



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

På kanten af krig - Neutralitet mellem krig og velfærd.
Lør. 2. jan. 2016 til tor. 30. dec. 2021 Tirsdag-fre kl. 11-15 og Lørdage og søndage kl. 11-16
Rejs 100 år tilbage i tiden, hvor verdenskrigen raser rundt om Danmark.
Pris: 90 kr for voksne, børn gratis adgang.
Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej 87A, Greve.

Ripley's.
Tor. 17. nov. 2016 til tor. 31. dec. 2020
Guinness World Record Museum: Byder på mere end 1000 kvadratmeter fyldt med spændende rekorder fra sportens, kunstens, musikkens, naturens og videnskabens verden.
Pris: 7,25-193 kr.
Sted: Guinness World of Records, Oplevelsesmuseum, Østergade 16, København K.

Multihuset og Smedjen.
Søn. 1. jan. 2017 til søn. 31. dec. 2023 Alm. åbningstid
Beliggende på Faarupvej 2a, hvor smedjen ligger ud til vejen, og hvor Multihuset ligger forskudt inde bagved.
Begge udstillinger er arbejdende værksteder det meste af året, åbne hver tirsdag kl. 9-12 (NB! - kaffepause kl. 10-10:30).
Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

Kære krop, svære krop.
Tir. 3. jan. 2017 til tir. 21. dec. 2021 Tirs-fre kl. 9-16 (lør-søn-helligdage kl. 11-16)
Steno Museet sætter med udstillingen 'Kære krop, svære krop' fokus på omgivelsernes påvirkning af vores krop - en udstilling med særligt fokus på de unge og deres 'svære kroppe'.
Pris: 0/30.
Sted: Steno Museet, C F Møllers Alle 2, Aarhus C.

Marys Hus - et hus i Saltum i 50'erne.
Lør. 13. maj 2017 til fre. 22. dec. 2023 Alm. åbningstid
Kom og se en fantastisk lille perle i vores samling, "Marys Hus", der ligger på Faarupvej 5. Her kan du få et godt indtryk af, hvordan en familie levede på den tid i vort område.
Sted: Egnssamlingen, Faarupvej 3, Saltum.

På kanten af krig.
Tir. 15. aug. 2017 til tor. 1. dec. 2022 kl. 12
På alle åbningsdage kl. 12 fortæller vores omvisere om danskernes liv under 1. verdenskrig. Det foregår i udstillingen og alle kan deltage. Omvisningen er gratis, når entréen er betalt.
Pris: 90 kr.
Sted: Mosede Fort, Danmark 1914-18, Mosede Strandvej

87A, Greve.

Falkonergården.
Man. 1. jan. 2018 til tor. 31. dec. 2020
Bliv guidet ind i rovfuglenes fascinerende univers.
Pris: 120 kr.
Sted: Falkonergården, Davidsvænge 11, Fredensborg.

Bankospil Kulsvieregården.
Man. 1. jan. 2018 til fre. 31. dec. 2021 kl. 19
Vi spiller bankospil på Kulsvieregården 2 gange om ugen, mandage og fredage hele året rundt.
Sted: Kulsvieregården, Pibe Møllevvej 7, Alsønderup, Hillerød.

Samtaler for unge mellem 12 og 25år.
Man. 1. jan. 2018 til tir. 31. dec. 2024 kl. 11-18
Samtaler til unge mellem 12 og 25år. Intet problem er for stort eller småt og du kan ej gå forkert.
Gratis.
Sted: Headspace Odense, Jernbanegade 3, 4. sal, Odense C.

H.C. Andersen-udstilling: Poesi, papir og saks - af den eventyrlige slags.
Lør. 20. jan. 2018 til tir. 1. sep. 2020 Dagligt 10-16
Besøg H.C. Andersen i nye lokaler og gå på opdagelse i en ny, spektakulær udstilling om digterens liv, ord og billeder.
Pris: Børn og unge: Gratis - Voksne: 110-125 kr.
Sted: H.C. Andersen Museum, Claus Bergs Gade 11, Odense C.

AA møde, Blokhus.
Man. 26. feb. 2018 til søn. 31. dec. 2023 kl. 19.30-20.30
Der er AA møde i Blokhus hver mandag fra 19.30 til 20.30. Den første mandag i md. er det et åbent møde, alle er velkomne.
Gratis.
Sted: Anonyme Alkoholikere, Blokhusgruppen, Torvet 12B, 1. sal, Blokhus.

Xjump København.
Lør. 10. mar. 2018 til tir. 31. dec. 2024 kl. 10-19
Xjump er Danmarks største trampolinpark, beliggende i København i Skovlunde. Aktiviteter for børn og voksne i alle aldre. Book din tid nu og få en fantastisk oplevelse, spækket med timevis af sjov og leg.
Pris: Fra 60 kr.
Sted: Xjump Skovlunde, Mileparken 10, Skovlunde.

Kultu
i samarbejde med *navi*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Ladbytapetet.

Fre. 23. mar. 2018 til lør. 30. dec. 2023 Man-søn 10-17
Da Ladbytapetet blev færdigt i systuen på Vikingemuseet i 2017, blev det pakket sammen og sendt til Johannes Larsen Museet, hvor det blev vist i en flot udstilling. Nu er det tilbage på Vikingemuseet Ladby, hvor det kan ses i den permanente udstilling.
Sted: Vikingemuseet Ladby, Vikingevej 123, Ladby, Kerteminde.

Universets blomst.

Tor. 31. maj 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10
Lad roen sænke sig i særudstillingen af Else Alfelts værker 'Universets blomst', hvor vi desuden har genskabt Alfelts zen-have fra 1968 og belagt en udstillingssal med et særproduceret væg-til-væg-tæppe med motiv fra udstillingen.
Pris: Voksne 75 / Seniorer, studerende 60 / Børn under 18 år GRATIS.
Sted: Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum, Birk Centerpark 1, Herning.

Dagvarmestue.

Tir. 5. jun. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 08-14.30, alle dage undtagen søn
Et tilbud om medmenneskelig kontakt og omsorg. Desuden er det muligt at få dækket andre basale behov. Her tilbydes spisning, bad, hårklipning, tøjvask, etc. Endvidere ydes rådgivning og praktisk hjælp.
Sted: Dagvarmestuen, Østergade 55, Odense C.

Boccia. Arr.: Foreningen for Amputerede.

Tir. 5. jun. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Man 18.30-21.30
Vi er omkring 12 personer, der hygger os med snak og boccia hver mandag aften, og vi får også kaffe/brød m.m.
Pris: Medlemskab i Foreningen for Amputerede koster 175 kr pr. år. Derudover betales 10 kr pr. aften.
Sted: Bolbro Ældrecenter, Stadionvej 50 K, Odense V.

Svømning. Arr.: Foreningen for Amputerede.

Tir. 5. jun. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Tir 20-20.30
Vi svømmer en gang om ugen, og har det rart sammen. Svømmere skal være selvhjulpne. I tilfælde af behov for hjælp, skal man selv skaffe hjælpere.
Pris: Medlemskab i Foreningen for Amputerede koster 175 kr pr. år. Det kræver ikke medlemskab at komme.
Sted: Bolbro Ældrecenter, Stadionvej 50 K, Odense V.

Kortspil: Whist og Ligeud.

Man. 2. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-16, tir og tor
Holdene er både for begyndere og øvede spillere.
Pris: 300 kr.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Læsekrebs.

Man. 2. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-15, første man i måneden
Der kører 2 hold med op til 10 personer pr. hold.
Pris: 300 kr.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Blomsterbinding.

Man. 2. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-16, torsdage 2 hold mødes forår og efterår á 6 lektioner. Se tidspunkter på Virkedals hjemmeside under aktiviteter.
Pris: 300 kr.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Slægtsforskning.

Man. 2. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16, hver man
Du kan få hjælp til at spore dine aner ved hjælp af slægtsprogrammet Legacy. Der arbejdes med PC.
Pris: 300 kr.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Træarbejde.

Man. 2. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9-12 tirsdag, 9-16 ons
Ca. 4 personer pr. hold. der forefindes 3 nye trædrejebænke samt diverse andet udstyr til træbearbejdning.
Pris: 300 kr.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Billard.

Tir. 3. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9-16, man til tor
1/4 match kan benyttes af op til 4 personer af gangen. Virkedal er lukket helligdage og i skolernes ferier.
Pris: 300 kr årligt.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Kirkelig foredrag m.m.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020
Der arrangeres forskellige aktiviteter i løbet af året, bl.a. kirkefrokoster og foredrag. En oversigt over aktiviteterne, samt en beskrivelse af deres indhold findes på kirkens hjemmeside.
Pris: Det koster ikke noget at deltage i møderne, men deltagerne skal selv medbringe brød til kaffen, og der er brugerbetaling på den afsluttende ud.
Sted: Vor Frelsers Kirke, Ejbygade 24, Odense SØ.

Kirkekoncerter.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020
Der arrangeres forskellige koncerter i perioden september til maj med forskellige kor, orkestre, musikere og solister. Repertoiret er varieret.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Pris: Det er forskelligt om der er gratis adgang eller brugerbetaling ved koncerterne. Dette fremgår af beskrivelsen på kirkens hjemmeside.

Sted: Vor Frelsers Kirke, Ejbygade 24, Odense SØ.

Dagvarmestue.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 08-14.30, alle dage undtagen søn

Et tilbud om medmenneskelig kontakt og omsorg. Desuden er det muligt at få dækket andre basale behov. Her tilbydes spisning, bad, hårklipning, tøjvask, etc. Endvidere ydes rådgivning og praktisk hjælp.

Sted: Dagvarmestuen, Østergade 55, Odense C.

Åben netcafé.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 09-11 ons

IT til ældre tilbyder, i samarbejde med Bellinge Ældreforening, en åben netcafé. Her kan du kigge forbi, få en kop kaffe og hjælp til din computer.

Gratis.

Sted: Rasmus Rask-Skolen, Brændekildevej 30, Odense SV.

Åben netcafé.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 09-12 hver tir

IT til ældre tilbyder, i samarbejde med Skibhuscentret, en åben netcafé. Her kan du kigge forbi, få en kop kaffe og hjælp til din computer.

Gratis.

Sted: Skibhuscentret, Skibhusvej 270, Odense C.

GrønPuls ved Skovsøen.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10, ons i ulige uger

Hjerteforeningen Odense tilbyder GrønPuls. Det er både sjovt og styrkende for helbredet at komme ud i naturen og dyrke motion og fællesskab. Alle kan være med.

Sted: Ishuset ved Skovsøen, Skovalleen 99, Odense SV.

Åben netcafé.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12 hver fre

Tilbuddet er til dig, der ikke har lært det med internettet og ikke har en "it-ekspert" ved hånden. Medbring din egen bærbar eller brug en af vores. Der er frivillige vejledere klar til at hjælpe dig.

Gratis.

Sted: Næsby Pensionist- og efterlønsforening, Søhustofte 40, Odense N.

Café.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12 tor i ulige uger

Røde Kors Odense har en social café for ældre. Cafeen er åben for alle ældre der gerne vil have noget socialt

samvær med andre. Cafeen byder på kaffe/kage, sang, spil, gymnastik og meget mere.

Pris: 20 kr.

Sted: Korsløkkehaven plejecenter, Korsløkkehaven 2-6, Odense SØ.

Rådgivning og integration.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-15

Mandag-Onsdag, 11-17 tor

Den Frie Rådgivning er en frivillig social forening. Vores vision er et samfund af forskellige mennesker med lige muligheder.

Gratis.

Sted: Camp U, Vollsmose Allé 20, Odense NØ.

Slagteriarbejdernes Efterløns- og pensionistklub (LO Faglige).

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-17 Udvalgte

Mandage (se beskrivelse)

Mandag 12-17 i ugerne: 4-6-8-10-12-14-16-19-23 i

Seniorhus Odense.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Bagerne (LO Faglige).

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-17 Udvalgte

Onsdage (se beskrivelse)

Onsdage 12-17 i ugerne: 2 - 7 - 13 - 15 - 19 - 24.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Foa afd d (lo faglige).

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-17 Udvalgte

Torsdage (se beskrivelse)

Torsdage 12-17 i ugerne 2-7-11-15-24.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Odense Transport (LO Faglige).

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-22 Udvalgte

Fredage (se beskrivelse)

Fredag 12-22 i ugerne 2-6-10-15-19-24.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Odense Industri (LO Faglige).

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-22 Udvalgte

Lørdage (se beskrivelse)

Lørdag 12-22 i ugerne 2-4-8-12-17-22-26.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Håndarbejde.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-16 Onsdage,

10-16 Lørdage

Foreningens formål er, at samle alle knipleinteresserede, der ønsker at vedligeholde dette særlige håndarbejde.

Gratis.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Pensionistklub.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16 hver 2. tir
Vi samles hver 2. tirsdag kl. 14-16 til hyggeligt
samvær-foredrag-sang - lysbilleder-oplæsning o.s.v. Og 2-3
gange om året en heldagsbusudflugt. Vi er ca. 35 pr. gang
flest damer.
Pris: Kaffe med hjembagt kage koster 40 kr pr. gang.
Sted: Beboerhuset, Rødegårdsvej 114, Odense C.

Socialt samvær.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16 Tirsdage
Forskellige former for kortspil, brætspil, Håndarbejde,
hobbyaktiviteter. Socialt samvær. Der er handicapvenlige
adgangsforhold og handikaptoilet Parkering: linie 28,22,
23.
Pris: 150 kr årligt.
Sted: Villestofte Seniorklub, Villestoftehegnet 121, Odense
NV.

Café.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16 tor i lige
uger
Røde Kors Odense har en social café for ældre. Cafeen er
åben for alle ældre der gerne vil have noget socialt
samvær med andre. Cafeen byder på kaffe/kage, sang,
spil, gymnastik og meget mere.
Pris: 20 kr.
Sted: Sanderum Plejecenter, Mågebakken 80, Sanderum,
Odense SV.

Café.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16 tor i lige
uger
Vær med i Røde Kors' cafe for ældre. Cafeen er åben for
alle ældre der gerne vil have noget socialt samvær med
andre. Cafeen byder på kaffe/kage, sang, spil, gymnastik
og meget mere.
Pris: 20 kr.
Sted: Fælleshuset Risinghaven, Risingvej 23B, Odense C.

Café.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16 tor i lige
uger
Røde Kors Odense har en social café for ældre. Cafeen er
åben for alle ældre der gerne vil have noget socialt
samvær med andre. Cafeen byder på kaffe/kage, sang,
spil, gymnastik og meget mere.
Pris: 20 kr.
Sted: Fritidshus Munke Mose, Munke Mose Allé 8B, Odense
C.

Café.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16 tor i ulige
uger
Røde Kors Odense har en social café for ældre. Cafeen er
åben for alle ældre der gerne vil have noget socialt
samvær med andre. Cafeen byder på kaffe/kage, sang,
spil, gymnastik og meget mere.
Pris: 20 kr.
Sted: Fælleshuset Hyldestenten, Hyldestenten 1, Odense
NV.

Onsdagsdans i Seniorhuset.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16.30
Kom og vær med - det bli'r sjovt. Find danseskoene frem!
Kom alene - eller ta' en dansepartner med og mød op.
Pris: 30 kr for deltagelse.
Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Fangel Klubben.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-17 hver tor
Vi er ca. 70 medlemmer Der er foredrag og musikalske
indslag. Stor P-plads - Fynbus 111 kører lige til døren.
Fynbus 110 10 min. gang derfra.
Pris: 120 kr halvårligt.
Sted: Fangel Forsamlingshus, Fangel Bygade 1, Odense S.

Varmtvandssvømning.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-21.30
mandage, 19-21.30 tirsdage, 20.30-22 torsdage
På Rosengårdskolen og i Højme svømmehal. Der er
handicapvenlige adgangsforhold, handikaptoilet,
træningsfaciliteter for handicappede og handicap
parkering.
Pris: 400 pr. 1/2 år.
Sted: Svømmehallen Højme, Højmevænget 3B, Odense SV.

Madlavning.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15.30-19, tor i
ulige uger
På madlavningsholdet skiftes vi til at finde på forskellige
retter. Vi arbejder ud fra en aftalt plan, fra gang til gang.
Alle hjælper til, og vi spiser sammen.
Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Spil.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 16-20 Torsdage
Hvis du er interesseret i spil, tilbyder vi masser af spil og
nogle at spille med. Bræt/ kort og terning spil.
Gratis.
Sted: Multihuset kik ind, Otto baches vej 13, st., Odense
M.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

IT hjælp til computer og mobil.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 16-20 Torsdage
Vi er en lille gruppe hvor der er hjælp til computer og mobil. Parkeringsplads lige ved døren for alle. Bus kører max 300m herfra.

Gratis.

Sted: Multihuset kik ind, Otto baches vej 13, st., Odense M.

Lektiehjælp.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 16-20 Torsdage
Her tilbyder vi Lektiehjælp hvis du bare gerne ville lære nogle fag.

Gratis.

Sted: Multihuset kik ind, Otto baches vej 13, st., Odense M.

OFK Frimærkeklub (LO Faglige).

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18-22 Udvalgte Tirsdage (se beskrivelse)

Tirsdage 18-22 bortset fra maj-juni-juli-august.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Menighedsplejens Aflastningstjeneste.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 2-3 timer om ugen efter aftale

Vi tilbyder aflastning for rask pårørende til en borger med demens og omsorg for denne. Borgere vil blive kontakttet efter henvendelse til koordinator Emmy Rasmussen. Se hjemmesiden: Menighedsplejens Aflastningstjeneste i Odense.

Gratis.

Sted: Munkebjerg Kirke, Østerbæksvej 87, Odense M.

Natvarmestue.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 20-08, alle dage
Et tilbud om ly for natten. Der er en cafeafdeling og en afdeling, hvor man kan ligge og hvile sig på madrasser om natten.

Sted: Dagvarmestuen, Østergade 55, Odense C.

Stol på motion.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9-10, 10-11 og 11-12, hver fre

Hensyntagende træning v. fysioterapeut Hold 1 fra kl. 9-10, hold 2 kl. 10-11 eller Hold 2 fra kl. 11 - 12 Efter træningen vil der være mulighed for hyggeligt samvær i den dejlige cafe. Der kan købes kaffe, brød, smørrebrød og øl/vand.

Pris: 100 kr pr. md.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Åbent hus.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9-12, onsdage
Faglige seniorer holder Åbent hus onsdage fra kl 9-12 i Seniorhus Odense.

Pris: Kræver medlemskab.

Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Individuel PC-hjælp.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9-13, hver tor
Har du problemer med din pc - din printer - din opsætning, programmer, virus, opdateringer osv. osv.?

Tag din pc med - hver torsdag kl. 9-13 sidder vi ved datastuerne og hjælper dig. Kontaktperson: Kirstine Vad, tlf. 66194807.

Pris: 50 pr. time.

Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Kirkelig eftermiddagsklub.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. En ons om måneden

Vi mødes en onsdag om måneden fra september til maj. I maj erstattes mødet med en udflugt i bus til et sted på Fyn. Møderne er for alle, men de fleste deltagere er i alderen 60+.

Pris: Det koster ikke noget at deltage i møderne, men deltagerne skal selv medbringe brød til kaffen, og der er brugerbetaling på den afsluttende ud.

Sted: Vor Frelsers Kirke, Ejbygade 24, Odense SØ.

IT kurser - Billedbehandling.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. kl. kontakt kontaktperson for ugedag og tidspunkt

Billedbehandling. 14 moduler à ca. 2½ time pr. semester, max 6 kursister. Kontaktperson Kirstine Vad, tlf. 6619 4807.

Pris: Pr. semester 350 kr.

Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Gymnastik.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. kontakt arrangør
Vi er omkring 15 personer. Kr. 120,00 pr. halvår for medlemskab af klubben + kr. 100,00 for gymnastik 12 gange pr. halvår.

Pris: 100 kr for gymnastik 12 gange pr. halvår (kræver medlemskab).

Sted: Fangel Forsamlingshus, Fangel Bygade 1, Odense S.

IT kurser - Begynder.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. kontakt kontaktperson for ugedag og tidspunkt

Begynderhold, starter med øvelser i mus og tastatur - ALLE KAN FØLGE MED UANSET ALDER. Herefter mail, NEMID, borger.dk, netbank, Digital Post, Sundhed osv.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Kontaktperson: Kirstine Vad, tlf. 6619 4807.
Pris: Pr. semester 350 kr.
Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

IT kurser - Fortsætter.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. kontakt kontaktperson for ugedag og tidspunkt
Fortsættere - du har gået på begynderhold eller har tilsvarende kvalifikationer. 14 moduler à ca 2½ time pr. semester, max 6 kursister. Kontaktperson Kirstine Vad, tlf. 6619 4807.

Pris: Pr. semester 350 kr.
Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

IT kurser - Korte Kurser.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. kontakt kontaktperson for ugedag og tidspunkt
Korte kurser - afvikles over 5 el. 7 x ca. 2½ timer. Bl.a. IPAD. Du har anskaffet dig en IPAD og har lyst til at lære meget mere om dette fantastiske medie. Windows 8, Billedhåndtering, MAC PC, Tablets, Excel Regneark, NEM ID, nøglekort.

Pris: 5 moduler = 200 kr, 7 moduler = 250 kr.
Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

IT kurser - Korte IPad-kurser.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. kontakt kontaktperson for ugedag og tidspunkt
IPAD - Korte kurser - afvikles over 5 x ca. 2½ timer. IPAD. Du har anskaffet dig en IPAD og har lyst til at lære meget mere om dette fantastiske medie. Kontakt: IT-kontoret, tlf. 6619 4807.

Pris: Pr. semester 200 kr.
Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Multimedieværksted for seniorer.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. kontakt kontaktperson for ugedag og tidspunkt
Her er der teknik til at overføre gamle billedmedier - som småfilm - vhs bånd - papirbilleder og musik til digitalt medier som USB, DVD. Kontakt: Tom Andreasen, tlf. 6619 4807.

Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Windows 10 - kursus.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. kontakt kontaktperson for ugedag og tidspunkt
Windows 10 - Vi kører mange forskellige kurser både for begyndere, øvede og for seniorer med erfaring samt specielle forløb. 5 moduler à 2 timer og 20 min. pr. semester, max 6 kursister. Kontaktperson Kirstine Vad, tlf. 6619 4807, e-mail: kontakt@aehae.dk.

Pris: Pr. semester 200 kr.

Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

3F.KAD's seniorklub (LO Faglige).

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Udvalgte Tirsdage (se beskrivelse)
Tirsdage i ugerne: 2 - 4 - 7 - 9 - 11 13 - 15 - 17 - 20 - 22 - 24 - 26.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Netcafé.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. åben i Seniorhus åbningstid

Du har fri adgang til word, excel m.fl., samt til at søge på internettet, bruge din NemID, åbne din mail osv. osv.

Parkering i gården eller på Toldbodgade. Husk Havnebussen kører lige til Seniorhuset.

Gratis.

Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Café.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Torsdage i ulige uger, kl. 10-12

Røde Kors Odense har en social café for ældre. Cafeen er åben for alle ældre der gerne vil have noget socialt samvær med andre. Cafeen byder på kaffe/kage, sang, spil, gymnastik og meget mere.

Pris: 20 kr.

Sted: Lionsparken, Jacob Hansen Vej 89, Odense S.

Aktivitetsdag.

Fre. 6. jul. 2018 til ons. 30. dec. 2020 kl. 13-16, søndage Tag en søndag eftermiddag i Brugerhuset - Aktivitetsdag kl. 13-16. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk

Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicapp toilet.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Orkester.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12 hver ons Aktivhuset Virkedals husorkester for let øvede og øvede. Vejleder er til stede.

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Stavgang.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12 tir og ons Virkedal tilbyder stavgang i sommerhalvåret. Kontakt Virkedal for at høre mere om sæsonstart.

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Læsekrede m. bibliotek.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12, tirsdage i ulige uger

Ring og hør nærmere sidste tirsdag i hver måned.

Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Decoupage.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-13 hver man Ring og hør nærmere. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk

Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Akvarelgroupe.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-13 hver ons Ring og hør nærmere. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk

Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Glasmaling.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-13 hver tir Vi maler på glas. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk

Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

HjerneSagens maleværksted.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-13 hver tor Ring og hør nærmere. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk

Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Søndagshygge.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-14 søndag, se beskrivelse

Gåtur med vejleder længde ca. 3 km ad grønne stier, kortspil, petanque. Herefter mulighed for hyggeligt samvær med en lille lun ret.

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Kortklubben Lige-ud.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-17 hver tor

Vi sidder i eget lokale og spiller kun Lige-ud. Vi er 4 omkring et bord. Det er ikke nødvendigt at du er øvet.

Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Bridgeklubben.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12.30-16 hver ons

Erfarne spillere mødes omkring bordet. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk

Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Banko.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-15 man i ulige uger

Virkedals Venner arrangerer banko for medlemmer af Virkedal eller Virkedals Venner.

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Bridge.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-16 hver man og tir

Aktivhuset Virkedal tilbyder bridge. Kun for øvede.

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

L'hombre.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-16 hver tor Holdene er for begyndere til øvede spillere.

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Sangkor.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13.30-15.30 hver man
Virkedals sangkor øver hver mandag. l.
Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Mændenes madklub.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 16-19, onsdage i ulige uger
Ring og hør nærmere. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Hyggetanternes porcelænsmaling.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 17-20, tirsdage i lige uger
Hent inspiration blandt andre øvede. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk Busforbindelse til Bolbro.
Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Glasværksted.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18-21, tirsdage i ulige uger og kl. 11.30-15 hver ons
Ring og hør nærmere. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk
Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Læseforeningens Skak.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18.30-00 hver tor
Både seriøst og mere uforpligtende brætspil.
Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Glasværksted.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18.30-21.30, mandage i ulige uger
Ring og hør nærmere. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk
Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Folkedans/Lanciers.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 19-21, tirsdage i lige uger
Vi danser alt fra polka til lanciers. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk Busforbindelse til Bolbro.
Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Engelsk på samtaleniveau.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 3 dage om ugen, se beskrivelse
For begyndere og øvede, og der er vejleder tilstede.
Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Kultur-og aktivitetshus café.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 8.30-16
Caféen er åben 8:30-16:00 og du er velkommen til at ringe med spørgsmål om de åbne aktiviteter mv. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Håndarbejde - forskellige former.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9-11.30 hver tir
Gruppen er på 10-15 personer både begyndere og øvede.
Der er vejleder tilknyttet.
Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Håndsyning-patchwork.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9.30-14, tirsdage i ulige uger
Ring for flere oplysninger. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicapp toilet.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Vejledning i IT.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Der er 3 hold dagligt mandag-torsdag. Kontakt for ledige pladser Vejledning af hold for 10 personer mandag-torsdag af 2 timers varighed. Der vejledes i programmet Libre Office. Kontakt Virkedal for information om ledige pladser.

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Petanque.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Turneringerne afvikles forår og efterår

Petanque: Forårsturnering Single og Double. Cupturnering Efterår. Kontakt Virkedal for at høre mere om tilmeldingsfrister m.m.

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Stavgang.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-11 tor Gågruppen /stavgangsholdet er et hold på 5 - 10 personer, der går ture med eller uden stave. Der tilbydes undervisning.

Gratis.

Sted: P plads ved Den fynske landsby, Sejersskovvej 20, Odense S.

Vejrtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12 hver fre Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinvis for personer med KOL.

Pris: 30 kr, hvor der opkræves for én sæson. (forår / efterår).

Sted: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Mødregruppe.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12, hver ons Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk Busforbindelse til Bolbro.

Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicapp toilet.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense

V.

Pocelænsmalning.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-13, hver tor Ring og hør nærmere.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Glasværksted.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-13, hver tor Kræver at man har gennemgået kursus i glasskæring. Ring for flere oplysninger.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Strikkecafé.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-14, hver tir Ring og hør nærmere.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Gågruppe.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10.15-12 hver man

Vi går hhv. 5 km. og 3 km. hver mandag året rundt. Efter turene mødes vi til kaffe/småkager og hyggeligt samvær i Fraugde Fritidscenter, Stat-Ene-Vej 18-22 i Fraugde.

Forbeholdt ældre (60+).

Pris: Det er gratis at deltage på turene. Der betales 2 kr for kaffen pr. gang.

Sted: Fraugde Fritidscenter, Stat-Ene-Vej 18-22, Odense SØ.

Vejrtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10.30- 12.30 hver tor

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinvis for personer med KOL.

Pris: 30 kr, hvor der opkræves for én sæson. (forår / efterår).

Sted: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10.45-11.30 hver man

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinsvis for personer med KOL.

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.
Sted: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Vejrtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10.45-12.30 hver man

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinsvis for personer med KOL.

Pris: 30 kr, hvor der opkræves for én sæson. (forår / efterår).

Sted: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Akrylmaling.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11-15, hver tir
Her maler vi med akryl.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Sy-værksted.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11.30-15.30, hver ons

Vi hjælper hinanden med at sy og reparere tøj.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Vejrtrækningsteknik og kroniske smerter.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11.45- 12.30 hver man

Har du kroniske smerter, vil du kunne opnå lindring ved at lære den rigtige vejrtrækningsteknik. Holdet er åbent for alle.

Sted: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-13.10 hver fre

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinsvis for personer med KOL.

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.

Sted: Sanderum Plejecenter, Mågebakken 80, Sanderum, Odense SV.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-13.10 hver fre

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinsvis for personer med KOL.

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.

Sted: Træningscentret Frederiksbroen, Georgsgade 61A, Odense C.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12.30-13.45 hver man

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinsvis for personer med KOL.

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.

Sted: Albanigade Plejecenter, Albanigade 13B, Odense C.

Bevægelse i varmtvandsbassin.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12.45-13.30 hver fre

Vi tilbyder skånsom bevægelse i varmt vand. Kroppen skånes for voldsomme belastninger, når bevægelsen foregår i det varme vand. Holdene er primært målrettet personer, som har muskel- og ledproblemer.

Pris: 65 kr pr. gang, hvor der betales for én sæson ad gangen (Forår/efterår).

Sted: Svømmehallen Højme, Højmevænget 3B, Odense SV.

Vejrtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-15 hver tir

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinsvis for personer med KOL.

Pris: 30 kr, hvor der opkræves for én sæson. (forår / efterår).

Sted: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Babysvømning.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13.30- 14 hver fre

Far/mor/barn svømning i varmtvandsbassin i Højme Svømmehal. Få en god stund sammen med dit lille barn.

Pris: 65 kr per gang, hvor der betales forud for 6-7 gange.

Sted: Svømmehallen Højme, Højmevænget 3B, Odense SV.



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Dukkehus og -møbler.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16.30, onsdage i ulige uger
Vi laver dukkehuse og dukkehusmøbler og meget andet i størrelse 1:12.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Skaftævning.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-18, hver tor Ring og hør nærmere.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14.15- 15.30 hver tir & tors

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL.

Pris: 30 kr per gang, hvor der opkræves for én sæson.

Sted: Skt. Klements Plejecenter, Østerdalen 2 - 4, Odense S.

Vejrtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14.30-15.45 hver tor

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL.

Pris: 30 kr, hvor der opkræves for én sæson. (forår / efterår).

Sted: Villestofte Plejecenter, Tyrsbjergvej 4, Odense NV.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14.45- 15.55 hver man

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL.

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.

Sted: Træningscentret Frederiksbroen, Georgsgade 61A, Odense C.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15-16.10 hver tir

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL.

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.

Sted: Træningscentret Frederiksbroen, Georgsgade 61A, Odense C.

Vejrtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15-16.15 hver ons

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL.

Pris: 30 kr, hvor der opkræves for én sæson. (forår / efterår).

Sted: Træningscenter Øst, Vollsmose Allé 40, Odense NØ.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15.30- 16.45 hver man

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL.

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.

Sted: Bolbro Plejecenter, Møllemarksvej 39-43, Odense V.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15.30-16.45 hver man

Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL.

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.

Sted: Sanderum Plejecenter, Mågebakken 80, Sanderum, Odense SV.

Stavgang.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 16-17 tir

Gågruppen / stavgangsholdet er et hold på 5 - 10 personer, der går ture med eller uden stave.

Gratis.

Sted: P plads ved Næsbyhoved skov, Kanalvej 52, Odense C.

Papirklip.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18.30-21,

tirsdage i ulige uger

Vi bytter skabeloner og inspirerer hinanden til stadig bedre resultater.

Gratis.

Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Strikkecafé.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18.30-21, torsdage i ulige uger
Ring og hør nærmere.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Dansetræning.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 19.30-21, hver ons
Få hjælp til dansk.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Bevægelse i varmtvandsbassin.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 20- 21 hver ons
Vi tilbyder skånsom bevægelse i varmt vand. Kroppen skånes for voldsomme belastninger, når bevægelsen foregår i det varme vand. Holdene er primært målrettet personer, som har muskel- og ledproblemer.
Pris: 65 kr pr. gang, hvor der betales for én sæson ad gangen (Forår/efterår).
Sted: Svømmehallen Højme, Højmevænget 3B, Odense SV.

Samvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. onsdage
Fraugde Pensionistforening har ca. 200 medlemmer. Vi arrangerer bl.a. bankospil, foredrag, underholdning, fester, kortspil, cykelture, udflugter og ferieture.
Pris: Medlemskort for 2017 koster 100 kr pr. person. Herudover betales for de enkelte arrangementer.
Deltagelse i kortspil og cykelture er dog grati.
Sted: Fraugde Fritidscenter, Stat-Ene-Vej 18-22, Odense SØ.

Gågruppen.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12, man i lige uger
Gruppen er oprettet som et tilbud for personer med lyst til motion/gåtur, hvor farten giver mulighed for socialt samvær. Gruppen er oprettet af brugere med senhjerneskade, men andre er også meget velkomne til at deltage i gåturene.
Sted: Bo- og rehabiliteringscentret Bjerggårdshaven, Bjerggårdshaven 31-33, Odense NØ.

Korsang - Kolorit.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10.15-12 hver ons
Ved at deltage i træningen opnår du: - Øget kendskab til lungernes funktion. Træning i en bedre

vejrtrækningsteknik. Øget livskvalitet og erfaringsudveksling med andre i samme situation.
Pris: 25 kr, hvor der opkræves for én sæson. (forår / efterår).
Sted: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Bevægelse i varmtvandsbassin.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11- 11.45 hver onsdag
Vi tilbyder skånsom bevægelse i varmt vand. Kroppen skånes for voldsomme belastninger, når bevægelsen foregår i det varme vand. Holdene er primært målrettet personer, som har muskel- og ledproblemer.
Pris: 65 kr pr. gang, hvor der betales for én sæson ad gangen (Forår/efterår).
Sted: Svømmehallen Højme, Højmevænget 3B, Odense SV.

Gågruppe - grønpuls.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11.30-12.30 hver tir
En lille flok frivillige fra Seniorhus Odense har startet GrønPuls i Åløkkeskoven. GrønPuls er for mennesker, der har lyst til at komme ud at bevæge sig i naturen. GrønPuls starter og slutter ved Seniorhus Odense.
Gratis.
Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Vandgymnastik.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11.45- 12.30 hver ons
Vi tilbyder skånsom bevægelse i varmt vand. Kroppen skånes for voldsomme belastninger, når bevægelsen foregår i det varme vand. Holdene er primært målrettet personer, som har muskel- og ledproblemer.
Pris: 65 kr pr. gang, hvor der betales for én sæson ad gangen (Forår/efterår).
Sted: Svømmehallen Højme, Højmevænget 3B, Odense SV.

Fælles spisning.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11.50-13.10, hver tir
Spis sammen på Skibuscent, tirsdage kl 12.00 ca. en gang om måneden Læs mere på hjemmesiden for datoer og menu. www.skibuscentret.dk.
Pris: 45 kr for varm mad.
Sted: Skibuscentret, Skibusvej 270, Odense C.

Bevægelse i varmtvands bassin.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12- 12.45 hver fre
Vi tilbyder skånsom bevægelse i varmt vand. Kroppen skånes for voldsomme belastninger, når bevægelsen

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

foregår i det varme vand. Holdene er primært målrettet personer, som har muskel- og ledproblemer.
Pris: 65 kr pr. gang, hvor der betales for én sæson ad gangen (Forår/efterår).
Sted: Svømmehallen Højme, Højmevænget 3B, Odense SV.

Åben Café for pårørende til demensramte.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-15, man alle lige uger
Åben Café for familie og venner til demensramte. Har du brug for råd og vejledning og andre at tale med er du altid velkommen. Du kan møde andre pårørende og udveksle erfaringer.
Sted: Alzheimerforeningen Rådgivning og Kontaktcenter, Kallerupvej 58, Odense M.

Blomsterklub.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13.30-15.30, hver tor
Vi er omkring 80 medlemmer. Aktiviteter: Banko, musik sang, foredrag, udflugter, ferieture og fester med spisning.
Pris: 200 kr årligt.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Pensionist Klub.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16, hver torsdag, undtagen 3. torsdag, hvor det er Bolbro Kirke der arrangerer
Møde hver torsdag kl. 14.00-16.00 i Bolbro Sognehus, undtagen 3. torsdag, hvor det er Bolbro Kirke der arrangerer. Af aktiviteter kan nævnes foredrag om rejser, mennesker jeg har mødt, korsang o.s.v.
Pris: 100 kr pr. år.
Sted: Bolbro Sognehus, Stadionvej 68, Odense V.

Vejrtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14.30-15.45 hver tor
Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinsvis for personer med KOL.
Pris: 30 kr, hvor der opkræves for én sæson. (forår / efterår).
Sted: Aktivitetshuset Holluf Pile, Hjulets Kvarter 119, Odense SØ.

Vejrtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14.45- 16 hver man
Bevægelse med fokus på vejrtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinsvis for personer med KOL.
Pris: 30 kr, hvor der opkræves for én sæson. (forår / efterår).
Sted: Genoptræningscenter Hollufgård, Hestehaven 201, Odense SØ.

Familiesvømning/ svømmeskole.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15-18 hver søn
Familiesvømning med adgang til varmtvandsbassin i ½ time - og det store bassin i en time. Der er 6 hold i tidsrummet 15.00-18.00. Aktiviteten finder sted i perioden: januar-maj og igen slutningen af august-december.
Pris: 140 kr pr. person pr. sæson (Forår / efterår).
Sted: Svømmehallen Højme, Højmevænget 3B, Odense SV.

Linedance.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 12-14 mandage og kl. 18.30-20.45 tirsdage
Vi danser linedance på 2 hold mandage: Begyndere og lidt øvede kl. 12-13, mere øvede kl. 13-14. Tirsdage begyndere og lidt øvede kl. 18,30-19,30, mere øvede og øvede kl. 19,45-20,45.
Sted: Huset, Skt. Jørgens Engen 2, Odense C.

Samvær.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16 hver tir
Vi er ca. 90 medlemmer, og vi har forskellige former for underholdning f. eks. musik, foredrag, og udflugter, banko, lotteri, julefrokost.
Sted: Ældreklubben Rasmus Rask, Brændekildevej 30, Odense SV.

Spisning på værested.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 16-20, hver tir
Skibhus Kabyssen er et aftenstilbud for borgere i Odense der har en psykisk lidelse og for ensomme. Vores politik indenfor Skibhus Kabyssens regelsæt er at: Man er ædru og stoffri. Har lyst til social samvær med andre mennesker i en god tone.
Sted: Skibhus Kabyssen, Kochsgade 29, Odense C.

Kørestolbasket.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 17-19.30, hver ons
Vi er et kørestolsbasket hold med medlemmer i alle aldre. Vi tilbyder en sport i højt tempo, hvor du vil kunne få god

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

motion og socialt samvær med dine medspillere. Alle er velkomne til at komme og prøve.
Sted: Skt. Klemens Hallen, Dahlsvej 1, Odense S.

Korsang.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 19-21, hver tir Smedekoret Vulcan er et af Odenses ældste herrekor (optager også damer) med start i 1905. Du behøver ikke at have nodekendskab for at være med-det vigtigste er at du kan lide at synge, så skal vi nok lære dig resten.

Pris: Kontingent: 100 kr om måneden. Første måned gratis (prøveperiode).

Sted: Smedekoret Vulcan, Østerbæksvej 92, Odense M.

Bordtennis.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 8-10 mandage, kl. 8-12 onsdage, kl. 8-10 fredage

Vi er p.t. ca. 70 personer, som mødes 3 gange om ugen, for at spille bordtennis.

Pris: 600 kr årligt i kontingent + 200 kr årligt til fælleskassen.

Sted: OB-Bordtennis, Sdr. Boulevard 172, Odense C.

Lille Skole for Voksne.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Afhænger af fag Folkeoplysning på et højt fagligt niveau med dygtige og engagerede undervisere, et kreativt skolemiljø, tilrettelagt for psykisk sårbare og udelukkende på små hold.

Pris: Afhænger af fag, timetal mv.

Sted: Lille Skole for Voksne - Odense, Nørregade 73, 1. 2., Odense C.

Besøgstjeneste.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. dag og tidspunkt aftales

Et tilbud til beboere i Dalum og Hjallesø om at tage imod en besøgsven. En koordinationsgruppe fra Dalum og Hjallesø Kirker formidler kontakten til de frivillige besøgsvenner.

Gratis.

Sted: Dalum Kirke, Dalumvej 114, Dalum, Odense SV.

Badminton.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. for tidspunkt kontakt foreningen

Klubbens primære formål er at fremme elite- og breddeidrætten blandt døve, hørehæmmede og CI.

Sted: Odense Katedralskole, Jernbanegade 34, Odense C.

Motionsguide.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Tidspunkt efter aftale

Har du lyst til at motionere, men synes det er svært at komme i gang? Er du i tvivl om, hvilken aktivitet der passer til dig, hvor det skal foregå, og hvordan du kommer derhen? - Så kan en motionsguide være noget for dig.

Sted: Ældre- og Handicapforvaltningen, Odense Kommune, Ørbækvej 100, Odense SØ.

Gågrupper i Holluf Pile.

Man. 16. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-11 hver man og kl. 9-10.30 hver fre (vintertid kl. 10)

2 gågrupper. Mandag afgang kl. 10.00 Fredag afgang kl. 09.00 sommertid og 10.00 vintertid. Begge med afgang fra aktivitetshuset Varighed 1 time. Efterfølgende kaffe hvis man har lyst.

Pris: Der betales 2 kr for kaffen.

Sted: Aktivitetshuset Holluf Pile, Hjulets Kvarter 119, Odense SØ.

Odense Vest motion - fitness.

Man. 16. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15.30-17 hver man og tor

Der kommer 12 -20 personer. Du træner selv efter instruktion af maskinerne (cykler, løbebånd, styrketræningsmaskine, m.m.) og efter træningen ca. kl. 16.30 er der socialt samvær med kaffe og kage.

Pris: Motion/træning og kaffe betales med 100 kr for 1 år.

Sted: Træningscenter Rydsåvej, Rydsåvej 66, Odense NV.

Fællesskab for ensomme unge.

Tir. 17. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-17 søndage, se beskrivelse

Ventilen er en frivillig organisation, der hjælper ensomme unge til at finde en vej ind i fællesskabet. Alle vores tilbud er drevet af unge frivillige, der sørger for at det er trygt og hyggeligt at deltage.

Sted: Frivilligcenter Odense, Toldbodgade 5-7, Odense C.

Samtalgrupper for unge.

Tir. 17. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-18 mandage til torsdage

Et tilbud til fynske unge i alderen 13-30 år, der føler sig ensomme, anderledes, mobbede - føler, de ikke rigtig har nogen venner eller ikke kan tale med nogen om deres liv, tanker og følelser.

Gratis.

Sted: Ungdomshuset, Nørregade 60, Odense C.



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Fiskeklub.

Tir. 17. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18.30-00 mandage og 10-14 onsdage

Vi er Fyns største fiskeklub med 450 medlemmer.

Aktiviteterne er mange og dækker alt inden for sportsfiskeri.

Pris: Kræver medlemskab.

Sted: Odense Sportsfisker Klub, Bækholmen 90, Odense NØ.

Musik.

Tir. 17. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 19-21.30 mandage

Odense Brassband er et orkester på godt 20 medlemmer.

Har du spillet på et messinginstrument, eller vil du lære det, så er du velkommen. Vi over hver mandag aften kl. 19 - 21.30, og har god plads til hyggeligt samvær i en ½ times kaffepause.

Pris: 300 kr pr kvartal.

Sted: Kristuskirken Klosterbakken, Klosterbakken 11, Odense C.

Misbrugsbehandling.

Tir. 17. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 8-15.30 mandage til onsdage, 8-17.30 torsdage, 8-13 fredage

Unge & Rusmidler, Beskæftigelses - og Socialforvaltningen.

Sted: Folkeoplysningsudvalget, Odense Kommune, Fritidsafdelingen, Børn- og Ungeforvaltningen, Slotsgade 5, Odense C.

Pensionistforening.

Tir. 17. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Se beskrivelse Foreningen er åben for alle folke og førtidspensionister i Odense Medlemstal 124. Vi udarbejder program hvert halvår for aktiviteterne, det udkommer henholdsvis i januar og august.

Pris: Årlig kontingent 100- kr.

Sted: Lumby og Stige Sogne, Stigevej 253, Odense N.

Angst og Selvhjælp.

Tir. 17. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Ukendt, Se beskrivelse

TelefonRådgivning: 70 27 13 20.

Sted: Café ODA Odense, Angstforeningen, Hunderupvej 31, Odense C.

Bowling.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12 mandage og 11-12 torsdage

P.E.B. Pensionister og Efterlønsmodtageres Bowlingklub Odense. Alle kan komme og være med til at spille Bowling.

Vi er ca. 90 medlemmer.

Pris: Det koster 50 kr pr. Spiller pr. time Der er kun 2 eller

3 Spiller pr. bane For at være medlem er prisen 150 kr pr. år.

Sted: Odense Bowlinghal, Møllemarksvej 80, Odense V.

Telefonrådgivning.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-13 mandage og 19-22 tirsdage

Hos Marhaba kan vi forstå dig, tale sammen og dele erfaringer på andre sprog end dansk. Vi kan også vejlede dig om, hvilke måder der kan være for at opnå dit mål.

Gratis.

Sted: Paletten, Ørbækvej 100B, Odense SØ.

Gågruppe - TPI Motion.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10.30 hver ons hele året

Mød op i forhallen på Tarup Bibliotek. Vi går i lokalområdet på stier og veje. Vi deler ruterne op efter hvor langt man har behov og heldbred til at gå. Turene har ca. en varighed på 45 minutter, hvorefter vi slutter af med hyggeligt samvær i Centeret.

Pris: 150 kr om året.

Sted: Tarup Bibliotek, Rugvang 40, Odense NV.

Badminton.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14- 15 hver tor

Tilbuddet er et åbent idræstilbud i Odense kommune, som har særlig fokus på at skabe gode rammer for mennesker over 18 år med psykisk sårbarhed. Instruktørerne er idrætsstuderende fra SDU.

Pris: 100 kr pr måned.

Sted: OPTUR - badminton, Falen 95, Odense C.

Foredrag.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14.30-16.30 onsdage, se beskrivelse

Sociale aktiviteter/årlig udflugt Der er tale om et tilbud hver den 2. og 4. onsdag i måneden. Aktuelle foredrag med socialt samvær og kaffe.

Pris: Der er ikke noget medlemskab, men man betaler for kaffen (p.t. 30 kr pr. gang).

Sted: Baptistkirken i Odense, Klosterbakken 11, Odense C.

Cirkeltræning.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15- 16.30 hver man

Tilbuddet er et åbent idræstilbud i Odense kommune, som har særlig fokus på at skabe gode rammer for mennesker over 18 år med psykisk sårbarhed.

Instruktørerne er idrætsstuderende fra SDU.

Pris: 100 kr pr måned.

Sted: OPTUR - cirkeltræning, Islandsgade 12, Odense C.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Handicap træning.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15-16.30 onsdage
Selvtræning i handicapvenlige redskaber og omgivelser. Der er instruktør på, der kan give instruktion i brug af redskaber mm. en gang om måneden. Der ligger også vægt på det sociale samvær.
Pris: 325 kr om året for medlemskab i polioforeningen og ulykkespatientforeningen (tidl. ptu).
Sted: Hollufgård, Hestehaven 201, Odense SØ.

Den militære historie.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 16 -21 hver tir og kl. 17-19 hver ons
Skt. Martin Kompagniet er en historisk forening der fokuserer på levendegørelse af historien. Vi er en social forening og vi fokuserer på både det civile og det militære liv.
Pris: 150 kr pr. md.
Sted: Skt. Martin Kompagniet, Solbakken 23, Odense S.

Kørestolsrugby.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 16-19 mandage
Valhalla Warriors - Odense Kørestolsrugby er en selvstændig handicapidrætsklub under Dansk Handicap idrætsforbund.
Pris: 600 kr i årlig kontingent.
Sted: Rasmus Rask Hallen, Brændekildevej 22, Odense SV.

Gågruppe Dalum.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18-19 mandage og torsdage
Gang i rask tempo med plads til samtale Lindevej 47 Bag Kvikly Dalum Kontaktperson: Solveig Rueskov Walther, 24440693, solveigrueskov@gmail.com.
Pris: 100 kr pr. år.
Sted: KK74, Lindevej 47, Odense SV.

Petanque- TPI Motion.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18.30- 20 hver man udendørs fra april-september og kl. 17-18.30 hver man indendørs
Petanque - et spil med ånd og samvær. Petanque er et kuglespil, hvor målet er at kaste sine kugler så nær en lille trækugle (grisen) som muligt.
Pris: 150 kr om året.
Sted: Petanque - TPI, Paarupvej 21, Odense NV.

Varmestuen.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 7.15-13.30 man til fre
I Varmestuen må brugerne komme præcis, som de er, hvilket vil sige, at de også godt må være der, når de er

påvirkede af alkohol, narko og medicin, og brugerne må gå igen, som de er.

Gratis.

Sted: Kirkens Korshærs Varmestue, Nørregade 48, Odense C.

Fitness og styrketræning.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. alle dage
OBBC er en forening (hvor medlemmerne har medindflydelse), som har eksisteret siden 1972. OBBC råder over ca. 2.400 m2, fordelt på 2 etager med bl.a. følgende faciliteter:.
Pris: Indmeldelsesgebyr: 199 kr.
Sted: OBBC, Ruggårdsvej 23, Odense C.

Team U-frivillig.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. alle dage
En forening / et tilbud, der formidler og støtter udviklingshæmmede til frivillighedsjob i grupper.
Sted: Borgernes Hus, Østre Stationsvej 15, Odense C.

Rådgivning Polio-og Ulykkespatientforeningen.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Se beskrivelse
Rådgivning fortrinsvis for medlemmer af foreningen, men der ydes også oplysning og information for Polioforeningen og Ulykkespatientforeningen (herunder Whiplash).
Pris: Gratis. Hvis foreningstilbud vil benyttes, kræver det nogle gange medlemskab.
Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, Odense C.

Alkoholrådgivning.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Ukendt, Se beskrivelse
Vi tilbyder gratis og anonym rådgivning her og nu.
Sted: IOGT, Godthåbsgade 61, Odense C.

Coaching-samtaler.

Tor. 19. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. Ukendt, Se beskrivelse
Samtaleboblen er for dig, der er kørt fast i dit studie eller oplever, at privatliv og studieliv ikke fungerer sammen.
Gratis.
Sted: Frivilligcenter Odense, Toldbodgade 5-7, Odense C.

Fortællinger fra Sejerø og Nekselø - en lydvandring for børn og voksne.

Lør. 21. 2018 til man. 31. jul. 2023 kl. 16
Gå på opdagelse i den sejerøske og nekseløske natur og find 12 fortælleskulpturer. Når du scanner QR-koden på dem, kan du høre de lokale fortælle om øernes natur og historie. Og for børnene er der et spændende hørespil baseret på gamle folkesagn.
Gratis.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Sted: Havnsø Havn, Havnekontor: Havnepladsen 1, Havnsø, Føllenslev.

Seniorklub.

Tor. 16. aug. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-16, hver tør Seden Seniorklub er klub for pensionister fra Odense kommune, der mødes 1. gang ugentlig torsdag eftermiddag fra: 13,00 - 16,00. Klubben ligger i Seden Syd delen af Odense kommune. Gode P pladser i "Posthusets" arealer. Pris: 250 kr årligt.
Sted: Seden Seniorklub, Bjerggårds Allé 47, Odense NØ.

Escape Copenhagen - live escape games i centrum af København.

Ons. 29. aug. 2018 til søn. 31. jan. 2021 kl. 10.30
Escape Copenhagen er beliggende i indre København. Det er tale om et såkaldt escape room eller mystery room, hvor deltagerne lukkes ind i et lukket rum og skal samarbejde om at komme ud igen.
Pris: Søndag til torsdag: 225 kr pr. person. Fredag og lørdag: 325 kr pr. person. Børn under 12 år: Gratis.
Sted: Escape Copenhagen, Nørre Farimagsgade 7, København K.

Saxofon.

Ons. 5. sep. 2018 til ons. 18. nov. 2020 115 kursusdage kl. 17.50
Underviser: Christoffer Gausdal Find. Undervisningen foregår på små hold. Hold 18.1212.
Sted: Tobakken, Gasværksgade 2, Esbjerg.

Fitness.

Tir. 18. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for tidspunkter
Tilbyder seniortræning (konditionstræning på cykel og styrketræning). Tilbyder derudover mange andre hold inden for yoga, spinning, styrketræning, dans og kampsport.
Pris: For mere om pris, se hjemmeside eller kontakt centeret. Som medlem af Ældresagen kan du få rabat.
Sted: Fitness World, Tarupvej 71, Odense NV.

Fitness.

Ons. 19. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020
Træning for kvinder på kun 40 minutter. Effektiv og sjov træning og mange forskellige hold. Mulighed for GRATIS livsstilsanalyse. For mere om mulighederne, kan centeret kontaktes på tlf. 66 17 60 80 eller via hjemmeside.
Pris: Se hjemmeside for priser eller kontakt centeret.
Sted: Fitness by Flor, Volderslevvej 1, Odense S.

Åben, anonym rådgivning.

Ons. 19. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-15.30 man-tors
Rådgivningen er til dig, der er over 18 år, bor i Odense, og har brug for professionel rådgivning og vejledning. Rådgivningen er anonym og gratis. Du kan ringe og aftale en tid eller komme i åbningstiden i Jernbanegade 15, Odense C, tlf. 63 75 08 75.
Gratis.
Sted: Center for Mental Sundhed, Jernbanegade 15, Odense C.

Fitness.

Ons. 19. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for information om holdtider
Styrketræning og konditionstræning. Tilbyder senior(cirkel)træning på hold, og mange andre holdaktiviteter inden for spinning, dans, yoga, styrketræning og kampsport. Centeret kan kontaktes på 50 60 61 78.
Sted: Fitness World, Bondovej 12, Odense SV.

Fitness.

Ons. 19. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for information om holdtider
Styrketræning og konditionstræning. Tilbyder (cirkel)træning for seniorer, og dertil mange andre holdaktiviteter inden for spinning, dans, yoga, styrketræning og kampsport. Centeret kan kontaktes på 50 60 61 74.
Sted: Fitness World, Odensevej 95, Odense S.

Fitness.

Ons. 19. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for information om holdtider
Styrketræning og konditionstræning. Tilbyder cirkeltræning for seniorer, og dertil mange andre holdaktiviteter inden for spinning, dans, yoga, styrketræning og kampsport. Centeret kan kontaktes på 50 60 61 55.
Pris: For mere om pris, se hjemmeside eller kontakt centeret. Som medlem af Ældresagen kan du få rabat.
Sted: Fitness World, Grønløkkevej 9, Odense C.

Fitness.

Ons. 19. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for information om holdtider
Styrketræning og konditionstræning. Tilbyder mange forskellige holdaktiviteter inden for spinning, dans, yoga, styrketræning og kampsport. Centeret kan kontaktes på 50 60 61 74.
Sted: Fitness World, Slotsgade 18, Odense C.

KULTUR
i samarbejde med **NAVIGATOR**



DET SKER DER I

SLAGELSE • SORØ • KALUNDBORG • HOLBÆK • ODSHERRED

Dans og motion - også for parkinsonpatienter og seniorer.

Ons. 19. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt Elitedans for information om tidspunkter

Dans er sjovt, livsbekræftende og rigtig god motion. Blandt de mange forskellige dansehold hos Elitedans Syd findes også "Seniordans", "Parkinson Dans og motion" og "Parkinson Ballroomfitness".

Sted: Elitedans Syd, Rugårdsvej 55, Odense C.

Minigolf.

Ons. 19. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 mandage kl. 10-13

Kom og oplev den gode stemning - der er plads til alle.

Seniorer spiller mandage kl. 10-13, klubaften torsdag 18:30 man er selvfølgelig også velkommen i klubbens øvrige åbningstider. Udstyr kan lånes. Det er muligt at få en gratis prøvetime.

Pris: Medlemskab koster 100 kr/måned.

Sted: Putter Team Odense, Rugårdsvej 23, kld., Odense C.

GrønPuls ved Hollufgaard.

Ons. 19. sep. 2018 til søn. 31. dec. 2023 kl. 10

Hjerteforeningen Odense tilbyder GrønPuls. Det er både sjovt og styrkende for helbredet at komme ud i naturen og dyrke motion og fællesskab. Alle kan være med! Gåturene er tilrettelagt, så både længde og tempo passer til de enkelte deltagere.

Gratis.

Sted: Hollufgård, Hestehaven 201, Odense SØ.

Fitness.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020

LOOP Fitness tilbyder træning på 24 minutter. Første gang du deltager, vil du skulle træne med en instruktør, men derefter kan du træne både med og uden instruktør. Det er muligt at få en gratis prøvetime.

Pris: Se hjemmeside eller kontakt centeret. Medlemmer af Ældresagen eller Diabetesforeningen får rabat.

Sted: Loop Fitness, Edisonsvej 9, Odense C.

Fitness.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020

LOOP Fitness tilbyder træning på 24 minutter. Første gang du deltager, vil du skulle træne med en instruktør, men derefter kan du træne både med og uden instruktør. Det er muligt at få en gratis prøvetime.

Pris: Se hjemmeside eller kontakt centeret. Medlemmer af Ældresagen eller Diabetesforeningen får rabat.

Sted: Loop Fitness, Middelfartvej 131, Odense V.

Fitness.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020

LOOP Fitness tilbyder træning på 24 minutter. Første gang du deltager, vil du skulle træne med en instruktør, men derefter kan du træne både med og uden instruktør. Det er muligt at få en gratis prøvetime.

Pris: Se hjemmeside eller kontakt centeret. Medlemmer af Ældresagen eller Diabetesforeningen får rabat.

Sted: Loop Fitness, Dalumvej 43, Odense SV.

Træning og fysioterapi.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020

Prøv sjove hold, få personlig træning og hjælp til genoptræning. Se hjemmesiden for mere information om mulighederne, eller kontakt centeret på tlf: 61 69 97 78 / 50 94 55 91 eller på oftdanmark@gmail.com.

Pris: Se hjemmeside eller kontakt centeret for information om priserne.

Sted: Odense Funktionel Træning, Unsbjergvej 2-4, Odense SØ.

Fitness.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020

Styrke- og konditionstræning. Tilbyder mange forskellige hold inden for spinning, dans, kampsport, yoga og styrketræning. Tilbyder specifikke hold for seniorer (senior cykling og senior stram op).

Sted: Fitness dk, Odense, Skibhusvej 52 A, Odense C.

Fitness.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020

LOOP Fitness tilbyder træning af hele kroppen på kun 24 min. Træningen består af træning i maskiner og du kan træne både med og uden instruktør. Du kan komme til en gratis prøvetime.

Sted: Loop fitness, Unsbjergvej 4, Odense SØ.

Hockey for alle.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020

Hockeyklubben Odin tilbyder hockey for alle, også voksne og "old boys". Om sommeren spilles udendørs på kunstgræsbanen (april til oktober), mens der om vinteren spilles indendørs i Hjallesehallen (oktober til marts).

Sted: Hockeyklubben Odin, Solbærvej 5, Odense S.