

NORDFYNS SENIORHUSE

HUSET OTTERUP

MANGE
AKTIVITETER
OG HOLD

TURE
OG
ARRANGEMENTER

TRÆNING
OG MOTION

AKTIVITETSPROGRAM 2026
BLAD 1

FEBRUAR - SEPTEMBER

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	Deltagerbetaling & MobilePay
8	Retningslinjer ved arrangementer
9	Cykel ture & frivillig søges
10	Nyt fra Teamleder
11	Quickguide til indmeldelse
12	Cafeen & Facebook
13	Selvtræning i motionsrummet
14	Sved på panden & Sjøv motion & Senoryoga
15	Stolemotion & Herremotion & Hatha Yoga
16	IT undervisning & Slægtsforskning & Billard
17	Beklædningssyning & Knipling & Blomsterbindingshygge
18	Madlavningshold
19	Trædrejning let øvede & Strikke og hækle
20	Ler og keramik & Pergamano & 3D kort
21	Tegning og akvarel & Papirflet
22	Glaskunst & Orkis
23	Patchwork & Trædrejning for begyndere & Skak
24-25	Faste aktiviteter i Huset
26	Seniorkor & Seniorband
27	Læsekreds & Engelsk & Kortspil
28	Sølvværksted
29	Banko
30	Fællesspisning
31	Åbent hus
32	Lørdagsfrokost
33	Generalforsamling
34	De Syngende Nyheder
35	Inspirationsmøde
36	Biograftur
37	Påskebinderi
38	Modeshow
39	Syng sammen - Livsglæde
40	Heldagstur
41	Forårsudstilling
42	Grundlovsfejring i Huset Otterup
43	Årets ferietur
44	Foredrag - "For dum til Realen"
45	Høstfest
46	Tak til legater og fonde
47	Information om kontingent og betaling i Huset
48	Bagsiden

Nyt fra Brugerrådsformanden

Ja så gik 2025, tiden flyver afsted.

Det var et hektisk 2. halvår 2025 med mange arrangementer og en ferietur til Bielefeldt. Vi ser nu ind i et nyt år i Huset, vi håber, at I som altid vil støtte op om de arrangementer, vi laver.

Vi har været så heldige at få Fondsmidler fra Nordea-fonden til en ny Multimaskine til motionsrummet.

Der starter også en ny aktivitet med fremstilling af sølvsmykker. Det gør det selvfølgelig ikke lettere i dagligdagen med den plads, vi har, men vi arbejder på at få en sektion af biblioteket.

For at der ikke skal være nogen misforståelser vedrørende deltagelse i arrangementer: alle i Brugerrådet betaler på lige fod med alle andre, når de deltager i et arrangement.

Tak til alle frivillige og andre som sørger for, at Huset fungerer i det daglige og ikke mindst, når vi har arrangementer, uden jer kunne Huset ikke 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 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: 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
Seniorrådsrepræsentant



Mette Jeppesen
Frivilligkoordinator



Tanja Andersen
Faglig koordinator

Seniorhusenes personale



Mette Jeppesen
Frivilligkoordinator
Yogainstruktør



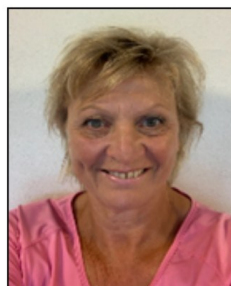
Tanja Andersen
Teamleder
Faglig koordinator



Tina Thygesen
Frivilligkoordinator
Yogainstruktør



Gurli Rasmussen
Aktivitetsmedarbejder



Lene Gaba
Gymnastikinstruktør
Aktivitetsmedarbejder



Sabine Lund Neesgaard
Instruktør
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 **1.128** kr. årligt, som betales i to rater á **564** kr. den 31. januar og d. 31. juli.

Så kom forbi Huset og lad os hjælpe dig i gang, eller meld dig ind vha. vores Quickguide på side 12.

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 - torsdag: kl. 8.30 - 16.30

Fredag: 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. Brugerrådet forbeholder sig retten til at ændre dato, tidspunkt og indhold af arrangementer, hvis nødvendigt.

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 en Elcykel.

Vi mødes foran Huset kl. 9.30 og snakker i fællesskab om, hvor turen går hen.

Spørg i Huset, hvornår vi starter til foråret.

Det er for alle uanset medlemskab af Huset Otterup.

I Huset Otterup søger vi altid frivillige.

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

Kunne du tænke dig at være frivillig i det kreative hjørne, i vores café eller på et 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

Seniorhusene foråret 2026

Vi er i skrivende stund blevet 753 medlemmer af seniorhusene. Det er dejligt at se, at så mange støtter op om husene og alle de aktiviteter, der er. Jeg vil i den forbindelse sige tak til alle de frivillige i husene – om du er vejleder på et hold, laver kaffe, er med i brugerbestyrelsen eller giver en ekstra hånd, når der er brug for det – så hermed et stort **TAK**. Det er jer, der får huset til at fungere og emme af liv – uden jer var der ikke et seniorhus.

På medarbejderfronten er Sabine tilbage fra midt januar, men det betyder ikke, at vi siger helt farvel til Jon. Grundet ændringer andet sted i afdelingen forventer jeg, at både Sabine og Jon vil have deres gang i husene i det næste års tid. Det bliver meldt ud i det nye år, hvordan vi fordeler motionsholdene mellem dem.

Du har måske set, at der i seniorhusene står foldere om at få dosispakket medicin. Fra september 2025 er dosispakket medicin blevet førstevalg i Nordfyns Kommune for de borgere, der får hjælp til at dispensere deres medicin.

Når en borgers medicinering er stabil, og der ikke forventes ændringer, vil det blive vurderet, om dosispakket medicin er en god mulighed.

Medicinen bliver pakket direkte på apoteket og bliver leveret i små poser, der er tydeligt mærket med navn, dato, tidspunkt og indhold. Det er dermed let at se, hvad der skal tages hvornår.

Du kan altid tale med din egen læge om dosispakker er en mulighed for dig.

Jeg ønsker jer alle et godt forår i seniorhusene og glæder mig til at følge alle jeres aktiviteter.

Tanja Andersen – Områdeleder Forebyggelse og civilsamfund

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](#) 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 persona-
let.

Huset Otterup 20 56 26 15

Seniorhuset Mødestedet 20 70 50 90

Ps. Hvis du efterfølgende logger ind, er det dit brugernavn, dit med-
lemsnummer og den adgangskode, som du selv lavede, da du oprette-
de 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.)

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 opdaterede nyheder.

Vejledning:

- 1) Åbn 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 Motionsrummet i HUSET

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

Romaskine

Løbebånd

Cykler

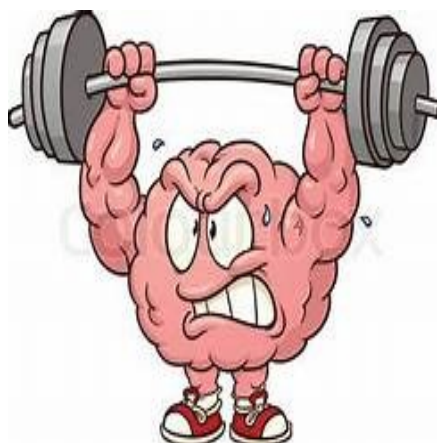
Benpres

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.

Motion i Kuplen lige over for HUSET

"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.

Mandag kl. 9.00 - 10.00 i Kuplen

Underviser: Sabine

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

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. 14.00 - 15.00 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.

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 Cafeen i HUSET.

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

Tirsdag kl. 13.00 - 14.00

Underviser: Sabine

Onsdag kl. 13.00 - 14.00

Underviser: Lene

Balance og bevægelse

Der vil på dette hold være fokus på BALANCE OG BEVÆGELSE.

Træningen foregår i et roligt tempo, hvor øvelserne både er stående og på en måtte på gulvet.

Holdet henvender sig til friske seniorer, som ønsker at styrke kroppens BALANCE OG SMIDIGHED.

Vi afslutter træningen med 20 minutters udstrækning og afspænding.

Torsdag kl. 9.00 - 10.00 i Kuplen

Underviser: Lene

I kælderen under Mejerigården

IT undervisning

I kælderen under Mejerigården 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. 10.00 - 12.30

Torsdag kl. 13.00 - 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

I det kreative hjørne

Beklædningssyning

Åbent syværksted

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.

Torsdag fra kl. 9.00 - 13.30 i fint værksted

Hilsen Elise og Denise

Knipling

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.



Mandag kl. 13.00 - 16.00 i fint værksted

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

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. 17.00 - 20.00 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

I det kreative hjørne

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

Onsdag kl. 9.00 - 12.00

Onsdag kl. 13.00 - 16.30

Torsdag kl. 9.00 - 12.00



Trædrejning for begyndere onsdag kl. 13.00 - 16.00
(læs mere på side 26)

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

I det kreative hjørne

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 13.00 - 17.00 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.

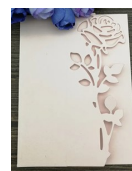
Tirsdag kl. 13.30 - 16.00 i Glasværkstedet

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



I det kreative hjørne

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



Sølvværksted

Fremstilling af sølv fra gamle smykker eller sølvbestik. Der laves de fineste smykker og sølvet får nyt liv.

Mandag hver anden uge kl. 12.30 - 17.00 i træværkstedet.

Frivillig vejleder: Grethe

I det kreative hjørne

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.

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 orkissnål/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



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: Michael

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.

Faste aktiviteter i Huset

	Mandag		Tirsdag	
	For-middag	Efter-middag	For-middag	Efter-middag
Grov-værksted	<u>Trædrejning</u> 9.00-12.00	<u>Sølvarbejde</u> 12.30-17.00	<u>Trædrejning</u> 9.00-12.30	
Fint værksted	<u>Kreativ håndarbejde</u> 9.00-12.00	<u>Knipling</u> 13.00-16.00	<u>Papirflet og kort</u> 9.00-12.00	<u>Tegning og akvarelmaling</u> 13.00-16.30
Det lille værksted	<u>Blomsterbinding</u> 9.00-11.30	<u>Skakspil</u> 14.00-16.00	<u>Orkis</u> 9.00-11.30	<u>3D kort og pergamano</u> 13.00-16.30
Motions-rum	<u>Selvtræning</u> 8.30-16.30		<u>Selvtræning</u> 8.30-13.00	<u>Herremotion</u> 13.00-14.00 <u>Selvtræning</u> 14.00-16.00
Café	<u>Café</u>	<u>Madlavning</u> 18.00-19.00	<u>Café</u>	<u>Bridgeklub</u> 18.00-22.00
Køkken	<u>Café</u>	<u>Madlavning</u> 17.00-20.00	<u>Café</u>	<u>Café</u>
Billard i Mejerigården		<u>Billard</u> 13.00-16.00		
Datastuen i Mejerigården			<u>Slægtsforskning</u> 9.30-12.00 (i lige uger)	
Kuplen	<u>Sved på panden</u> 9.00-10.00	<u>Seniorkor</u> 13.00-15.00	<u>Sjov motion 1</u> 9.30-10.30	<u>Senioryoga og balance</u> 14.00-15.00

februar – september 2026

Onsdag		Torsdag		Fredag	
For-middag	Efter-middag	For-middag	Efter-middag	For-middag	Efter-middag
<u>Trædrejning</u> 9.00-12.00	<u>Trædrejning for begyndere</u> 13.00-16.00	<u>Trædrejning</u> 9.00-12.30	<u>Glas-værksted</u> 13.30-16.30	<u>Keramik</u> 9.00-13.00	<u>Keramik</u> 13.00-17.00
<u>Kreativ håndarbejde</u> 9.00-12.00	<u>Skiftende workshops</u> 14.00-16.00	<u>Beklædnings-syning</u> 9.00-13.30	<u>Engelsk</u> 14.00-16.00		
	<u>Læsekrede</u> 14.00-16.00	<u>Patchwork</u> 9.00-12.00	<u>Kortspil</u> 13.00-16.30		
<u>Selvtræning</u> 8.30-13.00	<u>Herremotion</u> 13.00-14.00 <u>Selvtræning</u> 14.00-16.00	<u>Selvtræning</u> 8.30-16.30		<u>Selvtræning</u> 8.00-13.00	
<u>Café</u>	<u>Madlavning</u> 17.30-19.30	<u>Madlavning</u> 10.00-13.00	<u>Kortspil</u> 13.00-16.00	<u>Café</u> 10.00-13.00	
<u>Café</u>	<u>Madlavning</u> 16.00-19.30	<u>Madlavning</u> 9.30-13.00	<u>Café</u>	<u>Café</u> 10.00-13.00	
<u>Billard</u> 9.30-11.30		<u>Billard</u> 9.00-11.30	<u>Billard</u> 14.00-16.00		
<u>IT</u> 10.00-12.30		<u>IT</u> 10.00-12.00	<u>IT</u> 13.00-15.30		
<u>Stolemotion</u> 9.30-10.30	<u>Orkester</u> 13.00-17.00	<u>Balance og bevægelse</u> 9.00-10.00		<u>Sjov motion 2</u> 9.30-10.30	

I det musikalske hjørne

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 kan der købes kaffe i cafeen.

Mandag kl. 13.00 - 14.30 i Kuplen

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



Nystartet sølvværksted i Huset Otterup ✨

Har du gamle sølvsmykker eller sølvbestik liggende, som du ikke længere bruger?
Kom og giv det nyt liv!

I vores nye sølvværksted kan du **selv smelte dit gamle sølv om** og skabe **nye, moderne og personlige smykker**. Undervejs får du hjælp og vejledning af en **dygtig og erfaren frivillig**, så både begyndere og let øvede kan være med.

📍 **Hvor: Huset Otterup**

🕒 **Hvornår: Hver anden mandag kl. 12.30 – 17.00**

Opstart: mandag d. 16/2 2026 - hold 1

mandag d. 23/2 2026 - hold 2

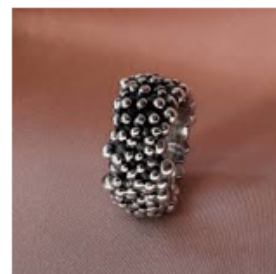
Der påregnes en egenbetaling på 20 kr. pr gang for div. Værktøj. Sølv derudover.

Kom forbi, vær kreativ og oplev glæden ved at skabe noget unikt ud af det, du allerede har 🍽️

Vi glæder os til at se dig!



**Tilmelding på kontoret efter
først til mølle princip**





Banko i Huset Otterup kl. 14.00

Onsdag d. 11/2

Onsdag d. 18/3

Onsdag d. 15/4

Onsdag d. 20/5

Onsdag d. 16/9

Der kan købes amerikansk lotteri under spillet.

Betaling på dagen til Bankoværten.

Tilmelding på infoskærmen senest to dage før.

Ps. Banko er kun for medlemmer.

Hold øje med opslag om bankofrokost.



Huset Otterup, Søndergade 4

kl. 18.00

Vi fortsætter succesen med spis sammen i Seniorhuset. Prisen vil variere fra gang til gang, og det vil være inkl. to genstande.

Kom og vær med til fællesspisning.

Det er rigtig hyggeligt.

- Ons. d. 25/2 kl. 18.00 Svinekam stegt som vildt
- Tors. d. 12/3 kl. 18.00 Frikadeller m. stuvet hvidkål og kartofler
- Man. d. 27/4 kl. 18.00 Mørbradgryde m. kartoffelmos og rødbeder
- Tors. d. 21/5 kl. 18.00 Grydestegt kylling m. kartofler, sovs og surt
- Man. d. 29/6 kl. 18.00 Stegt rødspætte m. persillesovs og kartofler
- Tors. d. 27/8 kl. 18.00 Flæskesteg m. gemyse, sovs og kartofler
- Ons. d. 30/9 kl. 18.00 Karbonader m. kartofler og stuede ærter og gulerødder og kartofler

Max. 42 personer, efter først til mølle princippet



I Huset Otterup

Søndergade 4

Mandag d. 2. februar 2026

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.

Venlig hilsen Brugerrådet





Lørdagsfrokost

Huset Otterup
afholder lørdagsfrokost i
Cafeen.

Lørdag d. 14. februar 2026

Kl. 13.00 – 16.00

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.





Generalforsamling

Huset Otterup holder ifølge vedtægterne ordinær
generalforsamling

Torsdag d. 19. februar 2026,

kl. 14.00 i Kuplen.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

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 kontoret, eller til
Flemming 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



Du inviteres til Inspirationsmøde

**Du inviteres hermed til inspirations-
møde, hvor vi skal udveksle idéer til det
kommende år.**

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

**Tirsdag d. 3/3 2026
Kl. 13:30 – 15:30**

**Brugerrådet er værter med kaffe og
kage.**

**Det er gratis at deltage men af hensyn til indkøb
bedes DU tilmelde dig på infoskærmen.**

Senest d. 26/2 2026





Biograftur med Huset

De forbandede år – Fredens pris

Onsdag d. 25/3

tager Huset Otterup en tur i biografen

KØR-SELV-TUR

Vi mødes kl. 10.45 ved Vue Biografen (Den ligger i Rosengårdcentret ved Grøn indgang)

Efter filmen spiser vi på Restaurant Bones (tidl. Jensens Bøfhus) som ligger lige ved siden af.

Kl. 13 serveres frokoststeak med kartofter, sovs og derefter SOFTICE.

Pris: **260 kr. for medlemmer**
 300 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 18/3-26 vh. Brynhild

Påskebinderi i Huset Otterup

Torsdag d. 26. marts 2026 kl. 9-12

laver vi påskebinderi i Huset, i form af kranse og dekorationer til hjemmet og Kirkegården.

Vi har Inviteret Kirsten Davidsen, som kommer og giver os ny inspiration.

Der vil være kaffe og rundstykker midt på formiddagen.

Pris 25 kr.

Du skal selv medbringe det du vil binde, af og de blomster du ønsker.

F.eks. Birkegrene, påskeliljer, løgplanter, mos, æggeskalder og lignede.

Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 23/3 2026





Torsdag d. 9. april 2026

kl. 10.00

afholder Huset modeshow i Kuplen.

Vi har inviteret de lokale butikker.

Program for dagen.:

Kl. 10.00: Kaffe og rundstykke, smør, ost og marmelade

Kl. ca. 10.45: Stort modeshow

Kl. ca. 12.00: Let frokostenretning med et glas vin.

Kl. ca. 13.00: Tak for en dejlig dag.

Pris 110 kr.

Tilmelding og betaling på infoskærmen
senest d. 7/4 2026
Vh Gurli og Mette

KA-RI
MODETØJ

AnneK

GIØRTZ

Arkepot

BOSSA NOGA SKO

 **nyt syn.**

Livsglæde – Syng sammen

Så er der musik og humor på
Kuplen i Otterup **mandag d.
13/4 kl. 14.00 – 16,30**, når vi
får besøg af Kertemindes
ældste boyband, hvor pianist



Tage Krogh Nielsen og sanger, guitarspiller og
historiefortæller Nils-Peter Holm gæster os. En kavalkade af
sange vi husker fra Osvald Helmuth, Benny Andersen, Kim
Larsen mf.

Ind imellem dette synger vi Giro 413 hits.

Kom glad og gå endnu gladere hjem.



Der serveres to glas vin, ost, kaffe/småkage, drikkeelse kan
derudover købes for egen regning.

Pris: **175 kr. for medlemmer**
225 kr. for ikke-medlemmer.

Dette arrangement gennemføres ved min. 50 Pers.

Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 7/4.

Venlig hilsen Brynhild



**Vi kører en tur med Palles bus til Sjælland,
hvor vi besøger Gisselfeld og Gavnø Slot.**

**Tirsdag d. 5. maj 2026 (vi mødes kl. 9.45)
Afgang kl. 10.00 og hjemme ca. kl. 17.00**

Vi kører fra Huset Otterup kl. 10.00 mod Gisselfeld, her skal vi spise de indkøbte madpakker og kigge lidt på området.

Hvis man vil, kan man gå de 2 km op i Skovtårnet. Dette betaler man selv (175 kr.), som vi indsamler i bussen og tilmelder os samlet.



Vi venter gerne på dem der har lyst til at gå op i Skovtårnet.



Derefter kører vi til Gavnø Slot, hvor vi håber at løgplanterne står i fuldt flor i den smukke park. På vej hjem drikker vi kaffe og spiser kage, i det fri.

Pris: 450 kr. for medlemmer (rabat er fratrasket).

Pris: 650 kr. for ikke-medlemmer.

Brugerrådet giver på denne tur 100 kr. i rabat pr. medlem.

Dvs. normalprisen for turen ville have været 550 kr. for medlemmer.

Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 27. april.

Vh. Hella og Marianne. Turen gennemføres ved min. 40 personer.

KREATIV FORÅRSUDSTILLING

KUPLÉN PÅ BIBLIOTEKET

HUSET I OTTERUP UDSILLER KUNST OG KUNSTHÅNDVÆRK
UDFØRT AF HUSETS BRUGERE.

FERNISERING FREDAG DEN 8. MAJ 14-17. .

VIN-VAND-CHIPS - ALLE ER VELKOMMEN

Billederne udstilles maj og juni måned i kuplen på Biblioteket i åbningstiden.
GRATIS ADGANG



Grundlovsfejring i Huset Otterup

Vi har inviteret Borgmester Mette Landtved Holm, der kommer og holder grundlovstale. Husets Seniorkor kommer og synger grundlovssange, så der er lagt op til fællessang, hygge og en dejlig eftermiddag.

**Tirsdag d. 2/6 kl. 13.00 – 16.00
i Kuplen**

Menu:

Grillpølser med kartoffelsalat og brød.
Inkl. en øl eller vand.

Kaffe med sødt.

Drukkelse derudover kan købes for egen regning



Pris: 125 kr. for medlemmer

Pris: 175 kr. for ikke-medlemmer

Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 26. maj. 2026

Arrangementet gennemføres ved minimum 60 tilmeldte.
Vh. Marianne og Kirsten



Sæt  i kalenderen

Årets ferietur går i år, til et smukt sted i **Jylland**.

Vi skal på ferie i **Uge 25**, to til tre overnatninger, så sæt et stort kryds i kalenderen, og tag på ferie, med Huset Otterup.

Nærmere information om turen i løbet af foråret. Hold øje med folder.



Tema: "For dum til Realen"

Poul Bengt fortæller om sin opvækst og skolegang i Thy bl.a. om en dansklærer, der mente, at han var for dum til at komme i Realen.

En munter fortælling krydret med fællessange, der passer ind i historien.

Der er kaffe og kage undervejs.

Fredag d. 21. august 2026 kl. 14.00 i Kuplen.

Pris: 75 kr. for medlemmer,

Pris: 100 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 14/8 2026

Arrangementet gennemføres ved min. 50 personer Vh. Kirsten



Fredag d. 11. september 2026

kl. 13.00 – 17.00 i Kuplen

Kom og vær med til en forrygende god fest med Ulrik som DJ, som spiller glad og populær dansemusik. Der er i år helstegt pattegris med tilbehør, samt kaffe og kage.

Drikkelse er for egen regning.

PRIS: 275 kr.

Pris: ikke-medlem 325 kr.



Tilmelding og betaling på infotavlen senest d. 1/9 2026

Arrangementet gennemføres ved min. 50 personer

Venlig hilsen Brynhild

I 2025 er Huset Otterup beriget med legater fra fonde

Tak til fonden for at tilsmile os i Huset Otterup

NORDEA FONDEN

Vi støtter gode liv

Ny multimaskine i
træningsrummet



Information om kontingent og betaling⁴⁷Huset

Kontingent på kr. 564,00 kr. pr. halvår, dækker faste udgifter på ejendommen (lys, vand, varme og rengøring). Derfor er det vigtigt, at man HUSKER at krydse af på cafékortet 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 caféen 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 spon-
sorater. Evt. spørgsmål
rettes til Brugerrådsfor-
manden.

Kommende arrangementer 2026

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	Fællesspisning
Mandag	d. 3/3	Inspirationsmøde
Torsdag	d. 12/3	Fællesspisning
Onsdag	d. 18/3	Banko
Onsdag	d. 25/3	Biograftur
Torsdag	d. 26/3	Påskebinderi
Torsdag	d. 9/4	Modeshow
Onsdag	d. 15/4	Banko
Mandag	d. 13/4	Livsglæde - Syng Sammen
Mandag	d. 27/4	Fællesspisning
Tirsdag	d. 5/5	Heldagstur
Fredag	d. 8/5	Forårsudstilling
Onsdag	d. 20/5	Banko
Torsdag	d. 21/5	Fællesspisning
Tirsdag	d. 2/6	Grundlovsfest
	Uge 25	Ferietur
Mandag	d. 29/6	Fællesspisning
Fredag	d. 21/8	Foredrag - For dum til Realen
Torsdag	d. 27/8	Fællesspisning
Fredag	d. 11/9	Høstfest
Onsdag	d. 16/9	Banko
Onsdag	d. 30/9	Fællesspisning