

22.07.2019

AKTIVITETER i Aktiv Korup 2019 (ændringer kan forekomme)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SÆRLIGE ARRANGEMENTER
<p>Læsegruppe 1 Kl. 09.00-11.00 Starter 02.09.19 Derpå 1. mandag i hver måned. Sted: Huset Tilm. til Hanne Præst nødvendig.</p> <p>Læsegruppe 2 Kl. 09.00-11.00 2019:16/9, 21/10, 18/11 2020:20/1, 22/4, 16/3, 20/4. Sted: Huset Tilm. til Kirsten Wandall nødvendig.</p> <p>Læsegruppe 3 Kl. 19.00-21.00 Start 02.09.19 – derpå 1. mandag i hver måned. Sted: Huset. Tovholder er Marianne Egdal. Tilm. til Bente Petersen.</p> <p>Male og tegne Kl. 14.00 -17.00 Starter: 09.09.19 Derefter i alle ulige uger. Sted: Huset. Tilm. til Yonna Tornehave nødvendig.</p> <p>Patchwork-Cafe kl. 13.30 -16.30 Starter: 19.08.19. Derefter i alle lige uger. Sted: Huset Tilm. nødv. til Else Madsen</p>	<p>Strikke-Hækle-Café Kl. 18.30-21.30 Starter: 03.09.19 Derefter i lige uger Sted: Huset Tilmelding nødvendig til Kirsten Dyreborg</p> <p>Qi gong Starter: 10.09.19 Pause fra: 10.12.19 Kl. 09.30 -10.30 Sted: KKIC 10 kr. for medl. 20 kr. for ikke medlemmer. Leder: Marianne Astor Tilmelding ikke nødvendig</p> <p>Tirsdagscyklerne Kl. 10.00 - ca. 11.30 Start: 06.08.19 Sidste tur udendørs 29.10.19 Der cykles ca. 20 km i moderat tempo, Mødested: KKIC Spinning Kl. 10.00-11.00 Starter: 05.11.19 Sted: Sport og Fitness i KKIC. Tilmelding nødv. til acmoller@kalnet.dk</p> <p>Vi går til ost Kl. 16.00-ca.19.00 Starter 03.09.19 Derefter i alle lige uger Tilm. til Bente Petersen</p>	<p>Vandreture Kl. 9.30 ca. 11.30 Vi mødes og går en god travetur Starter: 21.08.19 Derefter i alle lige uger Pause fra 27.11.19 Mødested: KKIC's hovedindgang</p> <p>Racer Cykeltur Kl. 9.30 – ? Er startet. Mødested: KKIC Kun for racercykler. I vintersæsonen køres der på Mountainbike</p> <p>Håndarbejds-cafe Kl. 13.30 -17.00 Starter: 04.09.19 Derefter alle onsdage i lige uger. Sted: Huset Tilm. til Tina A. Jensen</p> <p>OBS: «Huset» er den tidligere inspektørbolig ved Korup Skole. Parkering skal ske ved KKIC</p>	<p>Pedalerne Kl. 09.30 – ? Starter: 15.08.19 Mødested: KKIC Der cykles 30-40 km i et godt tempo med skiftende turledere. Den sidste torsdag i md. er turen ca. 60 km. (der cykles hele året – dog ikke ved sne og is)</p> <p>Spinning Kl. 10.00-11.00 Starter: 07.11.19 Sted: Sport og Fitness i KKIC. Tilmelding nødv. til acmoller@kalnet.dk</p> <p>Bogbyttecafe kl. 16.00-17.00. 12.09.19 og 28.11.19 Sted: Huset Gratis for medl – ikke medl. kr. 20,-</p>	<p>Foredrag Killimanjaro: Onsdag 25.09.19 kl. 19.00 i Huset. Holger Anderskov og hans 2 sønner fortæller om deres spændende tur til Afrikas højeste bjerg. Pris kr. 25,- for medl. af Aktiv Korup. Ikke medl. kr. 50,- inkl. kaffe og kage. Betaling på dagen. Bindende tilm. til Bitten på sigvardt@kalnet.dk senest 20.09.19.</p> <p>Kreativ dag: Søndag 29.09.19 fra kl. 10.00-16.00 i KKIC. Fri entre.</p> <p>Pigeaften hos Marianne i Tarupcentret: Mandag 07.10.19 fra kl. 18.30. Få en hyggelig aften og prøv efterårets nye tøj. Bindende tilm. til Bitten på sigvardt@kalnet.dk Det er kun for medlemmer, og det er gratis.</p> <p>Kursus i Glaskunst/workshop: Tirsdage den 22/10, 29/10 og 5/11 2019 Alle dage 09.00-12.00 v/Hanne Eriksen, Højbjergvej 96. Pris kr. 350,- for medlemmer for 3 gange. Workshop for medlemmer (for folk med glaserfaring) kr. 100,- pr. gang. Tilm. nødv. senest 17.10.19 til hanneriksen77@gmail.com. Betaling på stedet.</p> <p>Smykkekursus: Onsdag 23.10.19 kl. 14.30-17.00 i Huset. Pris kr. 25,- for medl. og kr. 50,- for ikke medl. inkl. kaffe og kage. Betaling på dagen. Bindende tilmelding til ingelise@holmsted.net senest 09.10.19.</p> <p>Foredrag Lykkelige: Onsdag 30.10.19 kl. 19.00 fortæller Rikke Nielsen om sit livs store udfordringer med en kræftsygdom og et barn med Downs syndrom. Betaling og tilm. til Paarup Aftenskole på www.paarupaftenskole.dk . Pris kr. 145,-.</p> <p>Æskefoldning: Onsdag 06.11.19 kl. 14.30-17.00 i Huset. Pris kr. 25,- for medl. og kr. 50,- for ikke medl. inkl. kaffe og kage. Betaling på dagen. Bindende tilmelding til ingelise@holmsted.net senest 30.10.18.</p> <p>Hjerteredderkursus: Torsdag 07.11.19 kl. 16.00 giver Stine Eintzen fra Hjerteforeningen en 30 min. intro i genoplivning. Tilm. til Bitten på sigvardt@kalnet.dk senest 23.10.19. Det er gratis. Max 10 delt.</p> <p>Juleworkshop: Mandag 25.11.2019 – nærmere følger.</p> <p>Generationspagten i samarbejde med Korup Skole: Stenmaling torsdag 19.09.19 kl. 14.30 – herudover kommer der mormormad, sang og gardinsyning – se nærmere nedenfor.</p>

Aktiviteter på vej: Pileflet, taskeflet og flødeboller - herom senere

Sport og Fitness og Aktiv Korup har indgået en aftale om priser på træning, og det gælder fitness i både Korup og Ubberud. Aftalen kan ses på linket [AKTIV KORUP](#) foroven på www.Korupportalen.dk **BEMÆRK:** Jo flere vi er fra Aktiv Korup og KIF – des billigere bliver det. Husk at oplyse om medlemskab.

SÆRLIGE ARRANGEMENTER:

Foredrag Kilimanjaro: Onsdag 25.09.19 kl. 19.00 i Huset, Præstevej 2, Odense NV. I januar 2019 besteg Holger Anderskov og hans 2 sønner, Rene og Thomas, Afrikas højeste bjerg Kilimanjaro. De kommer alle 3 og fortæller om baggrunden for deres beslutning om bestigningen, deres planlægning og træning, samt om den fysiske og mentale udfordring, som det viste sig at blive. Bindende tilm. til Bitten på sigvardt@kalnet.dk senest 20.09.19. Pris kr. 25,- for medlemmer af Aktiv Korup og kr. 50,- for ikke medlemmer. Betaling på dagen.

Kreativ dag: Søndag 29.09.19 fra kl. 10.00-16.00 i Korup Kultur- & Idrætscenter. Der vil være stande med færdige kreativiteter, som man kan købe, eller man kan købe materialer, så man selv kan fremstille ting. Det vil også være muligt at få nye ideer i forskellige workshops og ideværksteder. Der vil være stande med kreative ting, som kan ses og købes, samt workshops med gode ideer og inspiration. Her kan man få lov at prøve forskellige ting. Fri entre. Stande kan lejes hos Bitten på sigvardt@kalnet.dk

Kursus/workshop i kreativ glaskunst: Tirsdage den 22.10.19, 29.10.19 og 05.11.19. Alle dage fra kl. 09.00-12.00. På glaskurset lærer du om glassets mange muligheder inden for glasslumping og glasfusing. Du lærer også at skære i glas, farve og formgive det. Når du arbejder med glasset, vil du blive fortrolig med materialet og opdage de mange muligheder, der ligger i denne kunstart. I bliver introduceret for de grundlæggende teknikker i arbejdet med glasset som skæring og klipning i glas, og der tales om de mange spændende dekorationsmuligheder med farvepulver, frit, milliflora, micrapulver, spansk glas, stringer, buede stringer, konfetti, glasliner. Så bliver der øvet i at skære i glasset og derefter kan du frit lade fantasien spille i værkstedet og fremstille fade, figurer, glasbilleder, eller hvad du selv finder på. Der findes masser af inspiration i værkstedet.

Kursus i smykkefremstilling: Onsdag 23.10.19 kl. 14.30-17.00 i Huset. Kom og lav din egen halskæde eller armbånd. Medbring gerne dine egne materialer og evt. halskæder, der trænger til et nyt look. Underviseren vil medbringe forskellige materialer, sten og mellemperler, wire og værktøj mm. Der vil være udgifter til materialer. Pris kr. 25,- for medlemmer, kr. 50,- for ikke medlemmer inkl. kaffe og kage. Tilmelding til underviser Ingelise Holmsted, ingelise@holmsted.net senest 09.10.19. Bindende tilmelding – betaling på dagen.

Foredrag Lykkelige: Onsdag 30.10.19 kl. 19.00 fortæller Rikke Nielsen om sit livs store udfordringer med en kræftsygdom og et barn med Downs syndrom. Efter at være erklæret rask viede hun sin tid til sit livs projekt: Kidz – et håndboldhold for udviklingshæmmede børn, som hendes egen datter Magda. Det blev til Lykkelige, der i dag består af 37 klubber i Danmark, Færøerne og Grønland. Betaling og tilm. til Paarup Aftenskole på www.paarupaftenskole.dk. Pris kr. 145,-.

Kursus i æskefoldning: Onsdag 06.11.19 kl. 14.30-17.00. Lær at folde dine egne gaveæsker og poser. Her kan alle være med. Der bruges kataloger, aviser af kraftigt papir, gamle bøger og lign. Alt kan bruges, se efter flotte billeder eller flotte farver. Man kan også bruge designpapir. Underviseren medbringer materialer, så alle kan folde en æske og en gavepose. Tilmelding til Ingelise Holmsted, ingelise@holmsted.net senest 30.10.19. Pris kr. 25,- for medlemmer, kr. 50,- for ikke medlemmer inkl. kaffe og kage. Bindende tilmelding – betaling på dagen.

Hjterredderkursus: Torsdag 07.11.19 kl. 16.00 giver en instruktør fra Hjerteforeningen en 30 min. intro i genoplivning. Tilm. til Bitten på sigvardt@kalnet.dk senest 23.10.19. Det er gratis. Max 10 deltagere.

Generationspagten i samarbejde med Korup Skole vil vi i efteråret arrangere mormormad, maling på sten, gardinsyning og syng sammen.

Maling på sten: Torsdag 19.09.2019 kl. 14.30 i Huset. Gitte Elbæk kommer og underviser i maling på sten. Hun medbringer sten, maling, lak m.v. samt tuschpenne, som må beholdes. Der vil være deltagelse af børn fra Korup Skole. Herudover er der plads til 10 medlemmer af Aktiv Korup, som skal betale kr. 50,- for deltagelsen. Bindende tilmelding til Bitten på sigvardt@kalnet.dk – betaling på dagen.

FASTE AKTIVITETER	Kontaktpersoner
<p>Læsegrupper. Læsegrupper Vi mødes 1 gang om måneden. Odense kommunes biblioteker har læsetasker med 10 eksemplarer, titler valgt af bibliotekarer, som vi bestiller. Den læste bog, som ofte er en bog, vi aldrig selv havde valgt, bliver grundigt debatteret. Det er spændende og givende at få vendt det oplevede med andre.</p>	Hanne Præst, tlf. 2856 5872 hanne.l.p@outlook.dk og Kirsten på kafw@mail.dk tlf. 2125 2813 og Bente på helbe@mail.tele.dk , tlf: 6115 1652, Marianne på hanne.marianne@gmail.com
<p>Strikke-Hækle-Cafe. Et kreativt frirum for de håndarbejdende, hvor vi også kan udveksle erfaringer, dele nye ideer og få inspiration hos hinanden. Både nybegyndere og erfarne er meget velkomne.</p>	Kirsten Dyreborg, Tlf. 2629 3653, dyreborg63@hotmail.com
<p>Håndarbejds-cafe: På dette hold er alt håndarbejde tilladt. Vi hygger og inspirerer hinanden med forskellige ting: Origami, strik, hækle, Quilling, flet med diverse materialer. Det kan f. eks. være kaffeposer, gavepapir, blade der trylles om til tasker, skåle, lysestager. Quilling er en teknik med papirstrimler, hvor vi fremstiller smukke figurer, stjerner, sommerfugle, blomster. Evt. Laves der kort med figurer på. Der kan gives hjælp til strik og hækle. Kom og få nogle hyggelige timer. Tilmelding nødvendig.</p>	Tina Amstrup, tlf: 2888 6499 a.t.amstrup@gmail.com
<p>Patchwork-Cafe: Her mødes glade patchwork-piger med deres arbejde – småt som stort – og bliver inspireret af hinanden. Her kan vi få hjælp, hvis der er en teknik eller en farvesammensætning, som ”driller”. Både nye og erfarne er velkomne. Tilmelding nødvendig.</p>	Else Madsen, tlf. 4142 8366 elseberingmadsen@gmail.com sigvardt@kalnet.dk
<p>Vi går til ost: Vi mødes hver anden tirsdag kl 16.00 for at fremstille vore egne oste. I begyndelsen arbejder vi med bløde oste, som feta, blåskimmel og camembert. Senere går vi i gang med hårde oste, som Gauda, Maribo m.v. Osteholdet undervises af pensioneret mejerist Arne Fokdal. Holdet er fuldttegnet, og der kan max være 10 deltagere. Tovholder er Mona Korsgaard. Det er muligt at komme på venteliste. Evt. spørgsmål rettes til Bente.</p>	Bente Petersen, tlf: 6115 1652 helbe@mail.tele.dk Mona Korsgaard, monasmal2@gmail.com

<p>Pedalerne: Der cykles 30-40 km i et godt tempo med skiftende turledere. Den sidste torsdag i md. er turen på ca. 60 km.</p> <p>Tirsdagsholdet. Der køres i et moderat tempo, hvor alle kan være med. Der vil være skiftende turledere.</p> <p>Cykling for racercykler er for alle med en racercykel, og der cykles efter princippet "alle skal med hjem". Vi starter ud med ca. 50 km, og så må vi se, hvor gode vi bliver. Om vinteren cykler vi på MTB.</p> <p>Vedr. spinning . I Sport og Fitness tirsdag og torsdag skal henvendelse ske til Claus , der vil meddele, om der er plads. Pris for at deltage i spinning er kr. 25,- for medlemmer og kr. 50,- for ikke-medlemmer. Er du medlem af Sport og Fitness er det gratis, og hvis du ikke selv har cykelsko, kan de lejes på stedet . Kontakt til Claus – kun på mail.</p>	<p>Pedalerne: Claus Møller, acmoller@kalnet.dk Tlf. 4027 6580 Karen Skov, karenskov@kalnet.dk Tlf. 6133 9354 Tirsdagscyklerne: Tommy Larsen, Tlf. 4267 6684 Tl150650@gmail.com Racer: Leif Sigvardt, sigvardt@kalnet.dk Tlf: 2145 7114</p>
<p>Vandretur. Der arrangeres vandreture i perioden fra 21.08.19 og der holdes pause fra 27.11.19. Der udpeges en turleder ud fra en liste over turledere. Interesserede bedes melde sig. På vandreture uden turleder, beslutter de fremmødte selv, hvilken rute de vil gennemføre.</p>	<p>Kamma Jørgensen Tlf. 6594 3204/4092 8755 kammamanley@gmail.com</p>
<p>Male og tegne. Kom og lær noget om farver, komposition og teknik. Du kan male med akryl, akvarel eller blot tegne helt, som du har lyst til. Erfaring for at male er ikke en forudsætning for at deltage. Det er lysten, der driver værket. Medbring: staffeli, evt. bordstaffeli, lærred, akryl, akvarelfarver, pensler og evt. tegnepapir og blyant. Husk også at medbringe det gode humør. Tilmelding nødvendig.</p>	<p>Yonna Tornehave ytornehave@kalnet.dk tlf. 2684 4323</p>
<p>Bogbytte: Fortjener dine bøger nyt liv?: Vi har vel alle en stak nyere, gode bøger i fin stand, som vi allerede har læst og stående på reolerne derhjemme. Vi mødes og udveksler, så vi får nogle nye spændende bøger med hjem. Kom med de bøger, du vil bringe i cirkulation. Vi lægger dem frem på bordet, så alle kan bladre, kigge i dem og finde nogle spændende bøger til at tage med hjem. Der kan også byttes DVD-er. Vi hygger os med en god snak om bøger.</p>	<p>Hanne Præst, tlf; 2856 5872 Hanne.l.p@outlook.dk Bente Petersen, tlf: 6115 1652 helbe@mail.tele.dk</p>

Indmeldelsesblanket til Aktiv Korup på side 6 skal udfyldes og sendes.

INDMELDELSBLANKET TIL AKTIV KORUP

Jeg indmelder mig hermed i Aktiv Korup for sæsonen 2019/20

Fra den 01.09.19 – 31.08.20

Navn: _____

Adr.: _____

By: _____

Fødselsdag- og år: _____

Email: _____

Tlf./mobil: _____

Hold: _____

Pris: kr. 100,- som indsættes på konto nr. **0828 0003551539**.

Skriv dit navn på overførslen.

Hvis du ikke kan overføre pengene, skal beløbet sammen med denne seddel

afleveres til "tovholderen" på holdet, hvor du starter eller til

Bitten Sigvardt, Rådyrløkken 37.

Hvis du kan overføre beløbet, kan du sende tilmelding pr. mail til sigvardt@kalnet.dk

Herefter får du et medlemskort.

Dato/underskrift _____