



Aktivitetsprogram
september 2023-februar 2024

For alle over 60 år og førtidspensionister i Nordfyns kommune



Mødestedet
Industrivej 2
5471 Søndersø
Tlf. 20705090

² Indholdsfortegnelse

3	Nyt fra Brugerrådsformanden
4	Ny Teamleder—Tanja
5	Personale
6	Brugerråd
7	Brugerråd—billeder
8	Frivillige hænder
9	Mødestedet er et tilbud
10	Fællesarrangementer
11	Plan for motion
12	Træværksted
13	Metalværksted
14	Blomsterbinding
15	Stram op
16	Porcelæn og glas
17	Herreholdet
18	Yoga for alle
19	Strik og håndarbejde
20	Stolemotion og spil
21	Madlavning
22-23	Faste aktiviteter
24	Patchwork
25	Seniordans
26	Fællesspisninger
27	Modeshow
28	Guds eget land
29	Banko
30	Klatkager
31	Twillingegården
32	Efterårsfest
33	Generalforsamling
34	Adventskrans og julelys
35	Banko 2
36	Juletur Torrild
37	Julearrangement
38	Nytårstarteletter
39	Champagnebrunch
40	Det store sponsorbanko
41	Åbent hus
42	Dekopage
43	Find 5 fejl

Nyt fra Brugerrådsformanden

Brugerrådet byder velkommen til efteråret 2023.

Vi har haft travlt med mange gode arrangementer og aktiviteter i huset og vi har fået mange nye brugere i huset, 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**



Ny teamleder- hvem er hende Tanja?

Jeg har været så heldig, at jeg siden 1. januar har været konstitueret teamleder for forebyggelse og civilsamfund. Det har været enormt spændende at få lov til at samarbejde med de dygtige medarbejdere og brugerråd. Samt at få lov til at møde alle I aktive medlemmer.

Jeg er ny som teamleder, men ikke ny i kommunen. Jeg er uddannet ergoterapeut og har fagligt været vidt omkring bl.a. i retspsykiatrien, håndkirurgisk genoptræning og neurologisk genoptræning på det daværende Ringe sygehus inden jeg i 2008 kom til Nordfyns kommune. Jeg startede som trænende ergoterapeut i Søndersø hvorefter jeg overgik til en delt stilling som rehabiliterings terapeut og kronikerkoordinator. Efter lidt tid fyldte koordinator delen dog mere og mere og jeg overgik det at gøre dette fuldtid hvor jeg så har været i de sidste 8 år. Og hvad laver en kronikerkoordinator så? Jeg har haft afklarende sundhedssamtaler samt div. mestringshold så som Lær at tackle kroniske smerter og Lær at tackle angst og depression i samarbejde med frivillige.

Privat bor jeg i Odense med mine 2 børn på 13 og 16 år. Udover at bruge tid med mine børn, venner og familie holder jeg af at bruge tid i naturen og synge kor.

Det har været fantastisk at få lov til at dykke ned seniorhusene og se hvordan I brugere med stort initiativ og glæde bruger husene som en del af et aktivt seniorliv. Det er altid en fornøjelse at gå ind af døren og høre snak og grin fra holdene.

Jeg glæder mig til at være med i samarbejdet omkring og det fortsatte udviklings arbejde af seniorhusene i Nordfyns Kommune.

Tanja Andersen



Seniorhusenes personale



Mette Jeppesen
frivillig koordinator
yoga Instruktør



Tina Thygesen
frivillig koordinator
Yoga Instruktør



Lene Gaba
Gymnastik Instruktør
Aktivitetsmedarbejder



Sabine Lund Neesgaard
Fysioterapeut
Gymnastik Instruktør
Aktivitetsmedarbejder



Gurli Rasmussen
Aktivitetsmedarbejder

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/>

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)**



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 Søndersø. 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 \(winkas.net\)](#)

Kørsel:

Kan man ikke befordre sig selv, er der mulighed for at få bevilget kørsel til Mødestedet for 45,00 kr. retur

Åbningstider: Mandag-torsdag : 9:00-16:30
Fredage i ulige uger : 9:00-13:00

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 Inforskærmen.

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 der ikke.

Kaffe:

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





Motionshold på Mødestedet

Mandag: kl. 09:00-10:00 Senioryoga

kl. 14:00-16:00 Bowls

Tirsdag: kl. 09:00-10:00 Stolegymnastik

kl. 11:00-12:00 Stolegymnastik

kl. 13:30-14:30 Stolegymnastik

Onsdag: kl. 09:00-10:00 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

Træværkstedet



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.

Vi drejer i forskellige træsorter - skåle, figurer, småborde og meget andet.

Vi hjælper også gerne med andre træarbejder.

Flere hold hver dag- se dage og tider på planen på midtersiderne 😊



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





Blomsterbinding

Kom og lær

Hver onsdag kl. 13-16

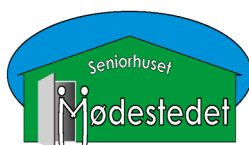
Dekorationer

Efterårskranse

Mos ting

Naturens materialer

Kirkegårdspynt





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.

Varieret 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

Porcelæns- maling

v/ Anni Hansen



Tirsdag kl. 9.15 - 11.45

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

Materialer kan købes på kurset.

Glasformning -

v/ Anni Hansen og

AnneDorte Rasmussen

Torsdag kl. 9:00-12:00

Vi arbejder med vinduesglas og glas fra knuste flasker.

Materialer kan købes på stedet.



Herreholdet Kun for mænd

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, 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!

Efter hver træning er der 3. halvleg med kaffe og snak.

HAR DU NOGENSINDE
FOTRUDT EN TRÆNING?



ALDRIG



MEGET OFTE

www.hennikduer.dk

Yoga for alle

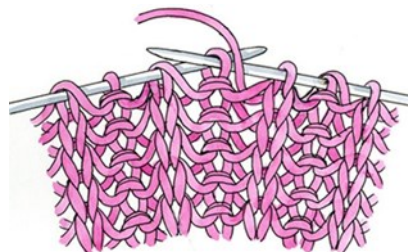
Yoga er blevet meget oppe i tiden, og her i Seniorhuset er vi også med.

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. Der benyttes måtter, og mange af øvelserne foregår på gulvet og stående.

Det andet hold er **mandag kl. 9 til kl. 10**, hvor det er Senoryoga. Her er det øvelser på en stol eller stående, der lægges vægt på. Vi kommer ikke ned på gulvet ved Senoryoga.





Strikke- og håndarbejds- café

v/ Jonna Sivertsen

Mandag kl. 13.00-16.30

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.





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.

Madlavning – for mænd

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

Onsdag 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.



Faste aktiviteter på Mødest

	Mandag		Tirsdag	
	Formiddag	Eftermiddag	Formiddag	Eftern
Cafe	Senior yoga 9:00-10:00	Bowls 1400-16:00	Stolemotion 9:00-10:00 11:00-12:00	Stolemo 13:30-1
Møderum			Kaffe Fra motion	
Køkken	Små skridt 10:00-13:00		Madlavning for mænd 9:00-13:00	
Motions rum	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtr
IT lokale	Slægtsforsk- ning 9:00-12:00			
Fin/Kreativ værksted		Strik 13:00-16:00	Porcelænsma- ling 9:00-13:00	Patch hånda 13:00
Grov / Værk- sted				
Træ / Metal Værksted	Træ og metal arbejde 9:00-12:00	Trædrejning 13:00-16:00	Træ og metal arbejde 9:00-12:00	Trædr 13:00

stedet

September 2023-februar 2024

	Onsdag		Torsdag	
	Formiddag	Eftermiddag	Formiddag	Eftermiddag
emotion 10-14:30	Stram op 9:00-10:00 10:30-11:30	Stole motion Rafling og kort- spil 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		Madlavning for mænd 9:00-13:00	
elvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning
		IT Undervisning 13:00-16:00		
atchwork/ ndarbejde 13:00-16:00	Tegning og ma- ling 9:00-13:00			
	Tegning og ma- ling 9:00-13:00	Blomsterbinding 13:00-16:00	Glas hold 9:00-12:00	
ædrejning 13:00-16:00	Træarbejde 9:00-12:00	Trædrejning 13:00-16:00	Træarbejde 9:00-13:00	Trædrejning 13:00-16:00

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)

v/ John Wolf

Onsdag kl. 9.00-13.00

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 af det.



Seniordans

v/Jette Johansen

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.

Torsdag kl. 14-16



NYT NYT NYT NYT NYT



på Mødestedet

2. torsdag hver måned

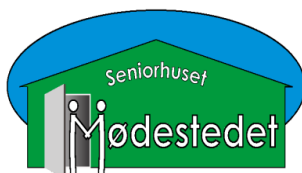
Første gang bliver:

torsdag d. 14 sep. kl. 17:30

1 varm ret inkl. 1 genstand

95 kr.

Hold øje med skærmen ☺





Modeshow på Mødestedet

**Kom og se modeshow med tøj
fra Byens butikker
Både tøj til damer og herrer.**

Fredag d.1.sep. kl. 11-13

**Efter modeshow slutter vi dagen af med smørre-
brød og mulighed for tilkøb af drikke**

Pris for medlemmer: 80 kr.

Ikke medlemmer: 130 kr.

Tilmelding og betaling senest 29/8





GUDS EGET LAND

Interessant foredrag i ord og billeder med fokus på den store emigrationsbølge hvor 300.000 danskere, ud af en befolkning på 2,5 million, udvandrede til Amerika.

Hvad fik dem til at tage beslutningen? Hvordan var rejsen? Hvor tog de hen? Hvad kom de frem til? – og hvordan klarede de sig?

Fredag den 15.september kl. 10-13

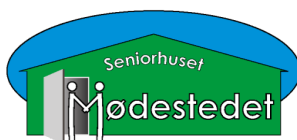
I pausen er der kaffe, og efter foredraget serveres chili con carne.

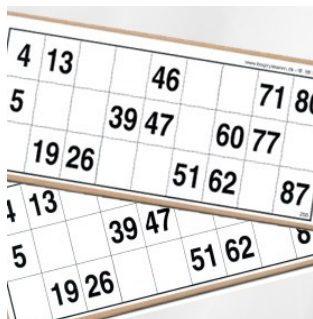
Øl, vand og vin kan købes

Pris for medlemmer: 130 kr.

Ikke medlemmer: 180 kr.

Sidste tilmelding og betaling på skærm 13.sep.





Vi spiller banko

på Mødestedet

fredag d. 22/9-23

kl. 9.30-12.00

5 kr. pr plade

Mange gode gevinster

Meld dig til på skærmen



Klatkager og sang



Klatkager inkl. kaffe og portvin

Fredag d. 29/9 kl. 11-13

Pris for medlemmer: 60 kr.

Ikke medlemmer: 110 kr.

Sidste tilmelding og betaling d.26/9





Twillingegårdens Musikgruppe

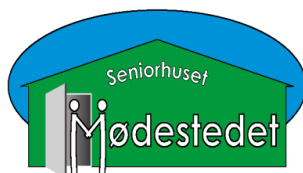
Underholdning, musik og fællessang
med 9 mands orkester 😊

fredag d. 13/10 kl. 10-12

Pris inkl. Kaffe og brød: 60 kr.

Ikke medlemmer: 110 kr.

Sidste tilmelding og betaling 10/10





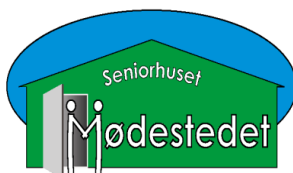
Efterårsfest på Mødestedet

Torsdag d. 26 oktober kl.

17:30-22:00

Kom til et brag af en efterårsfest med levende musik, lækker mad og stemning i top. Vi synger, spiser, drikker og danser.

Hold øje med skærmen omkring pris og tilmelding 😊





Vi holder generalforsamling på Mødestedet

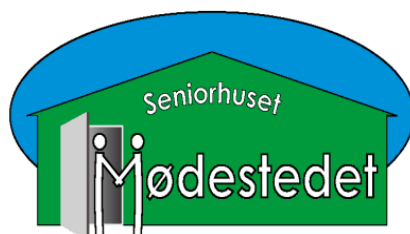
Torsdag d. 9/11 kl. 13:30-ca.16:30

Forslag, der ønskes behandlet af generalforsamlingen kan afleveres til husets formand eller personalet senest d. 2/11-23.

Efter generalforsamlingen vil der være et festligt indslag.

Alle brugere er velkomne 😊

Tilmelding på infoskærm er nødvendig af hensyn til gratis kaffe og kage 😊





**Kom og lav din egen
adventskrans
eller kalenderlys**

onsdag d. 22/11 kl. 13:00-16:00

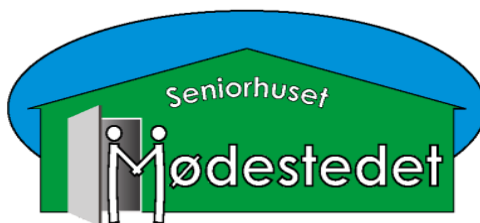
eller

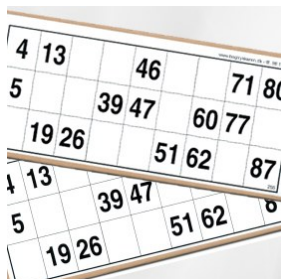
fredag d. 24/11 kl. 9:30-13:00

**Anette og Jonna hjælper med gode
ideer 😊**

Medbring selv fade, pynt osv.!

Kranse og tråd kan købes





Vi spiller banko

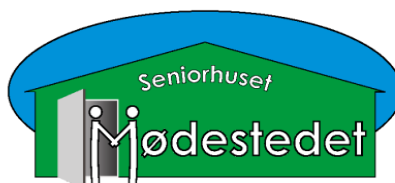
Fredag d. 24/11

Kl. 9:30-12:00

5 kr. pr plade

Mange gode gevinster

Meld dig til på skærmen 😊





Juletur

Julemarked Torrild Gl. Mejeri
Det ligger mellem Odder og Skanderborg



Fredag den 8. december kl. 8.00

Der er 800 kvadratmeter med julepynt

Undervejs gør vi et ophold hvor vi drikker kaffe til et rundstykke.

Kl. 12.30 spiser vi julebuffet incl. 1 genstand på Søvind kro.

Derefter kører vi til Rask Mølle kro og drikker eftermiddagskaffe med bolle og lagkage klokken 15.00. Herefter kører vi mod Mødestedet.

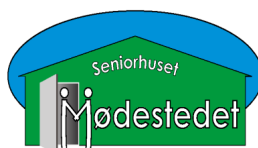
Vi forventer at være hjemme klokken ca. 17.30

Pris for medlemmer 400 kroner

Pris for ikke medlemmer 450 kroner

Maks 54 personer

**Tilmelding senest 1. december på infotavle
eller tlf. 20 70 50 90 MobilePay 40171
Kommentarfelt juletur.**





JULEARRANGEMENT

Traditionen tro holder vi julearrangement, i år med vores præster Lotte Zarlang og Neel Christiansen

Julefortællinger og fællessang ☺

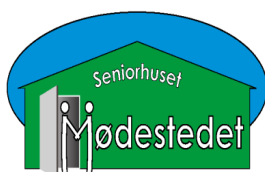
Fredag d. 15/12 kl. 10-12

I pausen serveres kaffe og friskbagt kløben

Pris: medlemmer: 30 kr.

Ikke medlemmer: 80 kr.

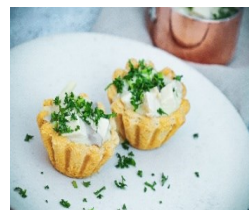
Tilmelding på skærm senest d. 12/12, betaling ved ankomst





Nytårstarteletter

Ad libitum



Fredag d. 5/1-2024 kl. 11-13

Tarteletter inkl. 1 genstand

Kom og vær med til en hyggelig dag

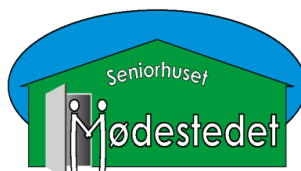
Pris for medlemmer: 75 kr.

Pris for ikke medlemmer: 125 kr.

Sidste tilmelding og betaling 2.januar

Kærlig hilsen

Grete Og Johannes



Champagnebrunch og Musik quiz 😊😊😊



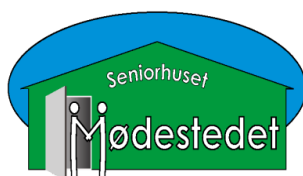
Fredag 19.januar
i Mødestedet fra kl. **10-13**

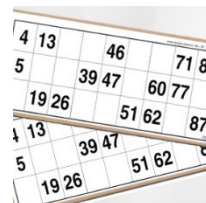
Når vi har nydt vores brunch, så skal vi have en musik-quiz med alle de gode gamle sange, som alle kender.

Pris: 80 kr. medlemmer

130 kr. ikke medlemmer

Kærlig hilsen **Lene**





Det **STORE** Sponsor **BAN-**
KO

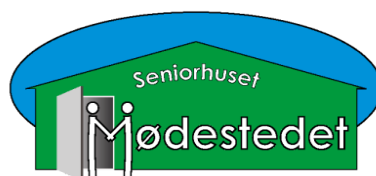
Kom og vær med til Banko
på Mødestedet med
mange gode gevinster 😊

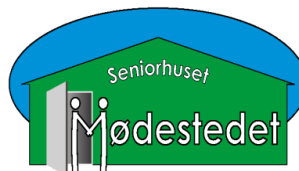
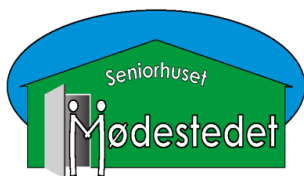
Fredag d.2/2-24

kl. 9:30-ca.12:30

60 kr. inkl. 6 plader, kaffe og brød

Tilmelding på skærm senest mandag d. 30/1-24





Åbent hus

mandag d. 5. februar
kl. 9-15

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

Vores madhold bager friske pandekager til
alle 😊





Vi laver DECOPAGE

Kom og vær med til en hyggelig
formiddag ☺

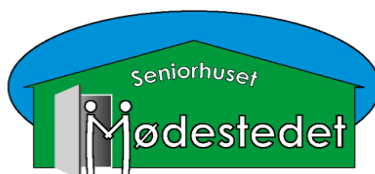
Alle kan deltage ☺

Fredag d. 16 februar kl. 10-12

Det er **GRATIS** at deltage

Medbring dine egne æsker

Tilmelding på skærm inden 13/2



Find 5 Fejl



PIRATBRIDGE

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

Hver 2. fredag i de lige uger

kl. 9:30-12:30

Ingen tilmelding

**Kommende arrangementer
sep-feb.2023/2024****september**

1/9	Modeshow
7/9	Yoga retreat Skåstrup
10/9	Fjordens dag
14/9	Fællesspisning
15/9	Foredrag USA med chili con carne
22/9	Banko
29/9	Klatkage fest

oktober

12/10	fællesspisning
13/10	musik underholdning twillingegården
26/10	Efterårsfest

november

9/11	generalforsamling
22/11	Juledekorationer
24/11	Juledekorationer

december

8/12	Juletur, Torrild mejeri
14/12	fællesspisning
15/12	Præstebesøg

januar

5/1	Nytårstarteletter
19/1	Champagnebrunch

februar

2/2	Sponsorbanko
5/2	Åbent hus
16/2	Decopage