MØDESTEDET

I SENIORHUS ODENSE

Alle tilbud er for seniorer og tilrettelægges og afvikles af frivillige seniorer.
Ønsker du flere informationer kontakt os eller receptionen i Seniorhus Odense.

Har du ideer til nye aktiviteter, så kontakt os

Kirsten Nielsen

24 66 78 58
kgln@fwo.dk

Mogens Højstrup Sørensen

50 49 01 45
hojstrup2@gmail.com

Flemming Juel Thomsen

24 81 48 24
juel49@sol.dk

Carsten Myhr
Formand

40 30 97 80
myhr@nal-net.dk

Palle Holm Nielsen
Kasserer

23 98 09 55
dphpost@gmail.com

Se hvilke foredrag i den kommende tid på www.seniorhusodense.dk

Odense SeniorRevy/Teater

Vi øver hver mandage kl. 13-17.

Vi har nu plads på holdet til nye folk på scenen og bag scenen til praktiske opgaver/udfordringer!

Kontakt Lone eller Kirsten for yderligere information.
• Lone Stefansen • 53 14 36 34 • stefansenhansen@gmail.com
• Kirsten Nielsen • 24 66 78 58 • kgln@fwo.dk

Backgammon

Alle kan være med - begyndere, øvede og rutinerede ....
... så kom og få nogle hyggelige timer med backgammon.
Der spilles hver onsdag kl. 10-12. Lokale: Cafeen i Seniorhus Odense.
• Carsten Myhr • 40 30 97 80 • myhr@nal-net.dk

• Toldbodgade 5 • 5000 Odense C • Tlf. 51 777 366 •
• Mail: receptionen@seniorhus.dk • www.seniorhusodense.dk •
• CVR 35176241 • Bank: 1551-11303331 • MobilPay 47132 • 06-01-2020

MØDESTEDET
I SENIORHUS ODENSE

Mødestedet
Med aktuelle emner og spændende foredragsholdere.
Se de løbende aktiviteter på Seniorhusets hjemmeside

Kontakt Mødestedet hvis du har forslag ideer til nye spændende aktiviteter eller foredrag
Se kontaktinformationer på forsiden af folderen

Akvarelmaling

Slyngelstuen – tirsdage i lige uger. Max. 12 deltagere.
Kl. 13-15 – Interessegruppe for øvede og nybegyndere.
Der vil være flere opstillinger at male efter.

• Hanne Ipsen • 41 82 13 16 •
Odense.garden@regus.com. Att. Hanne Ipsen

Backgammon

Alle kan være med - begyndere, øvede og rutinerede ….
… så kom og få nogle hyggelige timer med backgammon.
Der spilles hver onsdag kl. 10-12. Lokale: Cafeen i Seniorhus Odense.
• Carsten Myhr • 40 30 97 80 • myhr@nal-net.dk

Ballroom Fitness

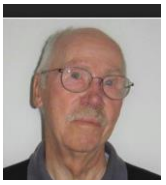
Hal 2 - onsdage i lige uger, kl. 12-13.

Pt. er der venteliste – kontakt Susanne for at blive skrevet op

Her behøver du ingen dansepartner og ingen dansekjole. Alt hvad der skal til er, at du skal være klar til at bruge dig selv og prøve en helt ny form for træning.

• Susanne Møller Duus • 26 71 25 75 • smduus@gmail.com

Billard



I Vandrehallen og i Seniorhus 2 står der helmatch billardborde, beregnet til keglebillard. Bordene kan også bruges til almindelig billard.

Åben: mandag-torsdag kl. 9-15, fredag kl. 9-12.

Mødestedet har fortrinsret alle dage.

- Palle Holm • 23 98 09 55 • dphpost@gmail.com
- Jens Chr. Agger • 21 79 53 44 • agger@projektcare.dk

Bordtennis

I Seniorhus 2
Åben daglig kl. 9-15, kl. fredag 9-12.

- Mogens Højstrup • 50 49 01 45 • hojstrup2@gmail.com

Croquis

Mødelokale nr. 1
Man skal selv have materialer med (papir og tegnematerialer.
Man betaler 300.00-340.00 pr. år til modeller og lokale.
Datoer i 2020:
16/1-27/2-26/3-23/4---24/9-22/10-19/11-17/12, kl. 17.00-19.00

- Dorte Busk Andersen • 22 17 17 76 • dorte.busk@icloud.com

Erindringsværkstedet

Et spændende projekt med gamle ting til inspiration,
For enden af gangen på 1. sal. Åben efter aftale.

- Kirsten Nielsen • 24 66 78 58 • kgln@fwo.dk
- Jytte Jørgensen • 40 27 62 90 •

Fortællerkreds

Mødelokale 3 i Seniorhus 2
Mandag i ulige uger, kl. 12-14.

- Palle Holm • 23 98 09 55 • dphpost@gmail.com

Grafisk Værksted for seniorer

Kunstlokalet.
Hver tirsdag kl. 10-13. Der kan fremstilles ufatteligt flot materiale og alt foregår under kyndig vejledning.
• Steen B. Frantzen • 60 28 25 02 • steen.frantzen@gmail.com

Keramik 1 - modellering

Åben hver torsdag fra kl. 10.00-13.00
• Per Jensen • 65 34 13 38 • hanne0809@hotmail.com

Keramik 2 - drejeskiver

Hold 1: onsdage kl 10.00-13.00
Hold 2: fredage kl. 10.00-13.00
• Tovholder, Steen Frantzen • 60 28 25 02 • steen.frantzen@gmail.com
• Instruktør, Torben Østergaard •
Kontakt tovholder for tilmelding

Kreativt håndarbejde

Slyngelstuen
Mandag i lige uger, kl. 14-17.

• Lilian Jensen • 60 66 93 95 • lilianerikjensen@gmail.com
• Karen Margrethe Yssing • 51 34 56 55 • kmy@youmail.dk

KOL - kom til syng sammen

Fredage i ulige uger, kl. 11-13.
Lokale: Salen.
Syng med på "de kendte sange", få luft i lungerne og gang i det gode humør.
Holdet er desværre overtegnet – kontakt Lone

• Lone Stefansen • 53 14 36 34 • stefansenhansen@gmail.com
• Gunnar Hansen • 28 56 32 52 • stefansenhansen@gmail.com
• Kurt Frederiksen • 24 44 45 61 • halvgaard@kabelmail.dk

Kortspil

Mandag kl. 10.00-12.00 spiller vi "Lige ud" i mødelokale 1
Lige uger - mandag kl. 10.00-12.00
spiller vi Wist i mødelokale 3, Seniorhus 2

• Frede Andersen • 30 13 50 67 • fya@nal-net.dk

Kropsbevidsthed – afspænding og meditation - Workshop

Tid: onsdage: 15/1-12/2-11/3-15/4-13/5, kl. 12.15-14.30
Pris: kr. 50.00 for alle 5 gange
Salen for enden af den lange gang.
• Annalene Barfod • 20 22 76 18 •
annalene.barfod@et-hjoerne-af-paradis.dk

Line Dance i hal 2

Hver onsdag kl. 10:30-11:30 (overtegnet) og hver 2. onsdag ulige uger, kl. 12-13. Her er der ledige pladser.
Linedance er en rigtig sjov dans - uden partner. Alle kan være med, begyndere, let øvede, damer og herrer.

• Inge Ekholm Gaardsted • 24 60 11 23 • ingegaardsted@gmail.com

---

Læsekreds 1

Mødelokale 3, Seniorhus 2, sidste fredag i hver måned, kl. 10-12.
Program og datoer – Se hjemmesiden

• Kirsten Jonasson • 61 67 11 41 • kirsten.jonasson52@gmail.com

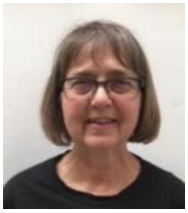
---

Læsekreds 2

Lokale: Mødelokale 3, Seniorhus 2, den 3. torsdag i hver måned, kl. 10-12.
Vi er en gruppe på 10 personer – pt. 1 ledig plads.

• Anna Jacobsen • 24 43 23 57 • annapind@outlook.dk

Madlavning i Caféen



Torsdag i ulige uger, kl. 15.30-19.00.
Vi arbejder ud fra en aftalt plan fra gang til gang.

• Lisbeth Sørensen • 61 33 32 12 • liso5520@gmail.com

Malepaletten

Kunstlokalet, max. 12 deltagere. Mandage, kl. 10-14
Interessegruppe for dig der maler. Vejledning og hjælp efter behov. Du skal selv medbringe alle materialer, men bordstaffeli er til rådighed.

• Henning Knudsen • 20 16 75 26 • hk_dk@hotmail.com

Mindfulness og Qi Gong – bevidsthed i nuet

Hver anden torsdag – kl. 16.00-18.00
I ulige uger. Første gang den 16/1 2020
Kontakt Evelyn for tilmelding.
• Evelyn Juhl • 61 27 01 69 • evelynjuhl@gmail.com
• Jette Thorsager • • 22 81 14 11 • thorsager@outlook.com

Odense Pilgrimskreds

Formålet er at udbrede kendskabet til pilgrimsvandringer og igangsætte relaterede aktiviteter.
Mødes efter nærmere aftale – følg med på hjemmesiden.

• Troels Beck • 20 66 26 49 • trbeck45@gmail.com
• Lis Hornemann • 28 73 18 15 • lishornemann@gmail.com

Odense SeniorRevy/Teater

Vi øver hver mandage kl. 13-17.

Vi har nu plads på holdet til nye folk på scenen og bag scenen til praktiske opgaver/udfordringer!

Kontakt Lone eller Kirsten for yderligere information.
- Lone Stefansen • 53 14 36 34 • stefansenhansen@gmail.com
- Kirsten Nielsen • 24 66 78 58 • kgln@fwo.dk

Odin JazzBand - vi spiller Jazz og Swing

Hal 2. Hver tirsdag, kl. 12-16.
Alle interesserede er meget velkomne, du skal dog kunne spille et egnet instrument. Kontakt gerne nedenstående. Du er også velkommen til at komme og høre os spille.

Orkesterleder:
- Niels Erik Thornhøj • 29 31 69 31 • thornhoej@hotmail.com

Trompetist og vokal:
- Poul Helge Hansen • 61 79 20 69 • hanneogph@stofanet.dk

Trommer:
- Bent Larsen • 60 49 23 93 • bentermlarsen@gmail.com

Patchwork

Seniorhus 2 – lokale 3
Vi mødes den 2. torsdag i hver måned kl. 19.00-22.00

- Kirsten Lene Nielsen • 30 13 24 87 • kln@dsa-net.dk
- Gunilla Åkerman • 50 51 04 64 • bukserolle@gmail.com

Petanque banen

Åben hver dag i husets åbningstid:
mandag til torsdag kl. 9-15, fredag kl. 9-12.

- Carsten Myhr • 40 30 97 80 • myhr@nal-net.dk
- Ole Andersen • 22 87 14 39

Qi Gong

Hal 2: Hold 1 – hver tirsdag kl. 10:00-11:00.
Hal 2: Hold 2 – hver torsdag kl. 10:00-11:00.
Hal 2: Hold 3 – hver torsdag kl. 11:30-12:30.

• Jette Thorsager • 22 81 14 11 • thorsager@outlook.com
• Bent Thorsager • 25 71 39 26 • thorsager@outlook.com

Still going Strong - Orkester

Hal 2 – mandage kl. 10.00-12.00 efter nærmere aftale. Ring til kontaktpersoner og hør nærmere om datoer
• Mogens Petersen • 40 30 11 23 • Lotte.mogens@nal-net.dk
• Henrik Rasmussen • 24 65 21 71 • henrik1409@icloud.com

Studiekreds - Identitetsgruppe

Mødelokale nr. 3, Seniorhus 2 - Onsdage fra kl. 10.00-12.00
min rolle er mest som tovholder og koordinator af studiekredsen

• Kaj Therkelsen • 30 25 77 99 • kajtherkelsen@gmail.com

Tegne og Male aktivitet

Kunstlokalet –
Pt. er der venteliste - kontakt Yonna for at blive skrevet op

Hold 1 – torsdag kl. 9-12.
Hold 2 – torsdag kl. 13-16.
• Yonna Tornehave • 26 84 43 23 • ytornehave@kalnet.dk

Yoga og Bevægelsesmeditation

Mødelokale 1. Holdene er overtegnet. Kontakt Annalene for ventelisten

Hold 1: mandage kl. 12-13.30 – hold 2: mandage, kl. 13.45-15.15
Medbring yogamåtte og et tæppe til at have over dig under afspændingen
Vi skal hjælpes ad med at rydde bordene væk og tilbage igen.
• Annalene Barfod Rantzau • 20 22 76 18 • ab@et-hjoerne-af-paradis.dk