

NORDFYNS SENIORHUSE

HUSET OTTERUP

MANGE
AKTIVITETER
OG HOLD

TURE
OG
ARRANGEMENTER

TRÆNING
OG MOTION

AKTIVITETSPROGRAM 2025
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	Brugerrådet
6	Personale
7	Deltager betaling / mobilpay
8	Retningslinjer ved arrangementer
9	Cykel ture / frivillig søges
10	Nyt fra Teamleder
11	Nye åbningstider
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	Åbent hus
30	Banko
31	Fællesspisning
32	Generalforsamling
33	Revy
34	Ernst sølv og tobaksgården i Assens
35	Biografen
36	Modeshow
37	Zen Garden
38	Virksomhedsbesøg
39	Spisning på tovet
40	Sankt hans
41	Beatles
42	Ferietur
43	Tovet
44	Bowling
45	Fjordens Dag
46	Efterårsfest
47	Fonde

Nyt fra Brugerrådsformanden

Som tiden dog går. Så er året 2024 gået.

Vi startede med åbning i det nye hus, og vi blev helt blæst bagover over den interesse, der var for det nye hus. Den første måned havde vi over 500 rundvisninger og rigtig mange nye indmeldelser i vores nye fine hus.

Foråret gik med at få nye hold startet op og få skabt plads og rum til alle medlemmer.

Alle har taget godt imod det nye hus, og på trods af de små udfordringer der er kommet hen ad vejen, er de blevet løst på flotteste vis. Huset i Otterup er blevet en stor succes.

Vi havde en fantastisk ferietur til Harzen og en rigtig fin tur til Tivoli København med frokost i Grøften og en del andre arrangementer, som I er rigtig gode til at bakke op om.

Vi har nu fået bevilget penge til at holde fredagsåbent. Der vil komme et opslag om hvornår og åbningstid.

Indgangspartiet er blevet ændret med automatisk døråbning af hoveddøren, og døren i glaspartiet er blevet flyttet ned i enden, ligeledes er dørene til motionsrummet og køkkenet forsynet med en magnet, så de kan holdes åbne.

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 2024



Flemming Radoor
Formand



Flemming Sørensen
Næstformand



Marianne Højte
Kasserer



Elise Knudsen



Michael Kongstad



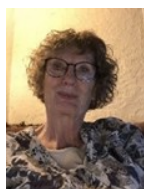
Hella Pedersen



Kirsten Pedersen



Brynhild Lange



Mette Nordstrøm



Carsten Eberhard
Seniorråds-
repræsentant



Mette Jeppesen
Frivilligkoordinator



Tanja Andersen
Faglig koordinator

Seniorhusenes personale



Mette Jeppesen
Frivilligkoordinator
YogaInstruktør



Tanja Andersen
Teamleder
Faglig koordinator



Tina Thygesen
Frivilligkoordinator
YogaInstruktør



Lene Gaba
Gymnastik instruktør
Aktivitetsmedarbejder



Sabine Lund Neesgaard
På barsel
Aktivitetsmedarbejder



Gurli Rasmussen
Aktivitetsmedarbejder



Jon Thrane
Instruktør
Aktivitetsmedarbejder

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 **1.096** kr. årligt, som betales i to rater á **548** kr. den 31. januar og d. 31. juli. Raterne 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.

Huset har nr. 15 22 52 til betaling af garn, kopier mm.

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. 9.00 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 50 kr. for ikke medlemmer ved arrangementer og lidt mere ved særligt store 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

Hvad er samskabelse? Skal man være en del af en forening eller et formelt samarbejde for at være med til at samskabe i et lokalsamfund? Eller kan det lige så godt være den lille hjælp, vi giver i hverdagen?

I efteråret 2024 var der borgermøde i forhold til samskabelse i den lokale seniorvelfærd - arrangeret af Nordfyns Kommune, Ældresagen og Seniorrådet. Der var her fokus på, hvordan man kan støtte op om hinanden i lokalsamfundene via frivillighed. Der kom mange gode bud på, hvad der kan løfte fællesskabet i lokalsamfundene. Der var også fokus på, at det ikke altid er et formelt samarbejde, men lige så meget de små ting som at dele en avis og samtidig få en snak og kigge efter hinanden.

Vi er så heldige i seniorhusene, at vi har rigtig mange frivillige. Nogle er i bestyrelse – nogle er vejledere på hold - nogle er frivillige i caféregi. Andre er det, når der er behov for en ekstra hånd. Men ALLE, der har deres gang i husene bidrager til fællesskabet - om det er med et smil, en god idé, spørge til hvordan det går og få en god snak med en anden. Det er summen af alles store og små bidrag, der gør, at vi har aktive seniorhuse med liv og glæde i. Alle giver til og får fra fællesskabet. Det gode ved at bidrage til et fællesskab er jo netop, at alle får noget ud af det. Min oplevelse er heldigvis, at alle i seniorhusene er gode til at kigge efter hinanden og tage aktiv del i fællesskabet.

Der vil fremadrettet fortsat være fokus på, hvordan vi kan danne samskabelse i forhold til den lokale seniorvelfærd. Hvis man ligger inde med en idé til et initiativ, kan man fortsat tage kontakt til Betina Koch, Tlf. 23 10 45 50 eller BETCHR@nordfynskommune.dk

Kommunalbestyrelsen har fra 2025 sat penge af til, at der kan holdes åbent i begge huse om fredagen. Dette giver mulighed for, at der i større grad kan oprettes hold om fredagen, og der er mulighed for selvtræning. Vi starter med fredagsåbent fra uge 4.

Med venlig hilsen Tanja Andersen



Nye åbningstider i Huset Otterup

Mandag til torsdag kl. 8.30 -16.30

Fredag fra kl. 8.00 - 13.00

Vi henstiller til, at man først kommer i Huset til åbningstidens begyndelse.

Tak.

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.

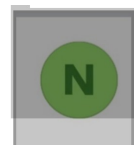
Derfor opfordrer vi til, at du liker Nordfyns Seniorhuse på Facebook for at få opdateret nyheder.

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 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

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 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

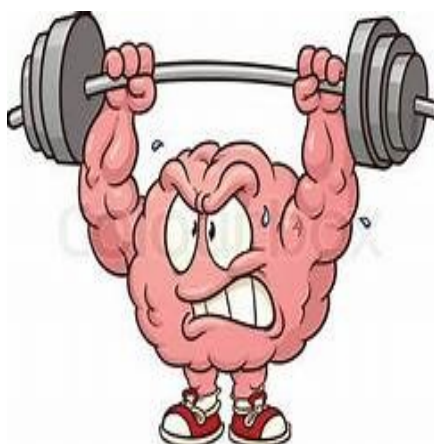
Cykler

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, printer, mobiltelefon eller TV og internet hos vores 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 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 fint værksted**

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 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 herre 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

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– 12.00

Tirsdag kl. 13.00—16.30

Onsdag kl. 9-12.00

Torsdag kl. 9-12.00

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 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 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 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. 9.00-12.00 i Fint værkstedet

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.

Torsdag 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 nybegyndere og øvede.

Tirsdag kl. 9.30-11.30

i Glasværkstedet

Frivillig underviser Bente



	Mandag		Tirsdag		
	Formiddag	Eftermiddag	Formiddag	Eftermiddag	Fo
Grovværksted	Trædrejning Kl. 9.00 - 12.00		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 og akvarel Maling Kl. 13.00 - 16.30	Hå 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	Se 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		K
Kuplen	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	Stc Kl. 9

Onsdag		²⁵ 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	Beklædningssyning 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 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. 10.00 - 12.00	IT Kl. 13.00 - 15.30	
Stolemotion Kl. 9.30 - 10.30	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 - 12.00

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 kl. 13.00 - 16.00 i Træværkstedet

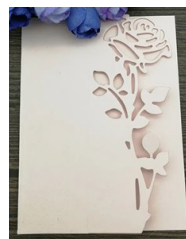
Frivillig underviser Stig

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



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.

Mandag kl. 13.00 - 14.30 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. 13.00 - 16.30 forskellige steder i huset



I Huset Otterup

Søndergade 4

Mandag d. 3. februar 2025

&

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.





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. 19. februar

Onsdag d. 19. marts

Onsdag d. 23. april

Onsdag d. 21. maj

Onsdag d. 18. juni

Onsdag d. 13. august

Onsdag d. 17. september



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. 13/2	Dansk bøf med bløde løg og kartofler
Tirsdag d. 11/3	Mørbradgryde med salat og kartofler
Tirsdag d. 13/5	Grydestegt kyllingesteg med nye danske kartofler og rabarberkompot
Onsdag d.6/8	Karbonader med stuede ærter og gulerødder.
Torsdag d. 25/9	Stegt flæsk med persillesovs

Venlig hilsen Flemming S, Hella og Ethel

Tilmelding og betaling senest tre dage før fællesspisningen



Generalforsamling

Huset Otterup holder ifølge vedtægter ordinær
generalforsamling.

Torsdag d. 20. februar 2025,

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.

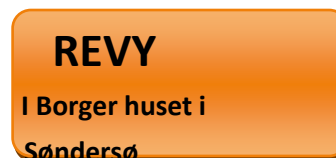
Der vil være mulighed for forslag til vedtægtsændringer, eller
opstille til brugerrådet, dette skal være formanden i hænde,
senest 14 dage før generalforsamlingen.

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

Det er gratis at deltage.

Tilmelding på inforskærmen.

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 al 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.

TUR TIL ASSENS D. 6/3-2025

Hvor vi besøger Ernst's sølvsamling og efterfølgende går turen til Tobaksgården, hvor der vil være en bid brød og en genstand. Til en pris af **350 kr.** for hele turen.

*Det er ikke egnet for
rollatorbruger.*



Afgang fra Huset kl. 9.45

Pris 350 kr. dækker indgang til Ernst's Samling, besøg på Tobaksgårdens cafe, hvor vi får serveret lidt spiseligt og en øl eller vand samt kørsel.

Du skal meddele på kontoret, om du ønsker kørsel, eller om du har plads i din bil

(Du vil modtage et beløb til benzin).

Husk tilmelding på tavlen.

Sidste tilmelding er d. 27/2-25

Arrangør Marianne Højte

Tag i biografen med Huset Otterup og kom under stjernerne på himlen med Tommy Seebach.

Onsdag d. 2. april 2025 kl. 10.15

er der tur til Nordisk film Biografer på Banegårdscenteret, hvor der vil være en speciel forestilling for os med den nye film Under stjernerne på himlen.

UNDER STJERNERNE PÅ HIMLEN er et portræt af en af dansk popkulturs største stjerner, Tommy Seebach, der i 1979 ved et skæbnetræf fik mulighed for at deltage ved Dansk Melodi Grand Prix med det store hit "Disco Tango". Men det er samtidig en familiehistorie – et drama om en far, der kom så langt ud i sit misbrug, at han måtte flytte fra sin kone og børn, før han endelig forstod og fik vist dem, hvad de betød.

Program for dagen:

Mødes I ved stoppestedet ved brugsen kl. 10.15

Bussen 200 A mod Odense kl. 10.18

Biograf med lille overraskelse kl. 11.30

Efter biografen vil der være dansk bøf med løg på restaurant Giraffen.

(Drikkelse for egen regning.)

Retur til Otterup med bussen kl. 15.30

Pris 288 kr. for medlemmer og for ikke medlemmer 325 kr.

Sidste frist for tilmelding og betaling på infotavlen d. 24/3 2025

Turen gennemføres ved min 20 deltagere

Venlig hilsen Brynhild og Marianne





Modeshow med HUSET.

Onsdag d. 30. april 2025

afholder HUSET modeshow i Kuplen. Vi har inviteret de lokale butikker, og du vil den dag møde Anne K, Bossa Noga, Nyt Syn.

Program for dagen.:

Kl. 10.00 Kaffe og rundstykker

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 90 kr. for medlemmer og 125 kr. for ikke medlemmer

Venlig hilsen Gurli og Mette

Tilmelding og betaling på infoskærmen senest d. 24. april 2025



Heldagstur til Zen Garden og Holmegårds glasværker.



Torsdag d. 8. maj kl. 8.00
fra Huset Otterup



Vi skal med vores trofaste chauffør Palle til Zen Garden ved Stenlille på Sjælland. Der skal vi se den meget smukke og bemærkelsesværdige have og nyde en to retters menu. Derefter kører vi videre til Holmegårds Glasværk og vi ser det flotte gamle håndværk pustes til smukke glas.

Der vil kunne købes drikkeelse i bussen, og på hjemturen bliver der serveret kaffe og kage.

Vi forventer at være hjemme ved 18 tiden.

Turen koster 845 kr. for medlemmer og 945 kr. for ikke medlemmer.

Alle entreer og mad er inkluderet.

Tilmelding og betaling på infotavlen senest d. 1. maj 2025.

Turen gennemføres ved min. 40 personer.



Venlig hilsen Hella og Flemming.

Virksomhedsbesøg³⁸

Ved vognmandsfirmaet



Mandag d. 2. juni kl. 10.15 fra Huset Otterup.

Vi forventer at være retur mellem kl. 14 og 15.

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

Vi får en rundvisning på deres helt nye domicil og en fortælling om Virksomheden.

Til frokost er der 3 stykker smørrebrød og sodavand.
(Der serveres ikke øl i firmaet)

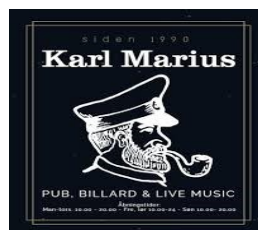
Vi kører i egne biler
(har du mulighed for at køre, skal du melde dig på kontoret og fortælle, hvor mange du kan have med i bilen).

Hver fyldt bil afregnes med 100 kr.

Tilmelding og betaling på infotavlen senest 26/5.

Venlig hilsen Mette Jeppesen





Spisning på Torvet i
Otterup.

**Lørdag d. 14. juni 2025 kl.
12.00**

ved Karl Marius, hvor der vil
være bestilt et bord til jer, så I
kan sidde samlet.

Menu:

Æggekage og en fadøl eller
vand

Pris 150 kr.

Venlig hilsen Flemming Sørensen

Tilmelding og betaling i Huset på infoskærmen senest d. 10/6.



Sankt Hans med Huset Otterup.

Traditionen tro holder Huset Sankt Hans i
Otterup Jagtforening

mandag d. 23. juni 2025, kl. 18.00

Der serveres mad fra grill, med tilbehør.

Pris ca. 150 kr.

Drikkelse kan købes i Jagtforeningen.

Der vil være båltale og midsommersang.

Tilmelding og betaling på infoskærmen
senest d. 14. juni 2025

Hilsen Brynhild

Kom op af stolen ⁴¹ til Beatles musik med Huset Otterup.

Du kan synge og danse, så meget du
orker.

Gruppen Ticket to Yesterday spiller Beatles musik.

Fredag d. 22/8 2025 kl. 14.00 i kuplen

Prisen dækker en genstand, vin, drink, øl eller vand,
samt snacks og hapser.

Here comes the sun, Ticket to ride, Yesterday, With a little help from my friends, er bare nogle af de mange The Beatles sange, der vækker minder hos alle os, der voksede op i en uforglemmelig tid med et uforglemmeligt band.

Når duoen TICKET TO YESTERDAY spiller deres udgaver af de velkendte Beatles numre, kalder det helt sikkert på lysten til at synge med, og her må du skråle med, lige så meget du har lyst.

Pris: 150 kr. for medlemmer og 175 kr. for ikke medlemmer



Tilmelding og betaling på info skærmen senest d. 15/8

Det bliver så fedt hilsen Marianne





Årets ferietur bliver i
år i

uge 35

Sæt kryds i kalenderen.

Hold øje med nærmere info i
Huset Otterup og på
infoskærmen.



Torvemarked

Lørdag d. 30. august 2025

Kom og besøg vores stand og få et nyt aktiv-
tetsblad for efteråret 2025

Vi ses på Torvet.

Hilsen Brugerrådet i

Huset Otterup



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 Bieliers 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

Fjordens Dag

-Vild med fjorden

Mød Nordfyns Seniorhuse på
Fjordens Dag ved Klintebjerg
havn

Søndag d. 14. september
2025 kl. 10.00-16.00

Der vil være repræsentanter
fra Brugerrådet Otterup og
Mødestedet.

Find os i Nordfyns kommunes
sundhedstelt.

**Vi ses til Fjordens Dag i
Klintebjerg.**



Efterårsfest

Fredag d. 10.oktober
2025

kl. 13.00 i Kuplen.

Sæt allerede nu
kryds i kalenderen.

I 2024 er Huset Otterup⁴⁷ beriget med legater fra fonde.

Tak til de enkelte fonde for at tilsmile os i Huset Otterup.

Hasmark-Egense Almene Fond
12.500 til terrasse møbler.



Velux Fonden 25.000
til Glasovn



Spar Nord Fonden 21.500 til nyt service.



Kommende arrangementer 2025

Mandag d. 3/2	Åbent Hus
Torsdag d. 13/2	Fællesspisning
Onsdag d. 19/2	Banko
Torsdag d. 20/2	Generalforsamling
Torsdag d. 27/2	Revy i Søndersø Borgerforening
Torsdag d. 6/3	Ernst´s Sølv og Tobaksgården i
Tirsdag d. 11/3	Fællesspisning
Onsdag d. 19/3	Banko
Onsdag d. 2/4	Biograftur
Onsdag d. 23/4	Banko
Onsdag d. 30/4	Modeshow i Kuplen
Torsdag d. 8/5	Heldagsudflugt til Zen Garden
Tirsdag d. 13/5	Fællesspisning
Onsdag d. 21/5	Banko
Mandag d. 2/6	Virksomhedsbesøg
Lørdag d. 14/6	Fælles Frokost på Torvet
Onsdag d. 18/6	Banko
Mandag d. 23/6	Sankt Hans i Jagtforeningen
Onsdag d. 6/8	Fællesspisning
Onsdag d. 13/8	Banko
Fredag d. 22/8	Beatles musik
Uge 35	Ferietur
Lørdag d. 30/8	Stand på Torvet
Mandag d. 1/9	Åbent Hus
Fredag d. 12/9	Bowling
Søndag d. 14/9	Fjordens Dag
Onsdag d. 17/9	Banko
Torsdag d. 25/9	Fællesspisning