

156

# Huset Otterup

Søndergade 4 - 5450 Otterup

Tlf. 64 82 85 45

Mobil nr. 20 56 26 15



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. 2

2024

## 2 Indholdsfortegnelse

3	Nyt fra Brugerrådsformanden
4	Brugerrådet
6	Personale
7	Nyt fra faglig koordinator
8	Retningslinjer ved arrangementer
9	Pris på deltagelse i Huset / Frivillige
10	Nyt fra Teamleder
12	Quickguide til indmeldelse
13	Cafeen / Facebook
14	Hatha yoga /Sjov motion / Senoryoga
15	Motion / Herremotion / Sved på panden
16	Motionsrummet
17	IT undervisning / Slægtsforskning / Billard
18	Beklædningssyning / Knipling / Blomsterhygge
19	Madlavning for herrer / Madlavning for alle
20	Trædrejning let øvede / Strikke og hækle
21	Ler og keramik / Pergamano / 3D kort
22	Tegning og akvarel / Papirflet
23	Glaskunst / Orkis
24-25	Midterside
26	Patchwork / Trædrejning for begyndere / Udstansede kort
27	Seniorkor / Seniorband
28	Læsekreds / Engelsk / Kortspil
29	Tak til alle sponsorer
30	Åbent Hus
31	Banko
32	Fællesspisning
33	Fjordens Dag
34	Høstfest
35	Nybro Æblemosteri
36	Genbrug er god brug
37	Hit med sangen
38	Jule krea dag
39	Jul i Tivoli
40	Æbleskiveuge
41	Julefrokost
42	Julehygge
43	Bunkermuseum
44	Nytårsparole
45	Generalforsamling
46	Revy
47	Juleferie

## Nyt fra Brugerrådsformanden

Så er det første halve år gået. Trods udfordringer med diverse fejl og mangler og lidt omrokning af nogle af aktiviteterne er det gået over al forventning.

Det bliver spændende, hvad andet halvår kommer til at byde på. Vores nye blad er igen i år spækket med mange gode og spændende aktiviteter, så DU behøver ikke at kede dig, når du bor i Nordfyns Kommune og har et så dejligt Seniorhus som vores.

Kom ind i Huset Otterup og se, hvad vi har at byde på og tag gerne din nabo med under armen.

Jeg vil igen takke alle frivillige og andre, som sørger for, at Huset fungerer i det daglige, og ikke mindst når vi har arrangementer.

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 personalet 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 kigge ind og se, om det er noget for dig - måske kan *du* bidrage med nye ideer.

## Husets åbningstider

Mandag-Torsdag fra kl. 09.00-16.30.

**I kan ikke forvente der er åbent før kl. 9.00**



**nordfyns  
kommune**

**Der er rygning forbudt ved Huset**

## Brugerrådet valgt Februar 2024



**Flemming Radoor**  
Formand



**Flemming Sørensen**  
Næstformand



**Marianne Højte**  
Kasserer



**Elise Knudsen**



**Michael Kongstad**



**Hella Pedersen**



**Kirsten Pedersen**



**Brynhild Lange**



**Mette Nordstrøm**



**Carsten Eberhard**  
Seniorråds-  
repræsentant



**Mette Jeppesen**  
Frivilligkoordinator



**Tanja Andersen**  
Faglig koordinator

# Personale



**Mette Jeppesen,**  
Frivilligkoordinato-  
r i Huset Otte-  
rup  
Motion



**Tina Thygesen,**  
Frivilligkoordinator i  
Seniorhuset Møde-  
stedet  
Motion  
Administration



**Gurli Rasmussen,**  
Materialeansvarlig  
Kreative  
aktiviteter



**Lene Gaba**  
Motion



**Sabine Neesgaard**  
Motion



**Tanja Andersen**  
Faglig koordinator

## Godt at vide om brugen af Huset Otterup

### Deltagerbetaling

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

Taksten for deltagelse er **1.056** kr. årligt, som betales i to rater á **528** kr. den 31. januar og d. 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 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 gerne vil undgå at have for mange kontanter i Huset.

**Brugerrådet har nr. 73 23 27** til betaling af arrangementer, kaffekort, ture, foredrag, fællesspisninger og andre bruger-rådsrelaterede aktiviteter.

**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 brugerrådet er der på brugerrådsmødet udfærdiget retningslinjer for tilmelding til diverse arrangementer i Huset Otterup.

Der betales ved al tilmelding medmindre 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 ekstra 50 kr. for ikke medlemmer ved arrangementer og lidt mere ved særligt store arrangementer.



## Jeg er så glad for min cykel.....

### El cykel

Hver fredag kl. 9,30 cykler vi fra

### **Huset Otterup.**

Det er for dem der har El cykel.

Vi mødes foran Huset kl. 9,30 og snakker i fællesskab om hvor turen går hen.

Det er for alle uanset medlemskab af Huset Otterup.



I Huset Otterup søger vi altid frivillige.

Huset Otterup har et frivilligkorps på knap 50 forskellige personer, der har mange gode og kreative kompetencer.

Kunne du tænke dig at være frivillig i det kreative hjørne, i vores cafe eller på at af vores mange motionshold? Så henvend dig på kontoret til frivilligkoordinator Mette Jeppesen. Så er der helt sikkert også plads til dig i vores store frivillige familie.

Der er mange måder at være frivillig på, så kig ind og hør om mulighederne. Du vil være med til at gøre en forskel for mange mennesker i Huset Otterup.



## Nyt fra Teamleder Tanja Andersen

Det har været et halvår med meget aktivitet især med åbningen af det nye hus i Otterup. Tusind tak til alle, der har været en del af flytningen/åbningen og alt, hvad det indebærer at komme i et nyt hus. Uden jer var vi ikke kommet i gang. Vi har igennem det sidste halve år oplevet en stor fremgang i medlemmer. Alle medarbejdere og frivillige har lagt sig i selen for at få alting til at gå op. Det har krævet lidt ændringer, men det hele begynder at finde sin plads og sin hverdag. Der er rigtig god gang i husene. Det er dejligt at komme ind og se, at der er gang i værksteder, og ligeledes høre stemmer og grin, når man kommer ind ad døren.

Vi er i begge brugerråd i gang med at finde ud af, hvordan der kan afvikles hold om fredagen, hvor der ikke er personale. Jeg håber, at der kommer godt gang i dette over det næste halve år, så vi kan bruge lokalerne mest muligt i begge huse.

Motion/bevægelse er en stor del af seniorhusene. Det er fantastisk at opleve, hvordan det emmer af liv på både hold og i maskinerne. Oplever du, at der blevet skruet lidt op for styrketræningen? Ja, så er det med god grund. Sundhedsstyrelsen har lavet nye officielle anbefalinger for bevægelse, hvor der er kommet nyt fokus på styrketræning og specielt forebyggelse af Sarkopeni, som er aldersrelateret tab af muskelstyrke og funktion. De tidlige tegn på Sarkopeni kan være, at det er blevet sværere at rejse sig, komme op fra gulvet, gå på trapper eller holde balancen.

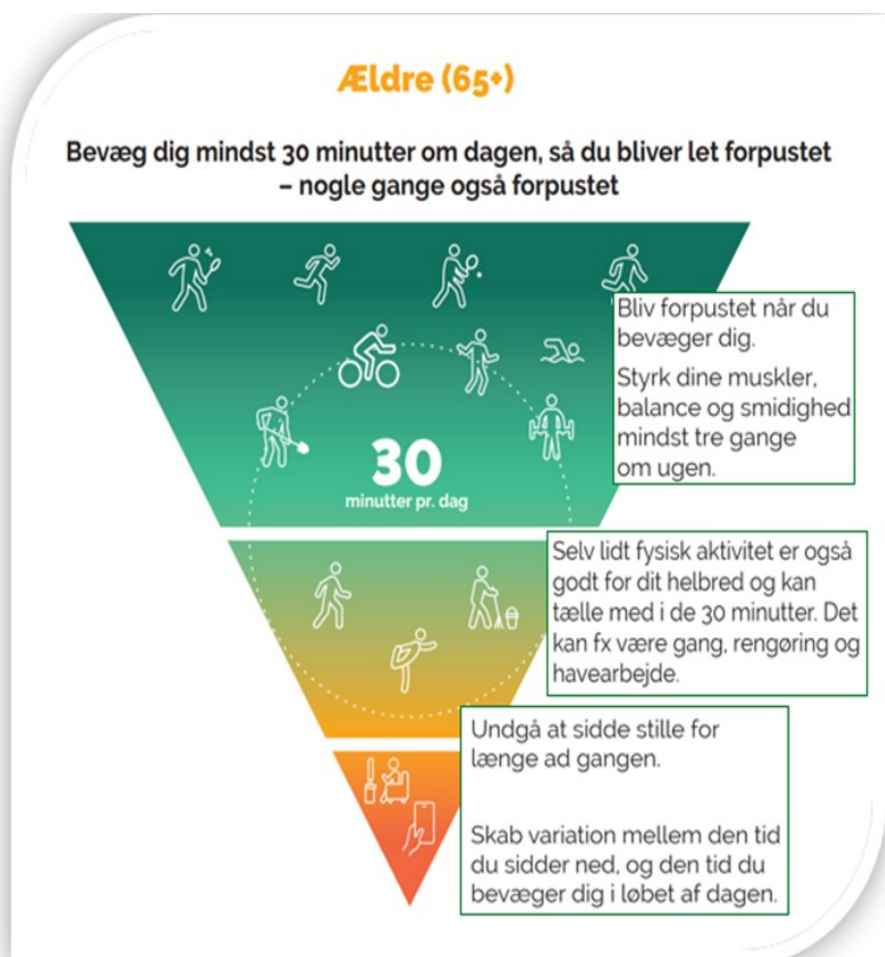
Den gode nyhed er, at tung styrketræning modvirker Sarkopeni. Men hvornår er styrketræning så tung?

Det er den, når du ikke kan tage mere end 15 gentagelser i alt- så få tunge gentagelser er bedre end mange gentagelser med lettere vægt.

Der ligger foldere om styrketræning i begge huse. Spørg en fagperson, hvis du er i tvivl, om du har noget du skal tage hensyn til, inden du går i gang med den tungere træning.

Og husk – hold dig stærk hele livet. Det er aldrig for sent at komme i gang.

Venlig hilsen Tanja Andersen Teamleder.



# Nordfyns Seniorhuse

## Quickguide til indmeldelse i Huset Otterup og Seniorhuset Mødestedet.

Du skal have følgende klar, når du tilmelder dig via din computer, iPad eller mobiltelefon

- 1) Betalingskort (Dankort, Visa, Mastercard)
- 2) Dit MitID og koder el. nøgleviser dertil
- 3) Din mailadresse
- 4) Din mobiltelefon

Nu åbner du 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).

Derefter kommer du 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 64 82 85 45

Seniorhuset Mødestedet 20 70 50 90

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

## Cafeen

Der vil være mulighed for at købe kaffe, brød og lidt drikkeelse 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 120 kr.) Ny pris fra 1. oktober 2024 - **Betales til brugerrådet 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.

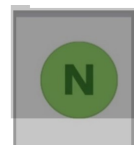
Derfor opfordrer vi til, at du liker Nordfyns Seniorhuse på Facebook for at få opdateret nyheder.

### 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



## Motion i Kuplen lige over for HUSET

### Hatha Yoga

Hatha yoga er nok den mest kendte yogaform. Det er yoga, hvor du står, sidder eller ligger på gulvet på en måtte. 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 nogle enkelte gange flyttes til Hasmark Strand. 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 vil få fuldt 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 Caféen 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, såsom 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 Caféen 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

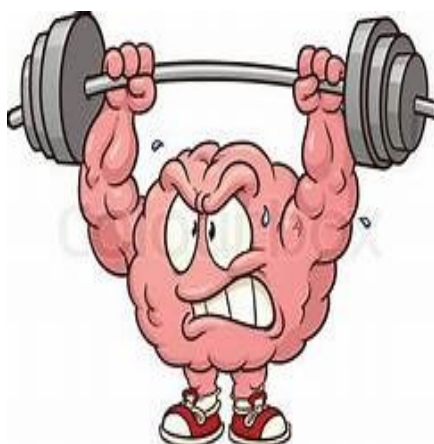
Cykler

Benpres

Skuldertræner

Rygtræner

Ribber



Derudover er der en 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.



## I kælderen 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.

**Onsdag kl. 10-12.30, Torsdag kl. 10-12, Torsdag kl. 13-15.30 i IT lokalet**

Frivillig underviser Anne, Lillian og Carsten

### 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

**Du har mulighed for at få hjælp til din pc'er, printer, mobiltelefon eller TV og internet hos vores IT kyndige i Huset Otterup.**

**Henvend dig på kontoret for kontakt info**

### Billard

Der er gang i billardbordet og alle kan være med. Kig ind i Huset for at komme på holdet

**Mandag kl. 13-16, Onsdag kl. 9.30-11.30 og Torsdag kl. 9-11.30**

**Beklædningssyning**

Åbent syværksted

**Torsdag fra kl. 9.00-13.30****I det fine værksted**

Der er to frivillige undervisere på holdet, som kan vejlede dig.

Du har mulighed for at få hjælp til at tilrette mønster, omforandre eller sy nyt.

På holdet vil I kunne inspirere hinanden til nye spændende projekter.

Vores vejledere har over 40 års erfaring.

Huset har symaskiner og overlocker til rådighed i begrænset omfang, så hvis du har din egen symaskine, må du meget gerne medbringe den.

Om du vil deltage hele dagen eller kun formiddag eller eftermiddag så står det dig helt frit for.

Vi glæder os til at se dig.

Hilsen Elise og Denise

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



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 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 for alle**

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

Der vil være ekstrabetaling forbundet med dette hold.

### **Torsdag kl. 9.30-13.00 i køkkenet**

**Har du lyst til at oprette et nyt madlavningshold, så kom ind på kontoret, så er der også plads til dig tirsdag eller onsdag formiddag.**

**Der er ikke krav om store forkromede kokkeuddannelser for at have et madlavningsfællesskab.**

**Trædrejning let øvede**

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

Der er kaffepause undervejs.

**Mandag kl. 9-11.30**

**Tirsdag kl. 9-16.30**

**Onsdag kl. 9-11.30**

**Torsdag kl. 9-16.30**

**Trædrejning for begynder  
tirsdag kl. 13-16**

**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**

Der er ler og keramikværksted, som er godt i gang. Det er en dygtig og erfaren vejleder, der underviser i ler og keramik. Der 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 og fremstiller forskellige former for lykønskingskort. De laver 3D kort, pergamanokort, som er en gammel pergament teknik. Det er erfarne damer på holdet, der gerne vil være behjælpelige med at få dig startet op. I vil lave flotte kort, som kan bruges til alle anledninger.

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

**Tirsdag kl. 13.30-16.00 i Fint værkstedet**

## **Tegning og akvarelmaling**

Holdet 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.

Du kan på dette hold blandt andet male med akvarel, akryl, kridt, blyant, eller hvad du lige har lyst til... Så kom til vores malerhold med vores dygtige vejleder, som er kunstner.

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

**Tirsdag kl. 13-16.30 i Fintværkstedet**

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 Fintværkstedet**

Frivillig underviser Vibeke



### Glaskunst

Det er et glasværksted, hvor en dygtig frivillig er vejleder. Det er oppe i tiden med glaskunst, og her laves billeder, ophæng, stager, fader og meget mere. Vi har egen glasovn, hvor glasset kan brændes fra gang til gang. Der skal på dette hold beregnes udgifter til materialer.

**Onsdag kl. 13.30-16.30 i Træværkstedet**

Frivillig underviser

### Orkis

Hvad er orkis???

Orkis er et meget gammelt håndværk, hvor du kan lave de fineste ting med tynde tråde.

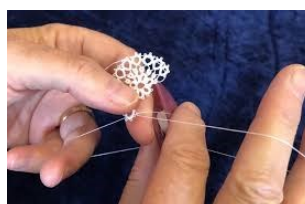
Der bruges en lille orkisnål/orkisskytte til at orkere med. Det er små knuder, der laves til et fint mønster.

Holdet er i gang og det er både for helt nybegyndere og øvede.

**Tirsdag kl. 9.30-12.00**

**i Glasværkstedet**

Frivillig underviser Bente



	<b>Mandag</b>		<b>Tirsdag</b>	
	<b>For- middag</b>	<b>Eftermiddag</b>	<b>Formiddag</b>	<b>Eftermiddag</b>
<b>Growværk- sted</b>	Trædrejning Kl. 9.00 - 12.00	Keramik Kl. 13.00 - 16.00	Trædrejning Kl. 9.00 - 12.30	Trædrejning for begyndere Kl. 13.00 - 16.00
<b>Fintværksted</b>	Kreativ Håndarbejde Kl. 9.00 - 12.00	Knipling Kl. 13.00 - 16.00	Papirflet og kort Kl. 9.00 - 12.00	Tegning og akvarel Ma- ling Kl. 13.00 - 16.30
<b>Glasværksted</b>	Blomsterbin- ding Kl. 9.00 - 11.30		Orkis Kl. 9.00 - 11.30	3D kort og pergamano Kl. 13.00 - 16.30
<b>Motionsrum- met</b>	Selvtræning Kl. 9.00 - 13.00	Selvtræning Kl. 13.00 - 16.00	Selvtræning Kl. 9.00 - 13.00	Selvtræning Kl. 13.00-16.00
<b>Café</b>	Café	Madlavning Kl. 18.00 - 19.00	Café	Bridgeklub Kl. 18.00 - 22.00
<b>Køkken</b>	Café	Madlavning Kl. 17.00 - 20.00	Café	Café
<b>Billard i Mejerigården</b>		Billard kl. 13.00 - 16.00		
<b>Datastuen i Mejerigården</b>			Slægtsforskning Kl. 9.30 - 12.00 i lige uger	
<b>Kuplen</b>	Hatha Yoga Kl. 9.00 - 10.00	Seniorkor Kl. 13.00 - 15.00	Sjov motion Kl. 9.30 - 10.30	Senioryoga og balance kl. 14.00 - 15.00



<b>Onsdag</b>		<b>Torsdag</b>	
<b>Formiddag</b>	<b>Eftermiddag</b>	<b>Formiddag</b>	<b>Eftermiddag</b>
Trædrejning for begyndere Kl. 9.00 - 12.00	Glasværksted Kl. 13.30 - 16.30	Trædrejning Kl. 9.00 - 12.30	Trædrejning for begyndere Kl. 13.00 - 16.30
Kreativ Håndarbejde Kl. 9.00 - 12.00		Beklædningssyning Kl. 9.00 - 13.30	Engelsk Kl. 14.00 - 16.00
	Læsekrede Kl. 14.00 - 16.00	Patchwork Kl. 9.00 - 12.00	Kortspil Kl. 13.00 - 16.30
Selvtræning Kl. 9.00 - 13.00	Herremotion Kl. 13.00 - 14.00 Selvtræning Kl. 14.00 - 16.00	Selvtræning Kl. 9.00 - 13.00	Selvtræning kl. 13.00 - 16.00
Café	Café	Madlavning Kl. 10.00 - 12.30	Café
Café	Café	Madlavning Kl. 9.30 - 13.00	Café
Billard Kl. 9.30 - 11.30		Billard kl. 9.00 - 11.30	Billard Kl. 14.00 - 16.00
IT Kl. 10.00 - 12.30		IT Kl. 10.00 - 12.00	IT Kl. 13.00 - 15.30
Stolemotion Kl. 9.15 - 10.15	Orkester Kl. 13.00 - 17.00	Sved på panden Kl. 9.00 - 10.00	

**Patchwork**

Der er en dygtig frivillig underviser, der vil lære og guide dig gennem forskellige patchworkkreationer. Så er du helt ny i patchwork eller øvet, er dette holdet for dig. Der er plads til alle.

**Torsdag kl. 9.00 - 11.30**

**i Glasværkstedet**

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 trædrejningsprojekter, og efter 8 gange vil du selvstændigt kunne dreje i træ, samtidig med at sikkerheden er i orden. Dette er et kursus på 8 gange, og der skal beregnes udgifter til materialer.

**Tirsdag og torsdag kl. 13.00 - 17.00 i Træværkstedet**

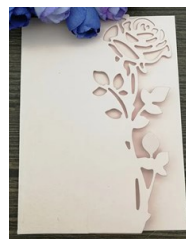
Frivillig underviser Stig

**Udstansede kort**

Det er en sjov måde at lave kort på.

Der bliver standset forskellige modeller ud, som kan limes på kort .

**Tirsdag kl. 9.30 - 12.00 i Fintværkstedet**



### **Seniorkoret**

Seniorkoret er et kor, der øver en gang om ugen. De synger til klaverspil, 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. 13.00 - 15.00 i Kuplen**

Frivillig underviser Kirsten

### **Otterup Seniorband**

Otterup Seniorband har til huse i Huset Otterup, hvor de øver en gang om ugen. Seniorbandet består af 7 personer og er med tiden 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. Nåh ja, så skal du også være MAND.

Otterup Seniorband er ude og optræde mange gange om året, meget på Nordfyn, men kommer rundt omkring på Fyn. Deriblandt kan nævnes, at de er fast inventar hos Plejehjemmets venner og til Rosenfestival i Bogense. Men du kan løbe ind i dem mange, mange andre steder.

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. 13.00 - 17.00 i Kuplen**

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. 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. 14.00 - 16.00 i Glasværkstedet**

Frivillig oplæser Anne Lise

### Engelsk let øvet/øvet

Engelskholdet er et hold, hvor der undervises i sproglig forståelse og udtale, 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.

Der kan være venteliste på dette hold.

**Torsdag kl. 14.00 - 16.00 i Fintværkstedet**

Frivillig underviser Henny

### Kortspil

Der spilles Canasta, og de er rigtig gode til at oplære nye i dette sjove spil. Der spilles L'hombre ved herrebordet, 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 opstarte et nyt kortspilhold, så er personalet behjælpelig med opstarten.

**Torsdag kl. 13.30 - 16.30 forskellige steder i huset**



**Tak til alle vores sponsorer i forbindelse med Amerikansk lotteri til loppemarked i Huset.**

**Byens Iscafé**

**Herrehuset**

**Imerco**

**Salon Mia**

**Askepot**

**Bygma**

**Te og garnhjørnet**

**Anne K**

**Matas**

**Otterup Farvehandel**

**Giørtz**

**Nyt Syn**

**Biellers**

**Bossa Noga Sko**

**Odense Bowlinghal**

**H.J. Hansen Vin**

**Superbrugsen**

**Otterup Boghandel**

**Kappendrup Bageri**

**Ostehuset**

**EDC**

**Samt alle de medlemmer der har lavet flotte og kreative ting til amerikansk lotteri.**



## I Huset Otterup

Søndergade 4

**Mandag d. 2. september 2024**

&

**Mandag d. 3. februar 2025**

**Fra kl. 9.00-15.00**

Kom og se det flotte røde hus.

Der er frivillige, der viser rundt og fortæller om alle de kreative og fysiske aktiviteter, der er i Huset Otterup.

Der vil også være arbejdende værksteder, hvor du har mulighed for at møde nogle af de frivillige undervisere.

Brugerrådet vil være vært med kaffe og hjemmebagte pandekager.





## 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. 18. september

Onsdag d. 23. oktober

Onsdag d. 20. november

Onsdag d. 11. december

Onsdag d. 22. januar

Onsdag d. 19. februar



**Huset Otterup Søndergade 4**

**kl. 18.00 Pris 125 kr.**

**inkl. 2 genstande, kaffe og sødt.**

**Kom og vær med til fællesspisning - Det er rigtig  
hyggeligt.**

Torsdag d. 19/9	Gullasch med kartoffelmos
Onsdag d. 16/10	Kyllingesteg m. mormorsalat og kartofler
Torsdag d. 14/11	Mørbradgryde m. salat og kartofler
Onsdag d. 15/1	Sammenkogt ret - karrygryde m. ris
Torsdag d. 13/2	Dansk bøf m. bløde løg og kartofler

**Fællesfrokost:**

Lørdag d. 2/11 kl. 13.00 - koldt bord med lune retter

Lørdag 25/1 kl. 13.00 - koldt bord med lune retter

Venlig hilsen Flemming S, Hella og Ethel

**Tilmelding og betaling senest tre dage før fællesspisningen**





Mød Nordfyns Seniorhuse på Fjordens dag, fra kl. 9-16 hvor de står klar i sundhedsteltet med en lille forfriskning, og de nye aktivitets blade for Nordfyns Seniorhuse.



# Fjordens Dag

8. sept. 2024



**Fredag d. 13/9 2024 kl. 13.00 i Kuplen**

**Menu**

Suppe

Oksekød med peberrodssovs

Kaffe med sødt

Vores husorkester Otterup Seniorband underholder  
og spiller op til dans

**Pris 225 kr.**

For ikke medlemmer **275 kr.**

Sidste frist for tilmelding og betaling d. 3/9 på info-  
skærmen

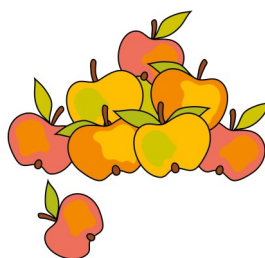
Venlig hilsen Brynhild



## Besøg på Nybro Æblemostereri

Adresse: Lille Salbyvej 54  
5370 Mesinge

Telefon: +45 22 50 67 38



**Mandag 23-9 kl. 11.30**

Afgang i egne biler fra Huset

**Rundvisning kl. 12.30**

Denne tager ca. **1 ½ Time**

Efter rundvisning og smagsprøver kører vi til Café Kirkeladen.

***Mesinge Bygade 57*** hvor vi nyder kaffe og kage

Prisen for dette arrangement:

**For medlemmer 180 kr. Ikke medlemmer 230 kr.**

**Sidste tilmelding frist 13-9**

Hilsen Brynhild

Min 20 personer max 40



## Genbrug er god brug

### Lav dit brugte tøj om

**Fredag d. 4. oktober kl. 10-12**



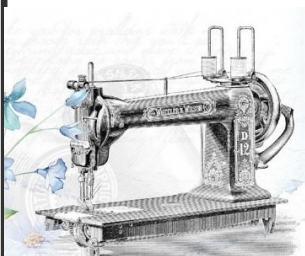
Kom og få inspiration til, hvordan man kan sy en vest  
el. bolero af gamle duge el. lign.

Der serveres en kop kaffe og kage.

Dette arrangement koster **30 kr.**

Vi mødes også **fredag d. 18/10 kl. 10-12** og syr tøjet om, så  
det bliver smart og moderne igen.

Medbring gerne symaskine,



(vi har tre maskiner til rådighed i Huset).

Det koster **30 kr.** at deltage inkl. Et rundstykke og kaffe.

Senest tilmelding 8 dage før hvert arrangement.

Venlig hilsen Elise, Denice og Brynhild



**Kom til Hit med sangen i Kuplen**

**Onsdag d. 30/10 kl. 14.00**

**Der vil være besøg af 3-4 gæster, som I kender fra Huset.**

**De vil hver præsentere tre sange , som har betydning for dem.**

**Det er sange, som alle kan synges med på akkompagnementet på klaver.**

**Der serveres kaffe og boller med ost og pålæg.**

**Pris 70 kr.**

**For ikke medlemmer 100 kr.**

**Venlig hilsen**

**Kirsten**

**Tilmelding og betaling senest d. 22/10 på infotavlen**

# Julekreadag

Torsdag d. 7. november 9-16

Vi vil lave juleting i forskellige materialer.

Der vil komme et opslag på infotavlen om, hvilke ting vi vil lave.

Du er altid velkommen til at tage egne materialer med.

**Tilmelding:** Senest d. 23. oktober på grund af indkøb af materialer.

**Husk madpakke**





## Med Huset i Otterup d. 18. november

### Tag på éndagsjuletur med Huset Otterup

Vi tager fra Otterup ca. kl. 10.30.

Hjemkomst i Otterup ca. kl. 21.30

Indgang i Tivoli ca. kl. 14.00.

Vi ser julemarkedet og de mange flotte boder indtil kl. 17.00. I den tid vil der også være mulighed for på egen hånd at gå ind og købe kaffe, gløgg eller andre lækkerier.

Kl. 17.00 mødes vi på Restaurant Grøften inde i Tivoli, hvor vi sammen nyder en juleplatte (Grøftens sild med kapers og rødløg / Grøftens gravad laks m sennepsdressing / Stegt rødspættefilet m remoulade / Kamsteg m hjemmelavet rødkål / Frikadelle m hjemmelavet agurkesalat).

Kl. 19,00 venter vores bus på os, lige uden for indgangen til tivoli.

Hjemkomst i Otterup ca. kl. 21.30

Prisen inkluderer: Transport i moderne turistbus , Entre til Tivoli Juleplatte samt efterfølgende kaffe.

Entré til Tivoli

Juleplatte samt kaffe

**Pris 795 kr.**

Tilmelding og betaling senest d. 8/11 2024

Turen gennemføres ved min 40 personer.



## Æbleskiveuge

Uge 49 er der æbleskiver og varm gløgg til alle vores medlemmer.

**I Cafeen Kl.10-12 og kl. 14-16**

Dette er en julehilsen fra Brugerrådet, med ønsket om en glædelig jul til alle.







# Årets sjoveste julefrokost

Med Huset Otterup

Fredag d. 6/12 2024, kl. 13.00 i Kuplen

## Menu

Traditionel julebuffet

Der vil være julepyntet, musik og hyggelig stemning

**Pris 225 kr. pr. person**

For ikke medlemmer **275 kr. pr. person**

Sidste frist for tilmelding og betaling d. 28/11 2024 på info-skærmen

Vi ses

Venlig hilsen Flemming og Hella





## **Julehygge i Kuplen**

**Torsdag d. 19/12, kl. 14.00**

**Vi tager den gamle tradition op med julehygge i Kuplen.**

**Vi synger julesange, der vil være en julefortælling samt besøg fra en præst, der giver os et anderledes perspektiv på julen.**

**Så kom til en hyggelig eftermiddag, lige inden juleferien starter og syng julen ind.**

**Der serveres kaffe med risalamande og et glas portvin**

**Pris 75 kr.**

**Tilmelding og betaling senest d. 10/12 2024**

**Venlig hilsen Marianne, Hella og Mette N**



## Bunkermuseum i Odense

Tag med Huset Otterup på besøg i Bunkermuseet i Odense

**Torsdag d. 9/1 2025, kl. 11.00**

Vi kører sammen derud i private biler. Derefter får vi en rundvisning og fortælling om museet.

Efterfølgende vil der blive serveret en sandwich og en øl eller vand

**Pris 75 kr. for medlemmer og 100 kr. for ikke medlemmer**

Tilmelding og betaling senest d. 6/1 2025

Hvis du kan køre får du 20 kr. pr person, du har med i bilen, så meld på kontoret, hvis du kan stille bil til rådighed

Venlig hilsen

Flemming S



## **Nytårsparole**

Vi vil gerne ønske jer alle godt nytår i vores 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.10. januar 2025, kl. 10-12**

**Pris: 50 kr. for medlemmer og 75 kr. for ikke medlemmer**

Tilmelding på tavlen senest d. 8. januar

Venlig hilsen Marianne, Mette og Hella



## Generalforsamling

Huset Otterup holder ifølge vedtægter ordinær  
generalforsamling.

**Torsdag d. 20. februar 2025,**

**kl. 14.00 i Kuplen.**

Dagsorden ifølge vedtægter.

Kom og hør hvad der rører sig i Huset.

Der vil være mulighed for forslag til vedtægtsændringer, de 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.

**Tilmelding på info skærmen.**

**REVY****Her er mulighed for et godt grin.**

Hver tid har sin revy og hver revy har sin stil. En revy skal afspejle sin tid – få os til at grine af os selv, underholde os og meget gerne vække til eftertanke

I Søndersø har vi brugt tiden på at skabe en musikalsk revy, med vid, bid og grin – tilsat tidens toner – tidens sprog – og tidens hotteste emner.

Vi er glade for, at vi kan levere en revy til tiden. Det kan vi fordi SAG er fuld af engagerede ildsjæle, der lægger alt deres energi og tid i at få en revy op at stå.

Som instruktør elsker jeg tiden sammen med skuespillerne, teknikerne, kostumeafdelingen og resten af de engagerede SAG – medlemmer – lige fra tekstforfattere til køkkenafdelingen og bestyrelsen – og så selvfølgelig med min uundværlige sparringspartner og kapelmester Sune Krintel.

Tak fordi du har givet dig tid til en aften i revyen – rigtig god fornøjelse!

Liselotte Krogager. Instruktør.

**Torsdag d. 27 februar 2025 kl.19.15**

Borgerhuset i Søndersø Dallundvej 20

Revyen starter **kl. 20.00**

I pausen serveres kaffe og kage Pris **225 kr.** for medlemmer ikke medlemmer **275 kr.**

**Tilmelding på infotavlen senest 7 februar 2025**

**Minimum 60 pers. Max 75**

Obs. Der er mulighed for at købe øl – vand og vin inden forestillingen. Der kan kun betales med Mobile Pay eller kontant.

**Obs—Obs—Obs—Obs**

**Huset Otterup holder i år  
lang juleferie**

Huset Otterup går på juleferie

**Torsdag d. 19/12 2024, kl. 17.00**

Huset åbner igen

**Mandag d. 6/1 2025, kl. 8.30**

**Rigtig glædelig jul  
og godt nytår til alle**

## Kommende arrangementer 2024/2025

Mandag d. 2/9  
Søndag d. 8/9  
Fredag d. 13/9  
Onsdag d. 18/9  
Torsdag d. 19/9  
Mandag d. 23/9

Åbent hus  
Fjordens Dag  
Høstfest  
Banko  
Fællesspisning  
Nybro Æblemøsteri

Fredag d. 4/10  
Onsdag d. 16/10  
Fredag d. 18/10  
Onsdag d. 23/10  
Onsdag d. 30/10

Idédag genbrug beklædning  
Fællesspisning  
Workshop omforandring af tøj  
Banko  
Hit med sangen

Lørdag d. 2/11  
Torsdag d. 7/11  
Torsdag d. 14/11  
Mandag d. 18/11  
Onsdag d. 20/11

Lørdagsfrokost  
Julekreadag  
Fællesspisning  
Juletur til Tivoli  
Banko

Fredag d. 6/12  
Onsdag d. 11/12  
Torsdag d. 19/12  
Torsdag d. 19/12

Julefrokost  
Julebanko  
Julehygge i Kuplen  
Huset lukker for juleferie

Mandag d. 6/1  
Torsdag d. 9/1  
Fredag d. 10/1  
Onsdag d. 15/1  
Onsdag d. 22/1  
Lørdag d. 25/1

Huset åbner efter juleferie  
Besøge Bunkermuseet  
Nytårsparole  
Fællesspisning  
Banko  
Lørdagsfrokost

Mandag d. 3/2  
Torsdag d. 13/2  
Onsdag d. 19/2  
Torsdag d. 20/2  
Torsdag d. 27/2

Åbent hus  
Fællesspisning  
Banko  
Generalforsamling  
Revy i Søndersø Borgerforening