

**Aktivetsprogram
februar-august 2023**

**For alle over 60 år og før-
tidspensionister i Nordfyns
kommune**



**Mødestedet
Industrivej
2
5471
Søndersø**

Indholdsfortegnelse

- 3. Nyt fra brugerrådsmanden
- 4– 5. Brugerrådet, personalet
- 6-7. til seniorhusenes brugere, frivillige hænder
- 8-9. Mødestedet er et tilbud..., fælles arrangementer
- 10-11. Det store sponsorbanko, personaletledet motionshold
- 12-13. Åbent hus, musik og sang
- 14-15. Alt det du ikke så på TV, kortspil og håndmadder
- 16-17. Fra misbrug og kaos– til et nyt liv, inspirationsmøde
- 18-19, Banko, bio og pizza
- 20-21. forårsudstilling, kør selv tur til hofmannsgave
- 22-23. faste aktiviteter
- 24-25. forskellige spil, litteratur og boglån
- 26-27. stolemotion og spil, porcelænsmalning og glasformning
- 28-29. yoga for alle, strikke og håndarbejde
- 30-31. patchwork, maling og træværksted
- 32-33. metaleværksted, facebook side
- 34-35. KUN FOR MÆND, introduktion til selvtræning for alle
- 36-37. Åbent hus , Stolegymnastik og spil
- 38-39. halvdagstur, heldagstur
- 40-41. Blomsterbinding , madlavning for mænd
- 42-43 banko, stram op hold
- 44. Kommende arrangementer feb-sep. 2023

Nyt fra Brugerrådsformanden

Brugerrådet byder velkommen til år 2023. Og siger tak for år 2022. År 2022 har været et travlt år med mange gode arrangementer, og et godt år med mange nye medlemmer som vi byder velkommen 😊



Vi er i fuld gang med at planlægge det næste halve år, meget er ved at være på plads, så hold endelig øje med opslagene på tavlen.

Der er planlagt mange spændende arrangementer og ture ud af huset.

Der er stadig plads til nye medlemmer, så hvis du kender nogen derude, som kunne tænke sig at se vores hus, så må du endelig tage dem med til en rundvisning.

Med venlig hilsen

Poul Erik Petersen
Formand for brugerrådet
Tlf. 22792147

Brugerrådet

Brugerrådet består af syv medlemmer, hvoraf de seks er valgt blandt husets brugere. Derudover deltager suppleanterne og en repræsentant fra Seniorrådet i alle møder.

Rådet vælges ved generalforsamlingen i november.

På brugerrådsmøderne - hver anden måned - bliver alle indkomne emner behandlet.

Brugerrådet tilrettelægger sammen med personale og frivillige en bred vifte af arrangementer og aktiviteter.

Referat fra brugermøder opsættes på opslagstavle og kan desuden læses på Mødestedets Infoskærm og hjemmeside <http://nordfynsseniorhuse.dk/cms/>

Seniorhusenes personale



Tina Thygesen



Lene Gaba



Mette Jeppesen



Gurli Rasmussen



Sabine Lund Neesgaard



Cecilie Haugård Christensen

Vikar

Brugerrådet valgt i november 2022



**Poul Erik Petersen
(Formand)**



**Gurli Hansen
(Næstformand)**



**Flemming Mathiesen
(Kasserer)**



**Brigitte Lauritsen
(Sekretær)**



Uffe Lauersen



Jette Johansen



**Henning Marcussen
(Suppleant)**



**Ruth Kirkegård
(Suppleant)**



**John Harfeld
(Seniorrådet)**

Til Seniorhusenes brugere:

I sommers sagde vi farvel og god efterløn til teamleder Inge-Lise Brønserud efter mange års tro tjeneste i Nordfyn kommune.

Inge-Lise havde bla. seniorhusene som en del af sit område. Ifbm. Inge-Lise's afgang var tiden også til at se på om organiseringen af de mange indsatser i kommunen stadig er placeret hvor de løftes bedst. Det har betydet mindre ændringer som alle allerede er faldet på plads.

Fremover er seniorhusene organiseret sammen med alle de andre gode tiltag som foregår på forebyggelsesområdet i Nordfyns Kommune. Hvorimod demens højskolen er flyttet tættere på hjemmeplejen til gavn for de familier som er ramt af demens.

På forebyggelsesområdet arbejder vi på at borgerne på Nordfyn holder sig friske i både krop og sind så længe som muligt og vi hjælpe borgere som er ramt af fx hjertesygdom, KOL eller diabetes med at håndtere sin sygdom således at man oplever livskvalitet på trods. Forebyggelsesområdet er fortsat organiseret sammen med den kommunale genoptræning i afdelingen for Træning og Forebyggelse.

Fremover er det Tanja Andersen som er teamleder for forebyggelsesområdet. Tanja har haft sin gang i Nordfyns kommune i mange år og har særlig viden til forebyggelse men også et stort kendskab til hvad som rører sig i foreninger o.l. på Nordfyn.

Ellers fortsætter teamet af medarbejdere, som I kender dem fra den daglige gang i seniorhusene.

Med venlig hilsen

Afdelingsleder træning og aktivitet

Dorthe Høgh



Frivillige hænder til Mødestedet

Har du lyst til at blive en del af vores frivillige team,
hører vi gerne fra dig 😊

5 gode grunde til at være frivillig:

- Du har noget aktivt at lave – kommer ud af døren
- Du bliver en del af et nyt fællesskab
- Du lærer nye kompetencer og udfordrer hjernen
- Du oplever, at du er med til at gøre en forskel for andre
- Din mentale sundhed styrkes

Henvend dig til personalet 😊

Mødestedet er et tilbud til dig der er fyldt 60 år eller førtidspensionist.

På Mødestedet kan du bla. deltage i :

- Kulturelle arrangementer/udflugter/foredrag
- Træning- motion og dans
- Træ og metalværksted
- Patchwork og andre håndarbejdsaktiviteter
- Malerværksted
- Glaskunst og porcelænsmaling
- Madhold
- Bankospil, kortspil, rafling, dart og billard
- Sundhedscafe
- Computer undervisning
- Korsang og litteraturcafe

Du kan blive medlem af Mødestedet ved at kontakte os på tlf. 20705090 eller kig ind til os for en snak på Industrivej 2, 5471 Sønderlø. Eller på hjemmesiden <http://nordfynsseniorhuse.dk/cms/>

Deltager betaling:

507 kr. pr. ½ år med opkrævning 31/1 og 31/7.

Tilmelding sker på nettet på :

[Tilmelding | Selvbetjening \(winkas.net\)](http://winkas.net)

Kaffe:

Alle kan købe kaffekort (20 kopper til 100 kr.)

Fælles arrangementer:

Der arrangeres forskellige fester, udflugter, underholdning og sundheds cafeer året igennem.

Disse arrangementer er for alle og annonceres på Mødestedets inforskærm og hjemmeside

<http://nordfynsseniorhuse.dk>

Vi starter gerne nye aktiviteter op, så hvis du har en god idé, hjælper vi dig gerne i gang J

Retningslinjer ved tilmelding

til arrangementer:

Man tilmelder sig altid på Infoskærmen.

Ved arrangementer der koster 50 kr. eller mindre, betales der først ved arrangementet.

Ved arrangementer der koster mere end 50 kr. betales ved tilmelding.

I tilfælde af afbud efter sidste tilmeldingsfrist, tilbagebetales man ikke.

Kaffe:

Alle kan købe kaffekort

(20 kopper til kun 100 kr.)





Det **STORE**
Sponsor **BANKO**

Kom og vær med til Banko på Mødestedet
med mange gode gevinster . 😊

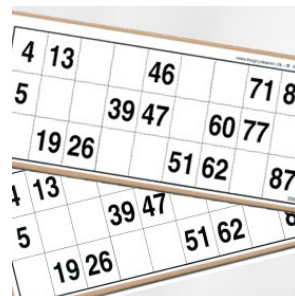
Fredag d.3/2-23

kl. 9.30-ca.12.30

60 kr. inkl. 6 plader, kaffe og brød

Tilmelding på skærm senest

torsdag d. 30/1-23



Personaleledet motionshold

Mødestedets motionshold er som de eneste aktiviteter ledet af personale med baggrund i idræt og motion.

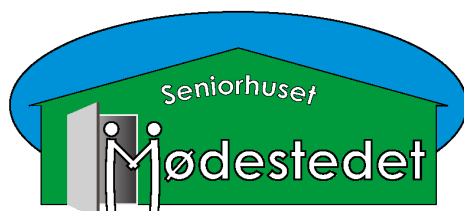
Alle vores motionshold er heldigvis godt fyldt op, men der er som regel altid plads til en til 😊

Når et hold er fyldt helt op, kan det blive nødvendigt, for en kort periode, at oprette ventelister.

Plan for vores motionshold:

Mandag:	kl. 9:00-10:00	Senioryoga
	kl. 13:00-16:00	Bowls
Tirsdag:	kl. 9:00-10:00	Stolegymnastik
	kl. 11:00-12:00	Stolegymnastik
	kl. 13:30-14:30	Stolegymnastik
Onsdag:	kl. 9:00-10:00	Stram op 1
	kl. 10:30-11:30	Stram op 2
	kl. 13:30-15:30	Stolemotion og spil
Torsdag:	kl. 9:00-10:00	Yoga
	kl. 10:30-11:30	Herremotion
	kl. 14:00-16:00	Seniordans





Åbent hus

Mandag d. 6 februar kl. 9-15

Kig ind på **Mødestedet** Industrivej 2 og se hvad vi byder på af kreative aktiviteter, motion og spændende arrangementer 😊

Vores madhold bager friske pandekager til alle 😊



Tag gerne naboer og venner med 😊



Musik og sang

"Morfars favoritter"

Sange fra 1900-1950, kombineret med fortællinger om nogle af de hændelser der skete i den periode.

Mandag d. 27/2-23 kl. 13.30-16.30

Der serveres kaffe med brød

Tilmelding senest d. 22/2

Priser for medlemmer: 50 kr.

Ikke medlemmer: 100 kr.



Alt det du ikke så på TV...

Spændende og underholdende foredrag
med Falkemanden Sanggaard.

Kom og hør det vilde eventyr, om sult, kulde, isolation og ekstremt vejr...

Alene i vild- marken med Falkemanden



Fredag d. 17/2 kl. 10.00-12.00

Pris inkl. kaffe med brød

Medlemmer: 100 kr.

Ikke medlemmer: 150 kr.

**Sidste tilmelding på skærm mandag d.
13/2**



Kortspil og håndmadder.

Lær at spille Pirat-bridge, et kortspil, som INTET har at gøre med bridge.

- det er sjovt
- der er ganske få regler

Midt i spillet holder vi en kaffepause, og når spillet er færdigt, ca. 1,5 time, hjælpes vi med at sætte brød og pålæg på bordet, og spiser frokost sammen.

Fredag den 3. marts kl. 10-13

Pris 50 kr. inkl. kaffe, frokost og 1 øl/vand.

Max antal: 20 personer

Tilmelding senest ons. d. 1. marts på skærm

Betaling ved ankomst

Fra misbrug og kaos- til et nyt liv...



Foredrag og god musik

Frank Clifforth blev landskendt, da han deltog i X-factor i 2016.

Han var tidligere misbruger og kriminel

Fredag d. 17/3 kl. 10-12

Pris for medlemmer:100 kr.

Ikke medlemmer :150 kr.

Tilmelding senest: mandag d. 13/3



Du inviteres til Inspirations- møde

Der holdes inspirationsmøde, hvor vi skal udveksle ideer til det kommende år.

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

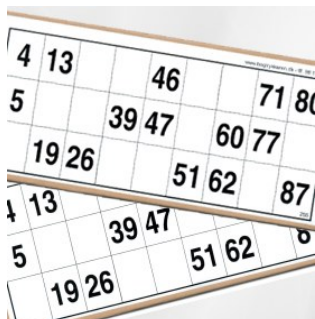
Mandag d. 6/3 2023

kl. 13.30 – 15.30 i cafeen

Brugerrådet er værter med kaffe og kage. Det er gratis at deltage men af hensyn til indkøb bedes DU tilmelde dig på info tavlen.

Senest d.3/3 2023





på

Mødestedet

Vi spiller banko

fredag d. 31/3-23

kl. 9.30-12.00

5 kr. pr plade

Mange gode gevinster

Meld dig til på skærmen

Bio og pizza



Fredag den 28. april

mødes vi på Mødestedet og tager i samlet flok rutebilen til Odense.

Vi går i biografen, og tager derefter i samlet flok rutebilen tilbage igen, hvor vi spiser pizza, og får en øl/sodavand/vin

Nærmere om program og tidspunkter et par uger før.



MØDESTEDET SØNDERSØ

Industrivej 2. Søndersø

Fredag d. 14 april kl. 10:00-14:00

**Kom og se hvad de kreative hold
har udført i løbet af vinteren.**

Mulighed for køb.

**Der bliver en forfriskning
både til børn og voksne.**

Bemærk: Alle er velkommen

Med venlig hilsen



Kør selv tur til Hofmannsgave

Oplev bla. kartoffel museum
og den flotte park



22. maj 2023

Hold øje med skærmen eller på nettet



Faste aktiviteter i Seniorhuset Mødestedet

	Mandag		Tirsdag	
	Formiddag	Eftermiddag	Formiddag	Efterm
Cafe	Senior yga 9:00-10:00	Bowls 13:00-16:00	Stolemo- tion 9:00-10:00 11:00-12:00	Stolem 13:30-
Møderum			Kaffe Fra motion	
Køkken	Små skridt 10:00-13:00		Madlavning for mænd 9:00-13:00	
Motionsrum	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtra
Edb lokale				EDB dervis 13:00-
Fin/Kreativ værksted		Strik 13:30-16:00	Porcelænsma- ling 9:00-13:00	Patch 13:00-
Grov / Værk- sted				
Træ / Metal Værksted	Træ og metal arbejde 9:00-11:30	Trædrejning 13:00-16:00	Træ og metal arbejde 9:00-13:30	Trædr 13:00-

Foråret 2023

	Onsdag		Torsdag	
Eftermiddag	Formiddag	Eftermiddag	Formiddag	Eftermiddag
Stole motion 10:30-14:30	Stram op 9:00-10:00 10:30-11:30	Stole motion +Rafling og kortspil 13:30-16:00	Hatha yoga 9:00-10:00 Herre hold 10:30-11:30	Seniordans 14:00-16:00
			Madlavning for mænd 9:00-13:00	
Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning
EFTDB un- dervisning 10:00-16:00				
Matchwork 10:00-16:00	Tegning og maling 9:00-13:00			
	Tegning og maling 9:00-13:00	Blomster- binding 13:00-16:00	Glashold 9:00-12:00	
Trædrejning 10:00-16:00	Træarbejde 9:00-13:00		Træarbejde 9:00-13:00	Trædrejning 9:00-13:00

Forskellige spil

Der kan f.eks. spilles kort, rafles og spilles billard og dart.



Sig til hvis du er interesseret i at spille med, så vil vi

forsøge at finde en gruppe, hvor du kan være med

- eller måske bliver der grundlag for at oprette et nyt hold.

Seniordans

I Seniordans har vi valgt at se stort på, hvordan man traditionelt danser. Vi har, så at sige, opfundet vore egne danse med udgangspunkt i kendte standard- eller folkedanse eller udviklet spændende nye danse særligt til seniordans.



Fælles for al seniordans er:

- at tempo og sværhedsgrad er tilpasset gruppen,
- at partnerskift er indbygget i dansene,
- at man ikke behøver komme parvis,
- at alle kan være med, uanset alder og køn - og
- at musikken er glad, varieret og iørefaldende.

Torsdage kl. 14-16

Litteratur- / Læsegruppe

Torsdag kl. 10.00-12.00

Vi mødes ikke ugentlig, men efter nærmere aftale.



Vi låner alle den samme bog, som vi læser eller hører på lydbånd/cd derhjemme og drøfter derefter, hvad vi har fået ud af at læse den.

Boglån

Husk:

at vi på Mødestedet har bøger til hjemlån!

Bogreolerne er placeret i Mødelokalet.

Du er også velkommen til at aflevere bøger, som du tror andre kan have glæde af at læse

aftal evt. med Litteraturgruppen, som er flinke til at holde styr på bibliotekets udvalg.



Stolemotion og spil



Hver onsdag
kl. 13.30-16.00



Kom og vær med til en god omgang træning hvor vi får bevæget hele kroppen igennem.



Vi arbejder med håndvægte, elastikker, bolde og meget andet.

Vi kommer ikke ned på gulvet i denne time og alle øvelser kan laves siddende. Alle kan være med!

Efter træningen drikker vi en kop kaffe, synger, snakker, rafler og spiller kort.

Porcelænsmaling

v/ Anni G. Hansen



**Tirsdag kl. 9.15 -
11.45**

Vi fortsætter holdet med porcelænsmaling, hvor vi afprøver forskellige teknikker.

Materialer kan købes på kurset.

Glasformning -

v/ Mette Mortensen og Anni
Hansen

Torsdag kl. 9:00-12:00

Vi arbejder med vinduesglas og
glas fra knuste flasker.

Materialer kan købes på stedet.



Yoga for alle

Yoga er blevet meget oppe i tiden, og her i Seniorhuset er vi også med.

Vi har to yogahold hver uge, der er meget forskellige.

Det ene hold er torsdag kl. 9 til kl. 10, hvor der dyrkes hatha yoga, som er en traditionel yogaform, og hvor der benyttes måtter, og mange af øvelserne foregår på gulvet og stående.

På dette hold underviser Tina.

Det andet hold er mandag kl. 9 til kl. 10, hvor det er senioryoga.

Her er det øvelser på en stol eller stående, der lægges vægt på. Så vi kommer altså ikke ned på gulvet ved senioryoga.

På dette hold underviser Mette.

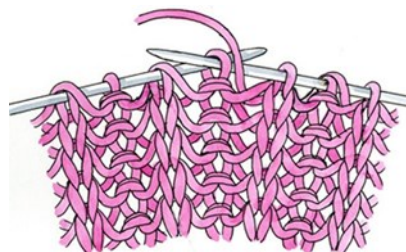


Tilmeld dig på tlf.
20705090

Eller hos personalet i
huset

Strikke- og håndarbejdscafé

v/ Jonna Sivertsen



Mandag kl. 13.30-16.30

Vi mødes hele året - også om sommeren.

Få hjælp og inspiration til at komme igang med strikkeopskrifter og forskellige håndarbejder.

I år er flere også begyndt at strikke lommevenner. Det er små bamser, som uddeles til børn, der er kommet til skade og bliver afhentet af ambulance.

Hæklegruppe

Tirsdag kl. 13.30-16.30

Vi er en mindre gruppe, som samles og udveksler ideer og inspirer hinanden.



Vi hækler sjaler, trøjer, tæpper, tasker og små sjove krammedyr.

Kom og vær med.

- garn og hæklenåle kan købes på stedet.

Patchwork og Smykker

v/ Lis Skytte

Tirsdag 13.30-16.00

Patchwork - vi fremstiller puder, grydelapper, julestjerner og meget andet - der sys både i hånden og på maskine.

Smykker - vi laver smykker i spændende materialer og design.



Maling og Akvarel



begyndere
og øvede

Onsdag kl. 9.00-13.00

v/John Wolf

Afprøv dine kreative evner gennem tegning, maling og akvarel på forskellige materialer. Det forventes at man selv tegner sine motiver - vi hjælper hinanden med at opnå nogle flotte resultater.

Mangler du materialer, finder vi også ud det.

Træværkstedet

Mandag og Onsdag

kl. 9.00-11.30

v/ Ole Skytte

Tirsdag

kl. 9.00-11.30

v/ Johannes Sjøgaard

Vi drejer i forskellige træsorter - skåle, figurer, småborde og meget andet. Vi hjælper også gerne med andre træarbejder.



Trædrejning

Mandag kl. 13.00-16.00

v/ Poul Busch

Tirsdag kl. 13.00-16.00

v/Uffe Lauersen

Torsdag kl. 9.00-11.30

v/ Hans Kelbøl

Torsdag kl. 13.00-16.00

v/Torben Kristensen

Vi drejer bl.a. figurer i forskellige træsorter - med fokus på den efterfølgende slibning og polering, således at vi opnår flot højglans på de færdige ting.



Metalværkstedet

v/ Flemming Mathiesen

Mandag

kl. 9.00-12.00

Tirsdag

kl. 9.00-12.00

Metaldrejning og Svejsning.

- deltagelse kræver forkundskaber eller seriøs interesse.

Det er muligt, efter aftale, at få hjælp af en fagmand.



Man kan også få hjælp til at reparere cykler,

plæneklippere, havelåger

og meget andet

- efter nærmere aftale med Niels

på tlf./sms 60 95 96 26



Kørsel

Kan man ikke befordre sig selv, er der mulighed for at få bevilget kørsel til Seniorhuset tirsdag og onsdag eftermiddag

Pris: 45.00 kr. tur/retur



Seniorhusene har fået deres
egen side på facebook 😊

Find os på:



og følg med i hvad der sker i
husene.

Giv os
gerne
et Like



Kun for mænd

Kom og vær med på her-reholdet

hver torsdag

kl. 10.30-11.30



Kom og vær med til en times træning, hvor der er fokus på at få pulsen op, øge styrken og samtidig have det sjovt! Vi arbejder med puls og styrke og sørger for at hele kroppen bliver rørt.

Forskellig træning fra gang til gang, hvor vi blandt andet arbejder med liggende øvelser, håndvægte, elastikker, cirkeltræning, bolde og meget andet. På holdet er der massere af god energi, sved på panden og et hyggeligt fællesskab!



Introduktion, inspiration og vejledning til

Selvtræning

Vil du give dig selv og din krop en håndsrækning og få mere fysik og mentalt overskud i hverdagen? Og vil du samtidig, selv kunne tilrettelægge din træning –

Så kom og få inspiration og vejledning til selvtræning. Personalet vil introducere dig til maskinerne og hjælpe dig i gang.

Selvtræning er muligt mandag til torsdag kl. 9-16 og fredag i ulige uger 9-13

Åbent hus

mandag d.28. august kl. 9-15

Kig ind på **Mødestedet**, Industri-
vej 2 og se, hvad vi byder på af
kreative aktiviteter, motion og
spændende arrangementer.

Vores
madhold
bager fri-
ske pande-
kager til alle



Tag gerne naboer og venner med.
Seniorhuset Mødestedet tlf.: 20 70 50 90

Stolegymnastik og spil

Kom og vær med til god gammel-dags gymnastik, hvor du vil få rørt alle muskler i kroppen.

Vi vil arbejde med forskellige former for redskaber, og vi kommer ikke ned på gulvet i denne time.

Alle kan være med.

Hver onsdag
kl. 13.30-15.30

Efter træningen drikker vi en kop kaffe, synger, snakker, rafler og spiller kort.



SÆT KRYDS i din kalender

Halvdagstur

Fredag d. 9/6-2023

Heldagstur

Fredag d. 18/8-2023

Med Mødestedet

Hold øje med skærmen eller nettet



Sankthans på Mødestedet 😊

Fredag 23.juni fra kl 10.30-13.00

Vi skal hygge os på terrassen med
pølser på grillen og sang om bor-
dene

Prisen for pølser, kartoffelsalat,
brød og 1 genstand (øl-vin-
sodavand) **75kr**

Sidste tilmelding og betaling tirsdag 20.juni 😊

Blomsterbinding

hver onsdag kl. 13-16

Dekorationer

Efterårskranse

Mosting

Naturens materialer

Kirkegårdspynt



Brugerrådets nummer til mobilepay er **40171**.

Hvis du køber materialer som garn osv. skal du betale til nummer **675877**.

Hvis du skal have hjælp til at oprette MobilePay på din mobiltelefon, er vi behjælpelig med dette på Mødestedet.



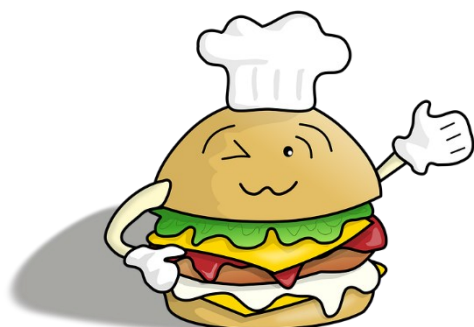
Madlavning – for mænd

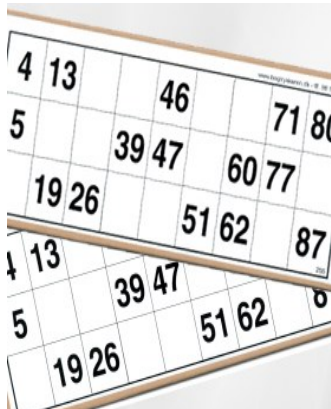
Tirsdag kl. 9:00-13:00 v/ Jørgen Larsen

Torsdag kl. 9.00-13.00 v/Carsten Hansen

Vi laver almindelig god mad.

Få nogle hyggelige timer med tilberedning og fællesspisning af en lækker middag med hovedret og forret eller dessert.





på Mødestedet
Vi spiller banko
Fredag d. 12/5
Kl. 9.30-12.00
5 kr. pr plade

**Mange gode
gevinster**

Meld dig til på
skærmen



STRAM OP



Trænger du til at få pulsen op og styrket dine muskler, så er dette hold noget for dig.

Stram op er til dig, der ønsker en god gang træning til hele kroppen. Godt for både din fysiske og mentale sundhed.

Vi træner alle kroppens store muskelgrupper, ben, baller, ryg, mave, arme og nakke.

Variert træning fra gang til gang, med fokus på puls, styrke og balance. Vi bruger håndvægte, elastikker, bolde, balancepuder og meget andet.

Vi laver både liggende og stående øvelser og træningen tilpasses dit niveau – så kom og vær med.

Efter træningen drikker vi en kop kaffe, synger en sang og får en god snak.

Hver onsdag kl. 9.00-10.00 og kl. 10.30-11.30

Kommende arrangementer

feb.-sep. 2023

Februar

- 3/2 Sponsor banko
6/2 Åbent hus
17/2 Alene i vildmarken
27/2 Musik og sang

marts

- 3/3 kortspil og håndmadder
6/3 Inspirationsmøde
17/3 Fra misbrug til kaos med Frank Clifforth
31/3 Banko

april

- 14/4 Forårsudstilling
28/4 Biograftur og pizza

maj

- 12/5 Banko
22/5 Kør selv tur til Hoffmannsgave

Juni

- 9/6 ½ dagstur
23/6 Sankt Hans på terrassen

August

- 8/8 Seniorshop
18/8 Heldagstur
28/8 Åbent hus