

155

Huset Otterup

Søndergade 4 5450 Otterup

Tlf. 64 82 85 45

Mobil nr. 20562615



E-mail: aktiv@nordfynskommune.dk

Hjemmeside: nordfynsseniorhuse.dk

Aktivitetshus for alle over 60 år samt førtidspensionister

Følg Facebook-siden: Nordfyns Seniorhuse

Nr. 1

2024

Indholdsfortegnelse

3	Nyt fra brugerrådsformanden
4	Brugerrådet
6	Personale
7	Nyt fra faglig koordinator
9	Generalforsamling / Inspirationsmøde
10	Brugen af Huset
12	Quick Guide
13	Pris på deltagelse af Huset / Af hjertet tak
14	Cafeen / Facebook
15	Banko / Fællesspisning
16	Motion i Kuplen
18	Motionsrummet
19	Det kreative hjørne
20-21	Midterside
22	Det kreative hjørne
23	— : —
24	— : —
25	— : —
26	— : —
27	I kælderen under Mejerigården
28	Det musikalske hjørne
29	Vi tager hjernen i brug
30	I det muntre køkken
31	Godt nytår
32	Nytårsparole / Den store bagedyst
33	Besøg fra børnehaven Kastaniegården
34	Pandekage fest / Besøg af Mødestedet
35	Biograftur / Modeshoww

Nyt fra Brugerrådsformanden

Så er vi flyttet ind i det nye hus. Der var officiel åbning d. 20/12-2023, kl. 14.00 med tale af borgmester Mette Landtved-Holm, social- og sundhedsudvalgsformand Jane Yndgaard og undertegnede. Derefter underholdt vores kor, og der var Asti og kransekage til de fremmødte.

Vi har i forbindelse med tilbageflytningen startet nye aktiviteter op (glaskunst, lærarbejde, metaldrejning og madlavning). Jeg vil på brugerrådets vegne takke alle de frivillige, som hjalp med flytningen og får hverdagen til at fungere.

Venlig hilsen

Flemming Radoor

Brugerrådsformand



Brugerrådet

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

Brugerrådet vælges ved generalforsamlingen 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.

Huset Otterup

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

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

Husets åbningstider

Mandag-torsdag fra kl. 09.00-16.30.

Brugerrådet valgt marts 2023



Flemming Radoor
Formand



Flemming Sørensen
Næstformand



Marianne Højte
Kasserer



Elise Knudsen



Meck Hess



Hella Pedersen



Kirsten Pedersen



Brynhild Lange



Mette Nordstrøm



Michael Kongstad



Carsten Eberhard
Seniorråds-
repræsentant



Mette Jeppesen
Frivilligkoordinator



Tanja Andersen,
Faglig koordinator

Personale



Mette Jeppesen,
Frivilligkoordinatør i Huset Otterup
Motion
Administration



Tina Thygesen,
Frivilligkoordinatør i Seniorhuset Mødestedet
Motion
Administration



Gurli Rasmussen,
Materialeansvarlig
Kreative aktiviteter



Lene Gaba
Motion



Sabine Neesgaard
Motion



Tanja Andersen
Faglig koordinator

Nyt fra Faglig koordinator

Har du fået dagens ABC ,og hvad har det med et seniorhus at gøre?

I Nordfyns Kommune arbejdes der bredt i kommunen med ABC for mental sundhed. Og hvad er ABC for mental sundhed så? og hvorfor er det vigtigt?

Ved at - **A**: at gøre noget aktivt - **B**: at gøre noget sammen - **C**: at gøre noget meningsfuldt – kan vi forbedre og styrke vores mentale sundhed.

Der er mange forskellige måder at få sin ABC ind i hverdagen på. Det kan være at gøre noget godt for andre, læse en bog, spille et spil, engagere sig i noget, man brænder for, gå en tur, være en del af den lokale forening om det er mad, sport eller være frivillig

”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.

Det handler om at finde ud af, hvad der giver livet mening, glæde og værdi for den enkelte. For det er helt fundamentalt for vores mentale sundhed, at vi har følelsen af at have noget og nogen at stå op til om morgenen. Det handler om at finde ud af, hvad der giver livet mening, glæde og værdi.” (<https://psy.ku.dk/abc>)

Fortsættes næste side

Jeg kan ikke dykke ned i ABC for mental sundhed uden at tænke, at det er lige præcis det, et seniorhus kan. Der er aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed. Det kan være fællesskab om en interesse, holde kroppen i gang, en kop kaffe, et grin og en god historie.

Der er i denne tid stor fokus på forebyggelse – vigtigheden af at det at forebygge eller udskyde sygdom opstår. Her er der ofte fokus på vores fysiske krop, og det glæder mig at se, at der er rigtig stor opbakning på alle motionsholdene i husene, hvor der både bliver svedt og grint.

Men jeg tænker også, at husene i den grad på alle hold og til alle arrangementer er med til at løfte den mentale sundhed for både medlemmer og frivillige.

Vi går en spændende tid i møde med et nyt hus med bedre rum/muligheder i Otterup og masser af gang i begge huse.

Det bliver dejligt fortsat at se begge huse fyldt med aktiviteter og muligheder for fællesskab, der kan være med til at give mening, glæde og værdi – så vi alle kan hjælpe hinanden med at få vores daglige ABC.

Hilsen Tanja Andersen

Faglig koordinator





Generalforsamling

Huset Otterup holder ifølge vedtægter ordinær generalforsamling

Torsdag d. 22. februar 2024 ,kl. 14.00 i Kuplen.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Kom og hør, hvad der rører sig i Huset.

Der kan stilles forslag til vedtægtsændringer. Disse skal dog være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

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

Det er gratis at deltage.

Inspirationsmøde

Onsdag d. 7/3 2024, kl. 13.30 – 15.30

i cafeen

Her skal vi udveksle ideer til det kommende år.

Det kan være af kreativ art og forslag til nye arrangementer og tiltag.

Brugerrådet er vært med kaffe og kage.

Det er gratis at deltage men af hensyn til indkøb bedes DU tilmelde dig på info tavlen **senest mandag d. 4 Marts** Tilmelding på **infoskærmen.**

Godt at vide om brugen af Huset Otterup.

Deltagerbetaling.

Seniorhusene har fået nyt betalingssystem, som giver kontingentrabat afhængigt af, hvornår på året man melder sig ind.

Taksten for deltagelse er kr. helårlig, som betales i 2 rater á **528** kr. til betaling 31. januar og 31. juli. Raterne aftrappes med 88 kr. pr måned, hvis man ikke er medlem i alle 6 måneder. Så kom forbi Huset og lad os så hjælpe med at finde det kontingent, du skal betale.

MobilePay

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

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

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

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

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

Retningslinjer ved tilmelding til arrangementer i Huset Otterup

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

Der betales ved al 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 ferieturen 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 særligt store arrangementer.

Nordfyns Seniorhuse

Quickguide til indmeldelse i Huset Otterup og Seniorhuset Mødestedet.

Du skal have følgende klar for at du kan tilmelde dig via din computer, Ipad eller mobiltelefon.

Betalingskort (Dankort, Visa, Master kort)

Dit MitID og koder el. nøgleviser dertil

Din mailadresse

Din mobiltelefon.

Du åbner din computer i en browser for eksempel Google, Safari, Google Chrome eller Edge.

Skriv følgende i den allerøverste bjælke:

<https://selvbetjening.winkas.net/?>

[wkid=93225](https://selvbetjening.winkas.net/?wkid=93225) **tryk derefter Enter.**

Nu lukker siden op til Nordfyns kommunes Seniorhuse, Winkas Air foreningsportal. Tryk på indmeldelse (den midterste boks), og du kommer nu til et skema, du skal udfylde. (Husk sæt flueben i Aktiv lige under dit navn.)

Og derefter videre til betalingsmodulet ved Nets, hvor du skal oplyse dine kontooplysninger.

Hvis det ikke lykkes, så kom forbi seniorhusene og få hjælp af personalet.

Huset Otterup 64828545

Seniorhuset Mødestedet 20705090

Ps. Hvis du efterfølgende logger ind, er det dit brugernavn, dit medlemsnummer og den adgangskode, som du selv lavede, da du oprettede dig.

Hvad koster det at deltage i Nordfyns Seniorhuse ?

Prisen for at deltage i Nordfyns Seniorhuse fastsættes hvert år af Socialudvalget. I år er prisen pr. halvår 528 kr. det vil sige 88 kr. pr. måned. De opkræves automatisk d. 31/1 og d. 31/7 hvert år. Og hvis man ikke længere ønsker at være medlem i Nordfyns Seniorhuse, skal man henvende sig i husene så man kan blive slettet, så man ikke længere trækkes automatisk.

Når du er tilmeldt seniorhusene, kan du frit bruge begge seniorhuse i Otterup og i Søndersø.

Af hjertet TAK.

Der skal lyde en kæmpe tak til alle der har været en del af dette år i Seniorhuset.

Tak til alle jer, der hjalp med at pakke, tømme og flytte det gamle seniorhus.

Tak til alle jer brugere for jeres fleksibilitet i forbindelse med ,at vi har været genhuset på Bredgade. Det er gået over al forventning.

Tak til alle jer nye medlemmer, der har tilmeldt jer vores Seniorhus på trods af ombygning og lidt trange kår.

Og sidst men ikke mindst tak til ALLE frivillige for hjælp med at få det hele pakket og flyttet tilbage i vores nye seniorhus, tak for jeres omstillingsparathed og tak til alle, der har været i og omkring selve detaljerne omkring byggeriet af det nye flotte seniorhus.

Venlig hilsen

Mette Jeppesen, Frivilligkoordinator.



Cafeen:

Der vil være mulighed for at købe kaffe, brød og lidt drikke i Husets café. Der skal købes et kaffekort (værdikort), som kan bruges som betaling, da det er blevet svært at komme af med mønter for kaffen.



Medlemmer kan købe kaffekort (20 klip 100 kr.) - **betales til bruger-rådet på MobilePay nr. 732327**

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

Følg os på vores FACEBOOK side

Huset 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





Onsdag

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.

Onsdag d. 10 januar

Onsdag d. 29 maj

Onsdag d. 14 februar

Onsdag d. 19 juni

Onsdag d. 13 marts

Onsdag d. 21 august

Onsdag d. 24. april

Huset Otterup

Søndergade 4 kl. 18.00

Pris 110 kr.

Inkl. 2 genstande kaffe og sødt.



Kom og vær med til fællesspisning, det er rigtig hyggeligt.

Onsdag d. 24 januar Boller i karry

Torsdag d. 29 februar Hovmestersteg m. kartofler sovs og grønsager

Torsdag d. 14 marts Stegt flæsk med kartofler og persillesovs

Onsdag d. 10 april Wiener snitsel m. tilbehør

Torsdag d. 23 Maj Karbonade m. grønsager og kartofler

Onsdag d. 14 august Flæskesteg m tilbehør

Vh Flemming S , Hella og Ethel

MobilePay 732327

Motion i Kuplen lige over for HUSET

Hatha Yoga

Hatayoga er nok den mest kendte yogaform. Det er yoga, hvor du står, sidder eller ligger på gulvet på en måtte, og du vil benytte yogaklodser og yogastropper efter behov i løbet af de forskellige træninger. Det er et socialt hold, hvor de fleste går med over i HUSET og drikker kaffe efterfølgende, om sommeren, hvis vejret er godt kan yogaen flyttes til Hasmark Strand nogle enkelte gange. Tilmelding er nødvendig på dette hold, og der kan forekomme venteliste. Du kan med fordel medbringe din egen yoga måtte.

Mandag kl. 9-10 i Kuplen.

Underviser Tina

Sjov motion.

Er holdet for dig som er på middel niveau, der er ikke fuld fart på, men det er heller ikke siddende på en stol. Du skal kunne gå rundt på gulvet uden hjælpemidler. Det er sjov motion til skøn musik, hvor der ofte er lidt redskaber involveret i træningen. Efter træningen er der mulighed for socialt samvær og kaffe i HUSET.

Tirsdag kl. 9.30 – 10.30 i Kuplen

Underviser Sabine

Senioryoga og balance.

Senioryoga er holdet for dig, der ikke kan / eller vil komme ned på gulvet. Vi benytter en stol til senioryoga, og det minder på mange måder om traditionel yoga, bare på en stol. Der er mange øvelser, der er de samme, og du skal ikke underkende yoga på en stol, du får fuld udbytte af timen. Vi slutter timen af med balancetræning. Efter senioryoga er der mulighed for socialt samvær med Kaffe i HUSET.

Tirsdag kl. 14-15 i Kuplen.

Underviser Mette

Effektiv træning med Stolemotion i "Huset"

Stolemotion er for dig, der gerne vil holde din krop i god form, styrke dine muskler og bevægelighed samt øve din balance på en skånsom og effektiv måde.

Vi træner til god musik, bruger af og til forskellige slags redskaber. Det kan være håndvægte, bolde, elastikker o.a. Alle øvelser kan udføres med eller uden redskaber- siddende eller stående ved siden af stolen.

Vi afslutter træningen med udstrækning og afspænding. Desuden er der altid mulighed for at drikke en kop kaffe sammen med træningskammeraterne bagefter. Kærlig hilsen Lene

Onsdag kl. 9.15-10.15 i Kuplen Underviser Lene

Herre Motion

Herre Motion er holdet for dig, der gerne vil dyrke motion i træningsmaskiner under vejledning af underviser. Der laves en kort opvarmning på gulv, inden der trænes i maskinerne. Der er mulighed for kaffe efterfølgende i Cafeen i Huset.

Tilmelding nødvendigt på dette hold, da der kan forekomme venteliste.

Onsdag kl. 13.30–14,30 underviser Lene

" Sved på panden"

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 være elastikker, håndvægte, bolde eller cirkeltræning.

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

Træningen afsluttes altid med en kop kaffe i Cafeen til dem, der har lyst.

Torsdag kl. 9-10 i Kuplen

Underviser Lene

Motion i Motionsrummet i HUSET.

I HUSET har vi fået et flot stort og nyt motionsrum, hvor der er indkøbt mange helt nye træningsmaskiner. Motionsrummet indeholder blandt andet:

Romaskine

Løbebånd

Crosstrainer

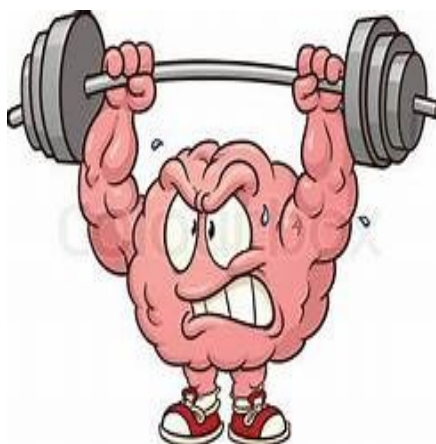
Cykler

Benpres

Skuldertræner

Rygtræner

Ribber



NuStep som mange kender fra den kommunale genoptræning og mange små redskaber til at fuldende den daglige træning.

I Motionsrummet kan du komme og træne, når du har lyst inden for vores åbningstid. Der er dog enkelte tidspunkter i løbet af ugen, hvor rummet er i brug til lukket holdtræning.

Det er muligt at booke en instruktion af maskinerne. Bestil en tid på kontoret til denne gennemgang. Det vil være Sabine, Lene eller Mette, der laver denne gennemgang.

Det er gratis at få lavet en gennemgang af maskiner.

Al træning i motionsrummet er på eget ansvar, og det skal betegnes som selvtræning.

Beklædningssyning

Her mødes en gruppe damer og syr. De vejledes af en frivillig, og der er mulighed for at sy helt nyt tøj eller tilpasse det, man har i skabet. Har du brug for hjælp til at tegne mønster af, eller få tilrettet et mønster efter dine mål, er der også mulighed for dette. Syholdet henvender sig til let øvede og øvede.

Der vil være en kaffepause undervejs i løbet af formiddagen.

Mandag kl. 9-11.30 i Glasværkstedet

Knipling

Mandag kl. 13.00 – 16.00

For begyndere og øvede. Dette håndværk er gammelt, men i dag knipler der efter moderne mønstre og forskellige garner.

Vi er et hold, der er i gang. Du er meget velkommen til at være med.

Tilmelding: på infotavlen.

Vejleder Bente Holmelund



Blomsterbindingshygge

Vi er et hold damer, der mødes en gang om ugen og binder blomster. Vi hjælper hinanden på tværs af holdet, hygger og griner rigtig meget. Der er ingen krav til kvalifikationer for at deltage, kun at du medbringer dit gode humør.

Du er velkommen.

Mandag kl. 9-11.30 i Træværkstedet

Frivillig vejleder Karin

	Mandag		Tirsdag	
	Formiddag	Eftermiddag	Formiddag	Eftermid
Grovværksted	Trædrejning/ Blomsterbinding Kl. 9-12.00	NYT-Nyt-NYT Keramik Kl. 13-16.30 Opstart d.29/1	Trædrejning Kl. 9-12.30	NYT-NYT-I Tegning og M kl.13-16 Opstart d. .
Fint værksted	Kreativ Håndarbejde Kl. 9.00—11.30	Moderne knipling Kl. 13.00—16.00	Papirflet og kort Kl. 9.00—11.30	3D kori og pergem Kl. 13.00—1
Glas værksted	Beklædningssyning Kl. 9.00—11.30			
Motions rummet	Selvtræning kl. 9.00—13.00	Selvtræning kl. 13.00—16.00	Selvtræning Kl 9.00—13.00	Selvtræni Kl. 13.00-1
Cafe		Madlavning kl. 17.00– 20,00		Bridgekl kl. 18.00—2
Køkken	Café	NYT—NYT—NYT Madlavning m. Flemming. Kl. 17,00—20,00 opstart d. 8/1	Cafe	Café
Musiklokale		Seniorkor kl. 13.00—15.00		
Billard I Mejerigården		Billard kl. 13.00—16.00		
Datastuen i Mejerigården		It. V. Laila Kl. 14.00-16.00	Slægtsforskning Kl. 9.30—12.00	
Kuplen	Hatha Yoga Kl. 9.00—10.00		Sjov motion Kl. 9.30—10.30	Senioryog; balance kl. 14.00—1

	Onsdag		Torsdag	
middag	Formiddag	Eftermiddag	Formiddag	Eftermiddag
NYT-NYT og Maling 3-16,30 t d. 23/1		NYT-NYT-NYT Blomsterbinding kl. 13—16.00 Opstart d. 24/1	Trædrejning Kl. 9.00—12.30	NYT-NYT-NYT Trædrejning for begyndere kl. 13.00— 16.30 Opstart d.18/1
kort gemano 10—16.30	Kreativ Håndarbejde Kl. 9.00—11.30	Læsekreds Kl. 14.00-16.00	NYT—NYT—NYT Udstansede kort 9,30—12.30 opstart d. 11/1	kortspil 13.00—16.30
		NYT— NYT—NYT Glas værksted kl. 13.30—16.30 opstart d. 25/1	NYT—NYT—NYT Patchwork 8 uger kl. 9.00 –11.30 opstart d. 25/1	
ræning 00-16.00	Selvtræning kl. 9.00—13.00 14.00-16.00	Herre Motion Kl. 13—14	Selvtræning kl. 9.00— 13.00	Selvtræning kl. 13.00—16.00
geklub 10—22.00	Madlavning kl. 11.30—12.30		Madlavning kl..11.30—12.30	
café	NYT—NYT—NYT Mad med Ole og Allan kl. 9.30— 13.00 opstart d. 17/1	cafe	NYT—NYT—NYT Madlavning v. Michael Kl. 9.30—13.00 opstart d. 18/1	Café
		Orkester kl. 13.00—17.00		Engelsk kl. 14.00—16.00
	Billard kl. 9.30—11.30		Billard kl. 9,00 . 11,30	
	It v. Anne Kl. 10.00—12.30	Åbent værksted v. Flemming. Efter aftale på kon- toret.	IT v. Carsten og Lilian kl. 10,00—12,00	It v. Anne kl. 13.00—15.30
ryoga og lance 10—15.00	Stole motion kl. 9.30-10.30		Sved på panden kl. 9.00—10.00	

Trædrejning let øvede

Trædrejning for dig, der har arbejdet i træ, og har prøvet at dreje i træ tidligere, og som betegner sig selv som let øvet el. øvet niveau. Det er hovedsageligt trædrejning, der arbejdes med, og de forskellige teknikker inden for drejearbejde. Det udelukker ikke alment træarbejde

Der er kaffepause undervejs i løbet af formiddagen

Mandag, tirsdag og torsdag kl. 9-11.30

**Strikke og hækle**

Mandag og onsdag formiddag kl. 9.00-11.30 mødes en stor gruppe damer og nørkler med deres pinde. Der bliver produceret alt fra kompliceret strik til moderigtige klude og lapper. Holdet er rigtig gode til at hjælpe hinanden. Hvis du er helt ny strikker eller hækler, hjælper de dig også med garn, pinde og mønstre, så du kommer godt fra start. Hvis du er til det mere komplicerede strik er der næsten altid en på holdet, der kan hjælpe dig ud af noget, der driller på pindene. På dette hold vendes verdenssituationen i løbet af formiddagen, og der snakkes og grines i stor stil.

Der drikkes kaffe i løbet af formiddagen.

Mandag og onsdag formiddag kl. 9.00-11.30

Ler og keramik

Som noget ny i HUSET kan vi præsentere ler og keramikværksted. Der er en dygtig og erfaren vejleder, der underviser i ler og keramik, og til en start vil der kunne laves plade og modelleringsteknik. Der er mulighed for at glasere og brænde de elementer, der laves i HUSET. Der kan arbejdes med forskellige lertyper og forskellige teknikker inden for glasering, hvor I på holdet selv laver farverne. Der skal beregnes materialeudgifter til denne aktivitet.

Mandag kl. 13-17 i træværkstedet.**Frivillig underviser Birthe****3D Kort fremstilling og pergamano.**

Kreative damer mødes, hvor de fremstiller forskellige former for lykønskingskort. De laver 3D kort, pergamanokort, som er en gammel pergament teknik. Det er erfarne damer den eftermiddag, der gerne vil være dig behjælpelig med at få startet op på de flotte kort, som du kan bruge til alle anledninger.

Undervejs i løbet af eftermiddagen er der kaffepause hvis man har lyst.

Tirsdag kl. 13.30—16.00 i Finværkstedet

Tegning og maling

Det nystartede hold med tegning og maling er for alle - begynder eller øvet.

Hvis du har lyst til at prøve kræfter med forskellige teknikker og materialer inden for tegning og maling er dette hold lige noget for dig.

Der kan på dette hold blandt andet males med akvarel, olie, akryl, kridt og blyant, eller hvad du lige har lyst til... så kom til vores malerhold med vores dygtige vejleder, der er kunstner.

Der kan være udgifter til materialer forbundet med deltagelse på dette hold .

Tirsdag kl. 13-16.30 i træværkstedet

Frivillig underviser John

Papirflet

Vi fletter med teposer, papir, gavebånd m.m. Der kan laves kurve, tasker og ophæng -kom og vær med .

Tirsdag kl. 9.00-11.30

i Finværksted

Frivillig underviser Vibeke



Glaskunst

Et andet nyt værksted der starter i Huset er glasværkstedet, der er en meget dygtig frivillig vejleder, der er frisk på at starte et glas hold op, det er oppe i tiden med glaskunst. Der laves billeder, op-hæng, stager og fade og meget mere. Vi har egen glasovn, hvor glasset kan brændes fra gang til gang. Der skal beregnes udgifter til materialer.

Onsdag kl. 13.30-16.30 i glasværkstedet

Frivillig underviser

Blomsterbindings kursus

På dette hold vil du blive undervist i forskellige teknikker til at binde bu-ketter, kranse og lave dekorationer, I vil komme til at arbejde med års- og højtidsbestemte kreationer og med kirkegårdspynt. Der vil være ture til skoven, hvor I sammen finder flotte naturmaterialer til div. blomsterbin-ding. På dette hold kan du deltage uanset niveau.

Der kan være udgifter til materialer forbundet med dette værksted .

Onsdag kl. 13-16.30 i træværkstedet.

Frivillig underviser Grethe Olsen

Patchwork

Et nyt tiltag i HUSET er patchwork, der vil du blive vejledt af dygtig frivillig underviser, der vil lære og guide dig igennem forskellige patchwork kreationer, så er du helt ny i patchwork eller øvet, så er det holdet for dig, der er plads til alle.

Holdet køres over 8 kursusgange.

Torsdag kl. 9-11.30

i det fine værksted.

Frivillig underviser Helle

**Trædrejning for begyndere**

Trædrejning for begyndere er for dig, der aldrig har drejet i træ før eller har gjort det for mange år siden og har brug for at få teknikkerne pudset af. Der laves forskellige trædrejnings projekter, og efter 8 gange vil du selvstændigt kunne dreje i træ og sikkerheden vil være i orden. Dette er et kursus på 8 gange, og der skal beregnes udgifter til materialer.

Torsdag kl. 13-16.30 i træværkstedet

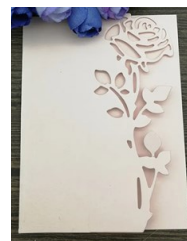
Frivillig underviser Hans

Udstansede kort

Det er en sjov måde at lave kort på.
Der bliver standset forskellige modeller ud
Som kan limes på kort .

Torsdag kl. 9.30-11.30 i fine værksted.

Underviser Gurli



I kælderen ²⁷ under Mejerigården

IT undervisning

I Kælderen under Mejerigaarden har vi et flot IT værksted. Her undervises der i forskellige former for IT. Kom ind i Huset og hør nærmere om de forskellige hold, der er, og specifikt hvad de laver på holdene.

Mandag kl. 14-16, onsdag kl. 10-12.30, torsdag kl. 10-12, torsdag kl. 13-15.30 i IT lokalet.

Frivillig underviser Laila, Anne, Lillian og Carsten

Åbent IT værksted.

Her har du mulighed for at få hjælp til din private pc'er, tablet eller mobiltelefon.

Du skal henvende dig i Huset, så laver vi en aftale med frivillig vejleder.

Onsdag eftermiddag efter aftale.

Frivillig vejleder Flemming R

Slægtsforskning

På dette hold arbejdes der med at gå tilbage i din slægt, du kan gennem programmer på pc'en logge dig ind i kirkebøger og andre portaler, hvor du kan gå tilbage i din slægt.

Der kan forekomme ventetid på dette hold.

Tirsdag kl. 9.30- 12.00 i IT lokalet

Frivillig underviser Henning.

Billard

Der er gang i billardbordet og alle kan være med, kig ind i Huset for at komme på hold.

Mandag kl. 13-16, onsdag kl. 9.30 – 11.30 og torsdag kl. 9-11.30.

I det musikalske hjørne

Seniorkoret.

Seniorkoret er et kor, der øver en gang om ugen, de synger til klaverspil og efter højskolesangbogen og mange andre nye og gamle sange. Der synges hovedsageligt på dansk og i mange forskellige genrer. Koret er for, alle uanset om du er vant til at synge eller ej, vi synger ikke flerstemmigt... endnu... Der er dygtige undervisere, som tilrettelægger undervisningen hver uge.

Mandag kl. 13-15 i musiklokalet i HUSET.

Frivillig underviser Line og Kirsten

Otterup Seniorband

Otterup Seniorband har til huse i HUSET Otterup, hvor de øver en gang om ugen. Seniorbandet er et band bestående af 7 personer og med tiden er det blevet et boyband.

For at spille med i bandet skal du henvende dig direkte til bandet, du skal være øvet i at spille på instrumenter, og du skal kunne spille efter noder. Og nåh ja, så skal du være MAND.

Otterup Seniorband er ude og optræde mange gange om året rundt om på Fyn og meget på Nordfyn. Der iblandt kan nævnes, at de er fast inventar hos Plejehjemmes venner og til Rosenfestival i Bogen, og mange, mange andre steder kan du løbe ind i dem.

En gang om året spiller Otterup Seniorband også i HUSET til et arrangement, så hold øje med opslag hvor du kan komme og høre Otterup Seniorband.

Onsdag kl 13-17 i Musik lokalet i HUSET.

Frivillig tovholder Poul Erik

Vi tager hjernen i brug

Læsekreds

Læsekreds er et lille hold, hvor der bliver oplæst af en dygtig oplæser. De hører romaner, noveller, biografier og meget andet. Det er et lille hold, hvor der hygges med kaffe i læsepausen og for at være med skal du være indstillet på, at det er oplæsning der er i fokus.

Der kan være venteliste på dette hold.

Onsdag kl. 14-16 i det Finværkstedet

Frivillig oplæser Anne Lise

Engelsk let øvet / øvet

Engelsk holdet er et hold, hvor der undervises i sproglig forståelse og udtale af engelsk samt at skrive og læse engelsk. Der undervises ud fra forskellige undervisningsmaterialer, og der kan være små hjemmeopgaver forbundet med holdet fra gang til gang.

Det kan være venteliste på dette hold.

Torsdag kl. 14-16 i musiklokalet. frivillig underviser Henny

Kortspil

Der spilles kanasta, og de er rigtig gode til at oplære nye i dette sjove spil. Der spilles lombre ved herre bordet, og der spilles Brus ved damebordet. Der er altid plads til flere på kortspillerholdet, og det er også muligt at starte nye kortspil op. Henvend dig, hvis det har interesse at spille kort på de eksisterende hold, eller hvis du vil opstart et nyt kortspilhold, så er personalet behjælpelig med opstarten.

Torsdag kl. 13.30-16.30 forskellige steder rundt om i huset

I det muntre køkken

Madlavning for herrer - aftenhold.

Der laves mad efter opskrift, og alle skal være aktivt deltagende på madlavningsholdet. Vi snakker om fra gang til gang, hvad menuen skal være ugen efter, og vi skiftes til at handle ind.

Der vil være ekstrabetaling forbundet med dette hold.

Mandag kl. 17-20 i køkkenet.

Frivillig vejleder Flemming S

Madlavning

Holdet er for dig, hvor hyggeligt samvær er i højsæde. Der er to dygtige og sjove vejledere, der tilrettelægger menuen og handler ind til holdet. Det gode gedigen mad, der laves på dette hold, de kan også finde på at bage eller sylte.

Der vil være ekstraudgifter forbundet med dette hold.

Onsdag kl. 9.30 – 13.00 i køkkenet

Frivillig underviser Allan og Ole

Madlavning for alle

På dette hold er det både for kvinder og mænd. Der laves mad med fokus på at få brugt alle råvarerne, og der bruges mange grønsager. God mad med smag og lækre grønsager.

Der vil være ekstrabetaling forbundet med dette hold.

Torsdag kl. 9.30 – 13.00 i køkkenet.

Frivillig underviser Michael.



Nytårsparole



Vi vil gerne ønske jer alle godt nytår i vores nye hus på Søndergade 4.

Vi holder derfor nytårsparole med bobler og lidt godt til ganen samt sjove indslag.

Kom og vær med til et par hyggelige timer i godt selskab.

Fredag d.12. januar 2024, kl 10-12

Pris: 40 kr. for medlemmer og 50 kr. for ikke medlemmer.

Tilmelding på tavlen senest d. 8. januar.

Vh Marianne

MobilePay 732327

Huset præsenterer Den Store Bagedyst



Onsdag d. 17/1 2024, kl. 14.00 i Kuplen

Du kan tilmelde dig på to måder:

- ♦ Deltag som bager, hvor din kage bliver bedømt på udseende og smag
- ♦ Deltag som kagespiser, hvor du smager på kagerne og får kaffe og portvin dertil.

Der vil blive udvalgt et dommerpanel af kompetente lokale dommere fra byen, som uddeler præmier til 1., 2. og 3. pladsen.

Det er gratis at deltage som bager. Udgifter til kagen skal du selv afholde. Selvfølgelig er der kaffe og portvin til dig, der bager.

Som kagesmager koster det 35 kr. for medlemmer og 70 kr. for ikke medlemmer

Tilmelding og betaling senest d. 8/1 2024.

Vh Marianne og Hella

MobilePay 732327



Besøg fra børnehaven Kastaniegården

Da børnehaven Kastaniegården har haft 1. parket til byggeriet af det nye hus inviterer vi dem på besøg.

De skal have saftevand og boller, og vi skal måske synge med dem, læse små historier, lave ansigtsmaling, måske slå katten af tønden, eller hvad vi nu lige finder på.

Så har I lyst til at være en del af denne formiddag, så er I meget velkomne til en formiddag med fuld fart over feltet.

torsdag d. 1.2 2024, kl. 10.00-12.00.

Det er gratis at være med, men man risikerer at blive sat i arbejde.

Har du lyst til at være en del af denne formiddag, så tilmeld dig på infoskærmen senest d. 29/1.

Vh Brugerrådet

Åbent hus i Huset

Søndergade 4

Mandag d. 5-2 2024

Fra kl. 9.00-15.00

Kom og se det nye flotte hus.

Der er frivillige, der viser rundt og fortæller om mulighederne i det nye hus.

Brugerrådet vil være vært med kaffe og hjemmebagte pandekager.



Så er der pandekagefest i Huset

Fredag d. 9/2 2024, kl. 12.00

Der serveres to fyldte pandekager—én med oksekødfyld og salat og én med is.

(Festligt indslag kan forekomme)

Pris: 105 kr. for medlemmer og 155 kr. for ikke medlemmer
inkl. et glas vin og kaffe.

Sidste frist for tilmelding og betaling d. 5/2 2024

Vh Flemming S

MobilePay 732327



Besøg af Mødestedet

Vi vil gerne fremvise vores fine nye hus for vores søstertilbud, Seniorhuset Mødestedet

fredag d. 23.2 2024, kl. 10.00,

hvor Huset Otterup er værter med godt til ganen.
Har du lyst til at komme og være med til at vise det nye hus frem for vores gæster, er du meget velkommen.

Tilmeld dig på infotavlen,

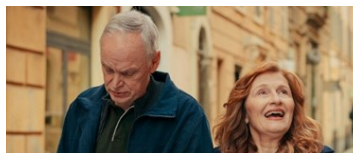
**så vi kan se, hvem der har lyst til
at hjælpe denne dag.**

Vh Brugerrådet



Vil du med i biografen?

Fredag d. 22/3 2024



Tag med Huset i biografen og se filmen **"ROM"**. Filmen handler om et ældre ægtepar, som tager på en forlængt weekendtur til Rom for at fejre bryllupsdag og genopleve byen. Hun møder så en gammel flamme, og så kan alt jo ske. En film med kærlighed, humor og drama.

Kl. 10.45 bus fra Superbrugsen i Otterup til Odense Banegård

Kl. 11.30 starten filmen i Nordisk Film biograf på Banegården

Kl. 13.40 retur til Otterup

Pris: 145 kr. pr. person inkl. bus tur/retur og biografbillet

Sidste frist for tilmelding 8/3

Min. 15, max. 30 deltagere

Hilsen Brynhild

Modeshow med HUSET.

Tirsdag d. 9. april 2024 afholder HUSET modeshow i kuplen. Vi har inviteret de lokale butikker, og du vil den dag møde Anne K, Bossa Noga, Nyt Syn og Imerco.

Program for dagen.:

Kl. 10.00 kaffe og rundstykker

Kl. ca. 10.45 Stort modeshow

Kl. ca. 12.00 Let frokost anretning med et glas vin.

Kl. ca. 13.00 tak for en dejlig dag.

Pris 90 kr.

Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 4. april 2024



Bossa Noga
nyt syn.



Torben Iversen kommer og fortæller! Kendt fra HC Andersen paraden.

MIT LIVS EVENTYR!

Underholdende, ærligt og med megen selvironi (for det er så sundt at le!) fortæller Torben om sit liv i eventyrets tjeneste. Om hvordan, hvorfor og hvorledes netop han blev den skuespiller, der nu på 33. år er Odenses og hele det lille kongeriges H C Andersen. Det hele er med! Barndom, ”min moder var vaskekone!”, ungdom, nej fra

teaterskolen, uddannelse, drømme. Op-og nedture! Om de valg og mange tilfældigheder, der er med til at tegne en karriere, et liv! Foredraget er fyldt med

HCA-citater, digte og læresætninger. Og oplæsning af Torbens yndlingseven-tyr kan det også blive til. Efterfølgende kan der være tid til spørgsmål og samtale.

Fredag d. 19. April i Cafeen i HUSET

Pris. 50 kr.

Tilmelding og betaling på infotavle senest d. 15. April 2024

Hilsen Kirsten



I Morten Korchs fodspor

Ta´ med Huset på en halvdags bustur på det skønne Nordfyn i fodsporene på den folkekære forfatter Morten Korch, der elskede de idylliske landskaber. Vi skal forbi Båring Handelshus, Tværskov og Gyldensteen. I vil undervejs få en lille fortælling i takt med at I kommer omkring de forskellige steder.

Fredag d. 17. maj 2024 kl. 10,00—kl. ca. 14,00

Der vil blive serveret en let frokost og drikkeelse undervejs.

Prisen kommer senere.

Tilmelding og betaling senest d. 10. maj 2024

Hilsen Hella og Flemming

Wienercafé

14. Juni kl. 10 - 12

I Kuplen

Pris 50 kr.



**Den svingende, klingende, livsglædebringende,
hjertebetvingende wienervals**

Anne Marie og Knud Erik Jørgensen kommer og spiller glad og iørefaldende wienermusik, mens vi hygger med wienerbrød og kaffe og Kaluha. Ind imellem fortæller Knud Erik spændende og sjove anekdoter om musik og musikere og måske også lidt fra sit eget liv som musiker, bl.a. som bratschist i Odense Symfoniorkester.

Der bliver også plads til lidt fællessang og for de modige kan der naturligvis også danses en rigtig wienervals.

Tilmelding og betaling på infotavlen senest d. 10. Juni 2024

Hilsen Kirsten

Sankthans med Huset

Traditionen tro holder huset Sankt Hans i Otterup Jagtforening.

Søndag d. 23. juni 2024 ,kl. 18.00

Der serveres mad fra grill, med tilbehør.

Pris ca. 125 kr.

Drukkelse kan købes i Jagtforeningen.

Der vil være båltale og midsommersang.



Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 14. juni 2024

Hilsen Brunhild og Mick

FOTOSAFARI

Fredag

d. 9/8

kl. 10,00

Kan du komme på fotosafari med Huset Otterup.

Vi mødes ved Huset Otterup.

Tag dit kamera eller mobiltelefon med, og så drager vi ud på en naturskøn gåtur i lokalområdet.

Pris 40 kr.

Inkl. kaffe og brød



Torvemarked

Lørdag d. 31. august 2024

finder du Huset Otterup på en stand på torvet, der vil vi have vores nye medlemsblad med for efteråret 2024, og der kan arrangeres rundvisninger i det nye hus på Søndergade.

Vi ses på Torvet.

Hilsen Brugerrådet

Sæt et stort

i kalenderen.

Fredag d. 20.
vi Høstfest. Der
mad, god musik og en rigtig høstfest stem-
ning, som vi kender det fra de go'e gamle
dage .



September kl. 12.00 afholder
vil være god



Hold øje med opslag på infotavlen

Farvel til det gamle logo.



Søndergade 4, 5450 Otterup
Tlf. 64 82 85 45

Velkommen til det nye Logo.



Kommende arrangementer vinter 2024

Tirsdag d. 2/1 – 6/1	Åbningsuge i det nye Seniorhus
Onsdag d. 10/1	Banko
Fredag d. 12/1	Nytårsparole
Onsdag d. 17/1	Den Store Bagedyst
Onsdag d. 24/1	Fællesspisning
Torsdag d. 1/2	Besøg fra børnehaven Kastaniegården
Mandag d. 5/2	Åbent hus med Pandekager
Fredag d. 9/2	Pandekagefest
Onsdag d. 14/2	Banko
Torsdag d. 22/2	Generalforsamling
Fredag d. 23/2	Besøg fra Mødestedet
Torsdag d. 29/2	Fællesspisning
Torsdag d. 7/3	Inspirationsmøde
Onsdag d. 13/3	Banko
Torsdag d. 14/3	Fællesspisning
Fredag d. 22/3	Biograftur
Tirsdag d. 9/4	Modeshow
Onsdag d. 10/4	Fællesspisning
Fredag d. 19/4	Foredrag med Torben Iversen
Onsdag d. 24/4	Banko
Fredag d. 17/5	Halvdags tur
Torsdag d. 23/5	Fællesspisning
Onsdag d. 29/5	Banko
Fredag d. 14/6	Wienercafé
Onsdag d. 19/6	Banko
Søndag d. 23/6	Sankt Hans
Fredag d. 9/8	Fotosafari
Onsdag d. 14/8	Fællesspisning
Onsdag d. 21/8	Banko
Lørdag d. 31/8	Torvedag
Fredag d. 20/9	Høstfest