og der betales med MobilPay ude i svømmehallen.**

Der vil være gymnastik i vandet i ca. 45 min. Derefter er der mulighed for at nyde en kop kaffe og socialt samvær i cafeen i svømmehallen. **Vandet er opvarmet til 28 grader.**

**Bliv skrevet på hold i  
Seniorhuset Otterup,  
Bredgade 18, Otterup.**



# Her bor vi nu

## Bredgade 18

Der er en bagindgang, hvor kørestols-/rollatorbrugere kan komme ind.



## Besøg på godset på

### Hofmangsgave

**Fredag d. 16/6, kl. 10.00**

Vi kører fra Seniorhuset i samlet flok og ud til en guide, der venter os, og vil fortælle levende om livet og de små anekdoter om godset.

**Pris 70 kr. inkl. samkørsel**

Hvis du kan køre, må du meget gerne tilmelde dig med, hvor mange du kan have med i bilen.

Tilmelding og betaling:

i Seniorhuset Otterup.

Senest d. 10/6 2023.



Sæt kryds i kalenderen allerede nu



**Fredag d. 6. oktober**

hvor vi holder oktoberfest med musik og wienerschnitzler.

Nærmere information i bladet til september.

## Udetræning

Få inspiration til træning på ude-træningsarealet ved Otterup Idrætscenter. Vi mødes i Bredgade 18 og går sammen til Stadionvej 50, 5450 Otterup, hvor vi træner på deres udendørs træningsmaskiner.



Det foregår **fredag den 30. juni 2023 kl. 9.30-11.30.**

Vi holder en pause med kaffe og snak ved Otterup Idrætscenter.

Sidste frist for tilmelding er mandag den 26. juni 2023.

## Padel

Vi lejer Otterup Padelbaner og spiller sammen.

Det foregår i Otterup Padelcenter, Stadionvej 50, 5450 Otterup

**Fredag d. 11 .august kl. 10.00-12.00.**

Vi går sammen tilbage og drikker kaffe i Seniorhuset.

Sidste frist for tilmelding er **mandag den 14. august 2023.**



## Følg os på vores FACEBOOK side

Seniorhuset Otterup og Seniorhuset Mødestedet har fået en ny fælles facebookside, hvor informationer om arrangementer, opslag om nye tiltag og billeder fra seniorhusene, vil kunne læses.

Derfor opfordrer vi til, at du liker Nordfyns Seniorhuse på facebook for at få opdateret nyheder.

### Vejledning

- 1) Åben Facebook
- 2) Tryk på luppen i søgefeltet
- 3) Skriv *Nordfyns Seniorhuse*
- 4) Tryk på knappen *synes om*

Og du følger nu Nordfyns Seniorhuse

Siden ser sådan ud.

Nordfyns Seniorhuse



## Kommende arrangementer vinter/forår 2023

- d. 30/1 – 3/2 50 års Jubilæums uge.
- Mandag d. 6/2 Åbent hus fra 9-15 Bredgade 18
- Fredag d. 10/2 Linedance i Kuplen
- Søndag d. 12/2 Søndagsfrokost i Bredgade 18
- Mandag d. 13/2 Kom bag om Odense Teater
- Onsdag d. 15/2 Banko i Bredgade 18
- Onsdag d. 15/2 Fællesspisning i Bredgade 18
- Tirsdag d. 28/2 Inspirationsmøde i Kuplen
- Torsdag d. 2/3 Seniorshoppen i Bredgade 18
- Søndag d. 5/3 Søndagsfrokost i Bredgade 18
- Fredag d. 10/3 Påskepynt i Bredgade 18
- Torsdag d. 16/3 Generalforsamling i Kuplen
- Onsdag d. 22/3 Banko i Bredgade 18
- Torsdag d. 23/3 Fællesspisning i Bredgade 18
- Onsdag d. 12/4 Banko i Bredgade 18
- Onsdag d. 12/4 Fællesspisning i Bredgade 18
- Fredag d. 21/4 Seniorband og medbragt mad i Kuplen
- Onsdag d. 17/5 Banko i Bredgade 18
- Søndag d. 21/5 Søndagsspisning i Bredgade 18
- Onsdag d. 24/5 Fællesspisning i Bredgade 18
- Fredag d. 2/6 Lav dit eget vægur
- Onsdag d. 7/6 Banko på Bredgade 18
- Mandag d. 12/6 Fællesspisning i Bredgade
- Fredag d. 16/6 Hofmangave
- Fredag d. 23/6 Sankt Hans fællesspisning i Jagtforeningen
- Fredag d. 30/6 Ude træning ved Otterup Idrætscenter
- Søndag d. 6/8 Søndagsfrokost i Bredgade 18
- Fredag d. 11/8 Padel
- Onsdag d. 16/8 Banko på Bredgade 18
- Torsdag d. 17/8 Fællesspisning på Bredgade 18
- Sommerferie turen.