

NORDFYNS SENIORHUSE

HUSET OTTERUP

MANGE
AKTIVITETER
OG HOLD

TURE
OG
ARRANGEMENTER

TRÆNING
OG MOTION

AKTIVITETSPROGRAM 2025/2026
BLAD 2

SEPTEMBER -FEBRUAR

TLF NR.
64 82 85 45

MOBIL NR.
20 56 26 15



SØNDERGADE 4

5450 OTTERUP

² Indholdsfortegnelse

3	Nyt fra Brugerrådsformanden
4-5	Brugerrådet
6	Personale
7	Deltager betaling / mobilpay
8	Retningslinjer ved arrangementer
9	Cykel ture / frivillig søges
10-11	Nyt fra Teamleder
12	Quickguide til indmeldelse
13	Cafeen / Facebook
14	Hatha yoga / Sjøv 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/udstansede kort
23	Glaskunst / Orkis
24-25	Midterside
26	Patchwork / Trædrejning for begyndere / Skak
27	Seniorkor / Seniorband
28	Læsekreds / Engelsk / Kortspil
29	Banko
30	Fællesspisning
31	Åbent hus
32	Bowling i Otterup Idrætscenter
33	Sherry Smagning
34	Virksomhedsbesøg H.I.Hansen
35	Efterårsfest
36	Workshop med Decoupage
37	Julekrea dage
38	Æbleskiveuge
39	Jul i Zoo
40	Julefrokost
41	Julehygge i Kuplen
42	Sang, ost og rødvin
43	Generalforsamling
44	De syngende nyheder
45	Fonde
46	Lørdagsfrokost
47	Kontigent skriv fra Formanden
48	Bagsiden

Nyt fra Brugerrådsformanden

Tiden flyver afsted, første halvår af 2025 er allerede gået.

Vi er efterhånden omkring 430 medlemmer i Huset, så der er godt fyldt op på de forskellige tilbud, Huset tilbyder.

Af arrangementer vil jeg lige nævne nogle få, Biografturen, heldagsudflugten til Zen Garden og Holmegårds glasværk og ikke mindst ferieturen. Men jeg vil også komme lidt malurt i bægeret, Heltagsturen var lige ved at blive aflyst på grund af manglende tilslutning, og det gælder flere af de andre arrangementer også. Og ja vi ved godt, at det kan være dyrt, men vi gør vores bedste, så vent ikke til sidste øjeblik med tilmeldingen. Vi risikerer at skulle aflyse og betale for bus eller afbestilt mad.

Vi har været så heldig at få Fondsmidler fra Spar Nord til nyt service og fra HEAF-penge til en ny symaskine og dampstrygejern.

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. 08.30-16.30.

Fredag kl. 8.00 –13.00

I kan ikke forvente, der er åbent før ovenstående klokkeslæt.



nordfyns
kommune

Der er rygning forbudt i og ved Huset

Brugerrådet valgt februar 2025



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

Seniorhusenes personale



Mette Jeppesen
Frivilligkoordinator
Yogainstruktør



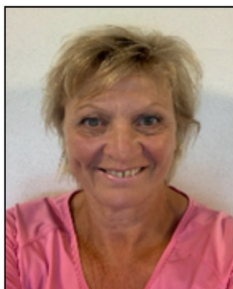
Tanja Andersen
Teamleder
Faglig koordinator



Tina Thygesen
Frivilligkoordinator
Yogainstruktør



Gurli Rasmussen
Aktivitetsmedarbejder



Lene Gaba
Gymnastikinstruktør
Aktivitetsmedarbejder



Sabine Lund Neesgaard
På barsel t.o.m. Nov.
Aktivitetsmedarbejder



Annedorte Pedersen
Aktivitetsmedarbejder



Jon Thrane
Instruktør
Aktivitetsmedarbejder

Godt at vide om brugen af Huset Otterup

Deltagerbetaling

Seniorhusene har et betalingssystem, der automatisk trækker dit kontingent.

Taksten for deltagelse er **1.096** kr. årligt, som betales i to rater á **548** kr. den 31. januar og d. 31. juli. Nyoprettede medlemmer aftrappes med **91** 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, udvalgte materialer og andre brugerrådsrelaterede aktiviteter.

Er du i tvivl så spørg personalet.

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. 8.30 til kl. 16.30 og fredag fra kl. 8.00 -13.00

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 tilmelding, medmindre andet er anført på gældende opslag til arrangementet.

Der kan betales med MobilePay og kontanter.

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 betaling for ikke medlemmer ved arrangementer.

Jeg er så glad for min cykel.....

Elcykel

Hver fredag kl. 9.30 cykler vi fra

Huset Otterup.

Det er for dem der har Elcykel.

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 Team Leder Tanja Andersen

Seniorhusene efterår 2025.

Vores frivilligkoordinatorer har i efteråret 24 og forår 25 været på frivilligkoordinator uddannelse. De er blevet klogere på frivilligkoordinering som enestående faglighed. Som et led i deres uddannelse har de udviklet en folder til nye og nuværende frivillige med overskriften Frivillig - En del af fællesskabet. I den forbindelse har de lavet en **firkløver** med Seniorhusenes værdisæt nemlig at:

- **Øge livskvalitet**
- **Forebygge ensomhed via socialt samvær og netværksdannelse**
- **Styrke handlekompetencer**
- **Styrke og vedligeholde færdigheder**

Du har måske allerede set den hænge i husene. Vi vil nemlig gerne sprede budskabet om, hvad vi står for. "Her skaber vi **fællesskab, tryghed og livskvalitet**", og det er noget vi ALLE – frivillige, medarbejdere, brugerråd og alle medlemmer er med til at skabe.

De har ud over den nye folder også lavet materiale til intro af nye frivillige, så alle kommer godt i gang. Deres plan er, at de over den næste tid kommer rundt på holdene. Grunden til dette er, at de frivillige fremover vil blive tilbudt en frivillig trivselssamtale og deltagelse på holdene er for at forberede sig bedst muligt til trivselssamtalen. Så byd dem indenfor og vis dem, hvad I kan på jeres hold.

Tanja Andersen - områdeleder forebyggelse og civilsamfund

SENIORHUSENES VÆRDIER



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 for- eningsportal. 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 Husetets 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.)

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 en fælles Facebook-side, hvor informationer om arrangementer, opslag om nye tiltag og billeder fra seniorhusene vil kunne læses.

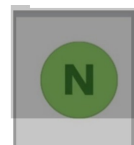
Derfor opfordrer vi til, at du liker Nordfyns Seniorhuse på Facebook for at få opdateret nyheder.

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 yogamåtte.

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 Jon

Fredag kl. 9.30 - 10.30 i kuplen

Underviser Jon

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. 9.30 - 10.30 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 disse hold, da der kan forekomme venteliste.

Tirsdag kl. 13.00 - 14.00 Underviser Jon

Onsdag kl. 13.00 - 14.00 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 Cafeen til dem, der har lyst.

Torsdag kl. 9 -10 i Kuplen Underviser Lene

Motion i Motionsrummet i HUSET

HUSET har et flot motionsrum, hvor der er indkøbt mange træningsmaskiner. Motionsrummet indeholder blandt andet:

Romaskine

Løbebånd

Cykler

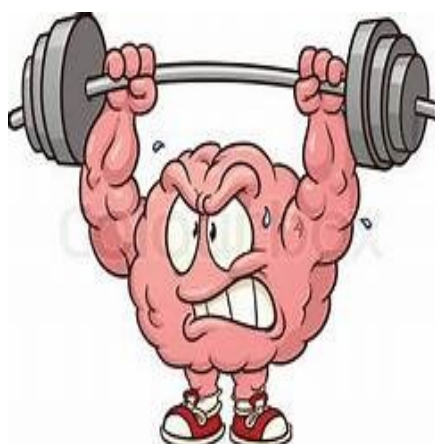
Benpres

NuStep

Skuldertræner

Rygtræner

Ribber



Der er indkøbt 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 Jon eller Lene, 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. 13-15.30 i IT lokalet

Frivillig underviser Anne

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, printer, mobiltelefon eller TV og internet hos vores frivillige IT kyndige i Huset Otterup.

Henvend dig på kontoret for kontaktinfo

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. 14-16

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

Hilsen Elise og Denise

Knipling**Mandag kl. 13.00-16.00 fint værksted**

For begyndere og øvede. Dette håndværk er gammelt, men i dag kniples der efter moderne mønstre og forskellige garner. Vi er et hold, der er i gang. Du er meget velkommen til at være med.

Frivillig 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 glasværksted

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

Madlavning for både herrer og damer

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.

Onsdag kl. 16.30 -19.00 i køkkenet frivillig vejleder Torben

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. 9.00 - 12.00

Tirsdag kl. 9.00 - 12.00

Tirsdag kl. 13.00 - 16.30

Onsdag kl. 9.00 - 12.00

Torsdag kl. 9.00 - 12.00

Trædrejning for begyndere onsdag kl. 13-16.30

**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. 9.00-12.00

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.

Fredag kl. 9.00 –13.00 og 13-17 i Grov værkstedet

Frivillig vejleder Birthe

3D kortfremstilling 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 glasværkstedet

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 udstilling og fernisering i løbet af året på dette hold.

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

Tirsdag kl. 13.00 - 16.30 i Fint værkstedet

Frivillig vejleder 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 - 12.00 i Fint værkstedet

Frivillig vejleder Vibeke

**Udstansede kort**

Det er en sjov måde at lave kort på.

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

Tirsdag kl. 9.30 - 12.00 i Fint værkstedet



Glaskunst

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

Torsdag kl. 13.30-16.30 i Grov værkstedet

Frivillig vejleder Lisbeth

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 nybegyndere og øvede.

Tirsdag kl. 9.30-11.30 hver anden uge.

i Glasværkstedet

Frivillig vejleder Bente



	Mandag		Tirsdag		
	Formiddag	Eftermiddag	Formiddag	Eftermiddag	Fo
Grovværksted	Trædrejning Kl. 9.00 - 12.00	Trædrejning Kl. 13.00 - 16.30	Trædrejning Kl. 9.00 - 12.30	Trædrejning for begyndere Kl. 13.00 - 16.00	Træ Kl. 9
Fintværksted	Kreativ Håndarbejde Kl. 9.00 - 12.00	Knipling Kl. 13.00 - 16.00	Papirflet og kort Kl. 9.00 - 12.00	Tegning /akvarel - maling Kl. 13.00 - 16.30	Hår Kl. 9
Glasværksted	Blomsterbinding Kl. 9.00 - 11.30	Skakspil Kl. 14-16.00	Orkis Kl. 9.00 - 11.30	3D kort og pergamano Kl. 13.00 - 16.30	
Motionsrummet	Selvtræning Kl. 9.00 - 13.00	Selvtræning Kl. 13.00 - 16.00	Selvtræning Kl. 9.00 - 13.00	Herremotion Kl. 13.00 - 14.00 Selvtræning Kl. 13.00-16.00	Sel Kl. 9
Café	Café	Madlavning Kl. 18.00 - 19.00	Café	Bridgeklub Kl. 18.00 - 22.00	
Køkken	Café	Madlavning Kl. 17.00 - 20.00	Café	Café	
Billard i Mejerigården		Billard kl. 13.00 - 16.00			Kl. 9
Datastuen i Mejerigården			Slægtsforskning Kl. 9.30 - 12.00 i lige uger		Kl
Kuplen	Hatha Yoga Kl. 9.00 - 10.00	Seniorkor Kl. 13.00 – 14.30	Sjov motion Kl. 9.30 - 10.30	Senioryoga og balance kl. 14.00 - 15.00	Stc Kl. 9

Onsdag		Torsdag		Fredag
Formiddag	Eftermiddag	Formiddag	Eftermiddag	Formiddag
Trædrejning Kl. 9.00 - 12.00	Trædrejning for begyndere kl. 13.00- 16.00	Trædrejning Kl. 9.00 - 12.30	Glasværksted Kl. 13.30 - 16.30	Keramik Kl. 9 - 13 og Kl. 13 - 17
Kreativ Håndarbejde Kl. 9.00 - 12.00	Skiftende workshops 14-16.00	Beklædnings- syning Kl. 9.00 - 13.30	Engelsk Kl. 14.00 - 16.00	
	Læsekreds 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	Madlavning Kl. 17.30 - 19.30	Madlavning Kl. 10.00 - 13.00	Kortspil Kl. 13.00-16.00	
Café	Madlavning Kl. 16.00-19.30	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. 13.00 - 15.30	
Stolemotion Kl. 9.30 - 10.30		Sved på panden Kl. 9.00 - 10.00	Orkester Kl. 13.00 - 17.00	

I det kreative hjørne

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 - 12.00

i Glasværkstedet

Frivillig vejleder 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.

Onsdag kl. 13.00 - 16.00 i Træværkstedet

Frivillig vejleder Stig

Brug hjernen

Er du helt SKAK

Skak er for alle, der nyder et godt spil skak, der spilles på forskellige niveauer, og når I mødes, finder I selv ud af, hvem der spiller med hvem.

Skak er godt for hjernen og at bruge hjernen strategisk er sundt.

Mandag kl. 14.00 - 16.00 i Glasværkstedet.

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 dygtig underviser, som tilrettelægger undervisningen hver uge. Derefter er der kaffe i cafeen.

Mandag kl. 13.00 - 14.30 i Kuplen

Frivillig vejleder Kirsten

Otterup Seniorband

Otterup Seniorband har til huse i Huset Otterup, hvor de øver en gang om ugen. Seniorbandet består af 6 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.

Torsdag kl. 13.00 - 17.00 i Kuplen

Frivillig vejleder 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 Fint værkstedet

Frivillig vejleder 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. 13.00 - 16.30 forskellige steder i huset



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. 17. september

Onsdag d. 15. oktober

Onsdag d. 19. november (julebanko)

Onsdag d. 14. januar

Onsdag d. 11. februar



Huset Otterup Søndergade 4
kl. 18.00
Prisen er 150 kr.
inkl. 2 genstande, kaffe og sødt.

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

Torsdag d. 25/9	Stegt flæsk med persillesovs
Torsdag d. 16/10	Skinkeschnitzel med tilbehør
Torsdag d. 13 /11	Grydestegt kylling med kartofler
Onsdag d. 21/1	Dansk bøf med bløde løg og kartofler
Onsdag d.25/2	Svinekam stegt som vildt

Venlig hilsen Flemming S, Hella og Ethel

Tilmelding og betaling senest tre dage før fællesspisning.



I Huset Otterup

Søndergade 4

Mandag d. 1. september 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.





Bowling i Otterup Idrætscenter.

Fredag d. 12/9 kl. 10.00 – 14.00

Vi starter med at fordele hold og så bowler vi en god times tid.

Derefter vil der blive serveret wienerschnitzel hos Biellers Gourmet.

Pris 250 kr.



inkl. bowling, leje af sko, samt wienerschnitzel (drikkelse for egen regning).



Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 8/9 2025

Venlig hilsen Flemming Sørensen

Alle kender portvin....

MEN ! Kender I Sherry?

Ja sikkert, dem man får til fester.....

MEN !!

Hvis I ikke kender sherry fra
huset **Lustau**, så kom og smag
5-6 forskellige sherryer i
verdensklasse .

Onsdag 1.10. kl. 13.30 kommer

Frank fra vinfirmaet H.J. Hansen
og fortæller om disse kvalitets-
sherryer, og så smager vi på
disse guddommelige dråber.

Sted: Caféen i Huset Otterup

Pris 165 kr. for smagning
og lidt snacks.

Ikke medlemmer 200 kr.

**Sidste frist for tilmelding og betaling
på infoskærmen 22/9.**

Min: 15 pers, max 30 pers for at
eftermiddagen gennemføres



Virksomhedsbesøg d. 7/10 kl. 11.00,

hos **H.J. Hansen Recycling** Havnegade 110, som er Nordeuropas førende virksomhed for anvendelse af jern, metalskrot m.m. De udvinder råstoffer af restmaterialer og giver det nyt liv, dermed gør de det muligt at bruge færre ressourcer, forebygge forurening og minimere både metalaffald og energiforbrug.

Rundvisningen tager ca. 1,5 time.

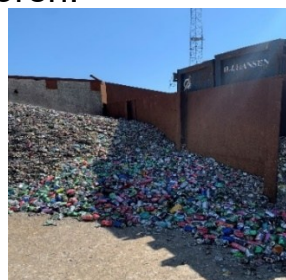
Vi vil se forskellige produktionsanlæg og processer.

Pris 50 kr., ikke medlemmer 75 kr.

Max 18 pers , (praktisk tøj)

I kører i egne biler, hvor I selv aftaler at køre med hinanden. Det koster 25 kr. pr. person at køre med i bilen og I afregner direkte med chaufføren.

Vi kører fra Huset kl. 10.30.



Efter besøget er der mulighed for at spise 3 uspecificerede håndmadder i caféen i Huset. Pris 70 kr. Dette bestilles og betales særskilt på kontoret.

Sidste frist for tilmelding og betaling på infotavlen d. 1/10 2025.

Efterårsfest

Kom og vær med til en festlig efterårsfest med et spændende indslag.

God musik med DJ, der spiller op til dans.

Fredag 10/10 2025, kl. 13-18 i Kuplen.



Pris 270 kr. - ikke medlem 320 kr.
Drikkevarer for egen regning

Tilmelding og betaling på infotavlen senest d. 2/10 2025
(Min. 40 pers max 80 pers.)

Workshop med decoupage

**Torsdag d. 30/10 2025 kl. 9.30 – 13.45
i det fine værksted.**

Kom ind i Huset og vær med til decoupage workshops. Decoupage er dekorering af glas og lys med servietter. Der kan laves de flotteste kreationer med teknikken decoupage.

Du skal medbringe:

- Smukke servietter gerne med motiv
- Glansbilleder (hvis du har det)
- Stearinlys (lange eller bloklys) samt ledlys i voks
- Glas - det kan være syltetøjsglas, drikkeglas, vaser eller andre glas, du gerne vil have dekoreret
- Æsker og serveringsbakker



**Pris 75 kr. inkl. 2 stk. tarteletter
og en øl eller vand.**



Sidste frist for tilmelding på infoskærmen d. 20/10

Arrangementet gennemføres ved min. 10 deltagere.





Julekrea dage

Vi gentager succesen fra sidste år,
og laver julekreative dage,

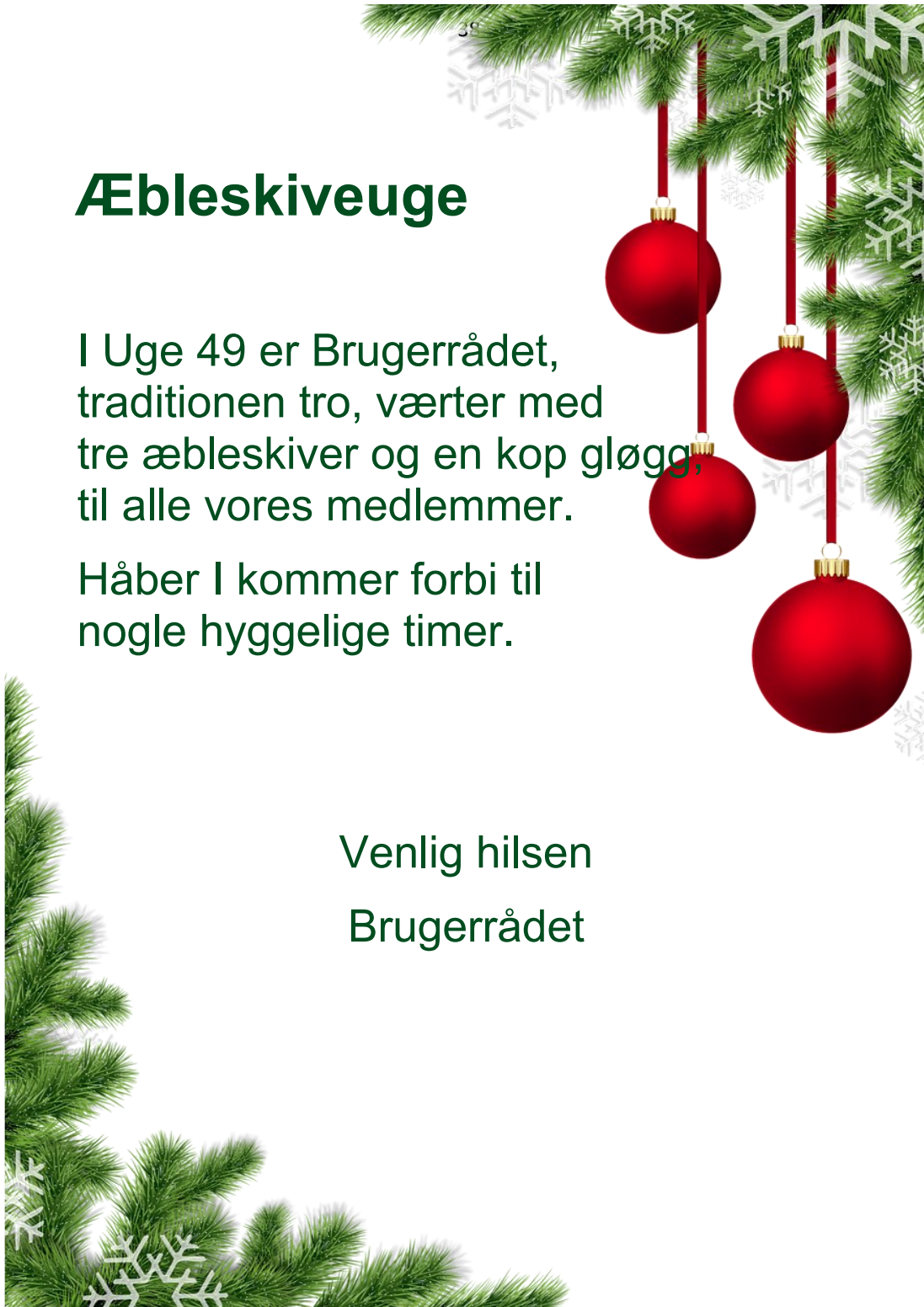
Denne gang er det over 2 dage

**Torsdag d. 27/11 kl. 9.00 er det div.
kreative julenørklerier.**

**Fredag d. 28/11 kl. 9.00 er det udelukkende
juledekoration og binderi.**

Begge dage kan der i cafeen købes
kaffe med rundstykker smør, ost og
marmelade, samt et stk. wienerbrød
for 30 kr. kontant el. MobilPay.

Tilmelding på inspirationsbordet,
to uger før inspirationsdagene,
så vi kan nå at få handlet ind.



Æbleskiveuge

I Uge 49 er Brugerrådet, traditionen tro, værter med tre æbleskiver og en kop gløgg, til alle vores medlemmer.

Håber I kommer forbi til nogle hyggelige timer.

Venlig hilsen
Brugerrådet



Tag med Huset på juletur til Odense Zoo, hvor der op til jul er blevet pyntet op til et juleeventyr.

Tirsdag d. 2/12 kl. 13.20, hvor vi mødes og kører fra Huset Otterup

Pris 325 kr. og 375 kr. for ikke medlemmer.

Prisen inkluderer:

Indgang til Odense Zoo

Gløgg og æbleskiver

Rundvisning i Zoo, varighed 1 time.



Vi kører i egne biler, hvor I selv skal aftale kørsel. Det koster 25 kr. pr. person at køre med i bilen og I afregner direkte med chaufføren.

Tilmelding og betaling på infotavlen senest d. 31/10.

Rundvisning gennemføres ved min. 20 og max 30 personer.

Julefrokost med Huset Otterup.

Fredag d. 12.12 2025 kl. 13.00 -17.00 i Kuplen.

Pris 250 kr.

ikke medlemmer 300 kr.

Menu:

Klassisk julefrokost.

**Drikkelse for egen
regning.**

**Musik fra husorkester
Otterup Seniorband.**

**Tilmelding og betaling på
infotavlen senest
d. 5.12.2025**

Julefrokosten gennemføres ved min. 60 personer og max 85.



Julehygge i Kuplen
d. 18. december 2025, kl.14 til 16.

Der vil blive serveret:

Kaffe, risalamande med kirsebærsovs, et glas portvin.

Pris 75,00 kr. - for ikke medlemmer 100 kr.

Der kommer en og fortæller, vi hygger med julesange, og juler i stor stil.

Julehyggehilsen fra Marianne

Tilmelding og betaling på infotavlen senest d. 15/12.



♪ Sang, Ost & Rødvin i Kuplen – Otterup ♪

Per Rasmussen og "De Grå Synger"

Kom og vær med til en eftermiddag fyldt med fællessang,
hygge og godt humør!

Vi inviterer til sangarrangement i **Kuplen, Otterup**:

📅 **Dato:** 27. januar 2026

🕒 **Tid:** Kl. 14.00 – 16.00

📍 **Sted:** Kuplen, Otterup

💰 **Pris:** 100 kr.

Der serveres lækker ost og et glas rødvin undervejs.

Tag naboen, veninden eller kæresten med – alle er velkomne!



**Fællessang, livsglæde og varme toner med Per
Rasmussen.**

Glæd dig til en uformel og stemningsfuld eftermiddag.

Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 19. januar 2026

Arrangementet gennemføres ved 50 tilmeldte. Vh Marianne og Hella



Generalforsamling

Huset Otterup holder ifølge vedtægter ordinær
generalforsamling

Torsdag d. 19. februar 2026,

kl. 14.00 i Kuplen.

Dagsorden ifølge vedtægter.

Du kan komme af med ris og ros til brugerrådet.

Kom og hør, hvad der rører sig i Huset.

Der vil være mulighed for forslag til vedtægtsændringer, eller opstille til brugerrådet, dette skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Brugerrådet vil være vært med en
lille forfriskning.

Det er gratis at deltage.

Tilmelding på infoskærmen.

Ønsker du at stille
op til brugerrådet,
kan du henvende
dig på konto-
ret ,eller til Flem-
ming Radoor.

🎤 De Syngende Nyheder – Foredrag og fællessang i Kuplen 🎵📰

📅 **Dato:** Mandag d. 23. februar 2026

🕒 **Tid:** Kl. 14.00 – 16.00

📍 **Sted:** Kuplen, Søndergade 2, Otterup



Hvordan lyder nyhederne, når de bliver sunget?
Kom og oplev en anderledes og levende eftermiddag, når
Anders Kinch-Jensen – journalist, pianist, historiefortæller
– inviterer til "**De Syngende Nyheder**".

Med glimt i øjet, fortælleglæde og stor sanglyst tager han os
med på en musikalsk rejse gennem aktuelle begivenheder,
historiske nedslag og rørende fortællinger – alt sammen
akkompagneret af klaver og fællessange fra
Højskolesangbogen.

💬 Humor, eftertanke og sang smelter sammen, når
journalistikken bliver levende – og syngende!

🎫 **Entré: 150 kr. inkl. canapeer og rosé.**

Alle er velkomne – både nyhedselskere, sangglade og dem,
der bare vil opleve noget helt særligt. Vi glæder os til at se
dig!

Sidste frist for tilmelding og betaling på kontoret d. 9. februar 2026

Arrangementet gennemføres ved min. 60 deltagere

Vh Marianne

I 2025 er Huset ⁴⁵Otterup beriget med
legater fra fonde.

**Tak til fonden for at tilsmile os i Huset
Otterup.**

Hasmark-Egense Almene Fond

Ny symaskine der kan bruges både til Patch
work, og beklædningssyning.



Tak til Frank Toyota for en god handle.



Lørdagsfrokost

**Huset Otterup
afholder lørdagsfrokoster i
Cafeen.**

Lørdag d. 1. november 2025

Lørdag d. 14. februar 2026

Pris 175 kr.

**inkl. to genstande og kaffe med
sødt.**

Menu

Koldt bord med lune retter .

**Tilmelding og betaling på infoskærmen senest 3 dage før.
Mvh Hella, Flemming og Ethel.**



Information om kontingent og betaling i Huset

Kontingent på kr. 548,00 kr. pr. halvår, dækker faste udgifter på ejendommen (lys, vand, varme og rengøring). Derfor er det vigtigt, at man HUSKER at krydse af på cafekortet eller betaler kontant for kaffe - brød m.m. samt at betale for materialer, som er indkøbt til videresalg i de forskellige aktiviteter.

Det er Brugerrådet, der skal betale for reparation og vedligeholdelse af alle vores maskiner, både motionsmaskiner, drejebænke, symaskiner og al inventar i Huset.

For at der ikke skal være nogen misforståelser, modtager Brugerrådet ikke nogen del af kontingent til reparation eller indkøb af nye maskiner og inventar m.m.

Brugerrådet har kun penge, der kommer fra jer, i form af overskud fra cafeen og arrangementer. Hverken kommunen eller fonde giver penge til reparationer og nyanskaffelser.

Så brug gerne vores værksteder og motionsrum m.m., men brug vores maskiner og inventar med omtanke, pas på vores ting, så de kan holde længe.

Med venlig hilsen
Brugerrådet



Brugerrådet Huset Otterup modtager gerne sponserater. Evt. spørgsmål rettes til Brugerrådsformanden.

Kommende arrangementer 2025 /2026

Mandag d. 1/9	Åbent Hus
Fredag d. 12/9	Bowling
Onsdag d. 17/9	Banko
Torsdag d. 25/9	Fællesspisning
Onsdag d. 1.10	Sherry smagning
Tirsdag d. 7.10	Virksomhedsbesøg på HJ Hansen
Fredag d. 10.10	Efterårsfest
Onsdag d. 15.10	Banko
Torsdag d. 16.10	Fællesspisning
Torsdag d. 30.10	Dekopage workshop
Lørdag d. 1.11	Lørdagsfrokost
Torsdag d. 13.11	Fællesspisning
Onsdag d.19.11	Julebanko
Torsdag d. 27.11	krea workshop
Fredag d.28.11	krea Workshopjuledekorationer
Tirsdag d. 2.12	Juletur til Odense zoo
Fredag d. 12.12	Julefrokost
Torsdag d. 18.12	Julehygge i kuplen
Onsdag d. 14.1	Banko
Onsdag d. 21.1	Fællesspisning
Tirsdag d. 27.1	fællessang i kuplen
Mandag d. 2.2	Åbent Hus
Onsdag d. 11.2	Banko
Lørdag d. 14.2	Lørdagsfrokost
Torsdag d.19.2	Generalforsamling
Mandag d. 23.2	Musikalsk foredrag
Onsdag d. 25.2	Fællesspisning0