

08.08.21

AKTIVITETER i Aktiv Korup efterår 2021 (ændringer kan forekomme)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SÆRLIGE ARRANGEMENTER
<p><u>Læsegruppe 1</u> Kl. 09.00-11.00 Starter 06.09.21 Derpå 1. mandag i hver måned. Sted: Huset Tilm. til Hanne Præst nødvendig.</p> <p><u>Læsegruppe 2</u> Kl. 09.00-11.00 Starter 20.09.21 Sted: Huset Tilm. til Kirsten Wandall nødvendig.</p> <p><u>Læsegruppe 3</u> Kl. 19.00-21.00 Starter 06.09.21 – derpå 1. mandag i hver måned. Sted: Huset. Tilm. til Marianne Egdal.</p> <p><u>Male og tegne</u> Kl. 14.00 -17.00 Starter: 30.08.21 Derefter i alle ulige uger. Sted: Huset. Tilm. til Yonna Tornehave nødvendig.</p> <p><u>Patchwork-Cafe</u> kl. 13.30 -16.30 Starter: 23.08.21 Derefter i alle lige uger. Sted: Huset Tilm. nødv. til Else Madsen</p> <p><u>SMART-Træning</u> Kl. 10.30-11.30 Starter: 25.10.21 Sted: KKIC's bevægelsesrum Pris: kr. 10,- for medl. kr. 20,- for ikke medl. Leder: Gitte Madsen Tilm. ikke nødvendig.</p>	<p><u>Strikke-Hækle-Café</u> Kl. 18.30-21.30 Starter: 24.08.21. Derefter i lige uger Sted: Huset Tilmelding nødvendig til Kirsten Dyreborg.</p> <p><u>Qi gong</u> Starter: 07.09.21 Pause fra: 14.12-21 Kl. 09.30 -10.30 Sted: KKIC's bev.rum 10 kr. for medl. 20 kr. for ikke medlemmer. Leder: Marianne Astor Tilmelding ikke nødvendig.</p> <p><u>Tirsdagscyklerne</u> Kl. 10.00 - ca. 11.30 Starter: 03.08.21 Sidste tur udendørs 26.10.21 Der cykles ca. 20 km i moderat tempo, Mødested: KKIC</p> <p><u>Vi går til ost</u> Kl. 16.00-ca.19.00 Starter 14.09.21 Derefter i alle ulige uger Tilm. til Bent Hartwig. Tlf: 3091 2914</p> <p><u>Syning af tøj</u> Kl. 18.30- ca. ? Starter 07.09.21 i Huset (kun infomøde om interesse for syhold) Kontakt evt. 3068 3512</p>	<p><u>Vandreture</u> Kl. 9.30 ca. 11.30 Vi mødes og går en god travetur Starter: 11.08.21 Derefter i alle lige uger Pause fra 01.12.21 Mødested: KKIC's hovedindgang</p> <p><u>Racer Cykeltur</u> Kl. 9.30 – ? Er startet. Mødested: KKIC Kun for racercykler. I vintersæsonen køres der på Mountainbike</p> <p><u>Læsegruppe 4</u> Kl.10.00-12.00 Starter 08.09.21 Derefter første onsdag i Hver måned Sted: Huset Tilm. til Jane Gregersen</p> <p><u>Håndarbejds-cafe</u> Kl. 13.30 -17.00 Starter: 25.08.21. Derefter alle onsdage i lige uger. Sted: Huset Tilm. til Tina A. Jensen</p> <p><u>SKAK</u> KL. 19.00 - ? Starter: 01.09.21 Sted: Huset Tilm. til Alf Lambertsen</p>	<p><u>Pedalerne</u> Kl. 09.30 – ? Starter: 05.08.21 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><u>Bogbyttecafe</u> kl. 16.00-17.00. 30.09.21 og 25.11.21 Sted: Huset Gratis for medl – ikke medl. kr. 20,-</p> <p><u>Strikke-og Hækleforum</u> Kl. 14.00-17.00 Starter:26.08.21. Derefter i lige uger Sted: Huset Tilm. til Tina A. Jensen</p>	<p><u>Nye fisk i gamle klæder:</u> Onsdag 15.09.21 kl. 17.00-21.00 i Skolekøkkenet. Pris kr. 75,-, ikke medl. kr. 100,-. Underviser Anne Lise Knudsen. Tilmelding til sigvardt@kalnet.dk senest 10.09.21.</p> <p><u>Sangaften:</u> Indvielse af nye højskolesangbøger: Torsdag 23.09.21 kl. 19.00 i Huset. Tilmelding til helbe@mail.tele.dk. Gratis kun for medlemmer.</p> <p><u>Strikkeforedrag med Birk + Berg:</u> Onsdag 29.09.21 kl. 18.30 ved Lunds Garn på Tarupvej. Tilmelding senest 22.09.21 til lundsgarn@lundsgarn.dk eller til sigvardt@kalnet.dk. Begrænset deltagerantal. Pris kr. 25,- betales på stedet. Inkl. kaffe og kage.</p> <p><u>Kreativ kurvebinding med tekstiler:</u> Lørdag den 09.10.21 fra kl. 09.00- 15.30 i Huset. Underviser Heidi Rosenfeldt. Pris kr. 200,- for medl. - Ikke medl. kr. 250,- Materialepris kr. 130,-. Tilmelding senest 15.09.21 til sigvardt@kalnet.dk</p> <p><u>Pigeaften hos Marianne i Tarupcentret:</u> Mandag 11.10.21 fra kl. 18.30. Få en hyggelig aften og prøv efterårets nye tøj. Bindende tilm. til Bitten på sigvardt@kalnet.dk senest 07.10.21. Det er gratis at deltage, og det er både for medlemmer og ikke medlemmer.</p> <p><u>Smykkekursus:</u> Onsdag 13.10.21 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 05.10.21.</p> <p><u>Æskefoldning:</u> Onsdag 27.10.21 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 20.10.21</p> <p><u>Kursus i Glaskunst:</u> Tirsdage den 02.11, 09.11 og 16.11.21. Alle dage 09.00-12.00 v/Hanne Eriksen, Højbjergvej 96. Pris kr. 350,- for medlemmer for 3 gange. Tilm. nødv. senest 19.10.21 til hanneriksen77@gmail.com. Betaling på stedet.</p> <p><u>Pileflet:</u> nærmere følger.</p> <p><u>Juleworkshop:</u> nærmere følger.</p>

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:

Nye fisk i gamle klæder: Onsdag 15.09.21 kl. 17.00-21.00 i Skolekøkkenet. Vi bruger fisk, som vi ikke kender så godt, og det er afhængig af dagens udbud. Tilbehøret er det traditionelle. Vi tilbereder fiskeretten og hygger os med at spise den med et glas vin til. Pris kr. 75,-, ikke medl. kr. 100,-. Underviser Anne Lise Knudsen. Tilmelding til sigvardt@kalnet.dk senest 07.09.21. Betaling på stedet. Tilmeldingen er bindende.

Sangaften: Torsdag 23.09.21 kl. 19.00 i HUSET. Afstemningen ved Korup Blomstrer resulterede i, at vi kunne købe nye højskolesangbøger, og dem vil vi indvie. Frank Andersen vil spille på klaveret, og der vil blive serveret en forfriskning i pausen. Det er gratis og kun for medlemmer. Tilmelding til Bente på helbe@mail.tele.dk senest 17.09.21.

Strikkeforedrag med Birk + Berg: Onsdag 29.09.21 kl. 18.30 ved Lunds Garn på Tarupvej. Birk + Berg vil fortælle om deres spændende håndfarvede garn og give gode tips og ideer om, hvordan man bruger garnet. Tilmelding senest 22.09.21 til lundsgarn@lundsgarn.dk eller til sigvardt@kalnet.dk. Begrænset deltagerantal. Pris kr. 25,- betales på stedet. Inkl. kaffe og kage.

Kreativ kurvebinding med tekstiler: Lørdag den 09.10.21 fra kl. 09.00-15.30. Kreativ kurvebinding er en sjov hobby, hvor vi binder kurve af moderne tekstiler med det gamle håndarbejde: løbbinding. På dette endagskursus lærer du basisteknikkerne til at opbinde en kreativ kurv med af blandede tekstiler, og du får masser af inspiration til dine fremtidige kurveprojekter. Kom og leg med, når vi binder sjove og anderledes kurve med løbbinding. Det bliver så hyggeligt. Medbring din egen saks. Materialer og nål er inkluderet i materialeprisen på kr. 130,-. Pris for kursus er kr. 200,- for medl. , ikke medl. kr.250. Beløbet skal indbetales senest 15.09.21 til 0828 0003551539, mrk. **Kurv**. Tilmelding til Bitten på sigvardt@kalnet.dk.

Underviser Heidi Rosenfeldt underviser i kreative fag og arbejder med det abstrakte udtryk i sine projekter. Mere om underviseren på Facebook på profilen @Krearoze.

Kursus i smykkefremstilling: Onsdag 13.10.21 kl. 14.30-17.00. Kom og lav din egen halskæde eller armbånd. Medbring gerne dine egne materialer og evt. halskæder, der trænger til et nyt look. Jeg vil medbringe forskellige materialer, sten og melleemperler, wire og værktøj mm. Der vil være udgifter til materialer, men egne materialer må gerne medbringes. Pris kr. 25,- for medlemmer, kr. 50,- for ikke medlemmer inkl. kaffe og kage. Tilmelding til underviser Ingelise Holmsted, ingelise@holmsted.net senest 01.10.21. Bindende tilmelding – betaling på dagen.

Kursus i æskefoldning: Onsdag 27.10.21 kl. 14.30-17.00. Lær at folde dine egne gaveæsker. Her kan alle være med. Du må gerne selv medbringe materiale, men ellers kan det købes hos Ingelise. Tilmelding til Ingelise Holmsted, ingelise@holmsted.net senest 20.10.21. Pris kr. 25,- for medlemmer, kr. 50,- for ikke medlemmer inkl. kaffe og kage. Bindende tilmelding – betaling på dagen.

Kursus i kreativ glaskunst: Tirsdage 02.11.21, 09.11.21 og 16.11.21. 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. Når din kreativitet har båret frugt i et stykke glaskunst, bliver det brændt i glasovnen på stedet, og så kan det afhentes efter ca. 1 uge. Pris kr. 350,-. Tilmelding til kursus til hanneeriksen77@gmail.com senest 22.10.21. Betaling på stedet. Underviser er Hanne Eriksen, og det er på Højbjergvej 96, 5200 Odense V, tlf: 6594 3800, m: 2877 9438.

Pileflet:

Jule-workshop:

FASTE AKTIVITETER	Kontaktpersoner
<p>Læsegrupper: Der er nu 4 læsegrupper, og vi mødes 1 gang om måneden. Odense kommunes biblioteker har læsetasker med 10 eksemplarer, titler valgt af bibliotekarer, som vi bestiller.</p> <p>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>	<p>Hanne Præst, tlf. 2856 5872 hanne.l.p@outlook.dk og Kirsten på kafw@mail.dk tlf. 2125 2813 Marianne på hanne.marianne@gmail.com Jane Gregersen, zaikofreja@gmail.com</p>
<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>	<p>Kirsten Dyreborg, Tlf. 2629 3653, dyreborg63@hotmail.com</p>
<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.</p> <p>Der kan gives hjælp til strik og hækle. Kom og få nogle hyggelige timer. Tilmelding nødvendig.</p>	<p>Tina Amstrup, tlf: 2888 6499 a.t.amstrup@gmail.com</p>
<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>	<p>Else Madsen, tlf. 4142 8366 elseberingmadsen@gmail.com sigvardt@kalnet.dk</p>
<p>Vi går til ost: Vi mødes hveranden 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.</p> <p>Max 10 deltagere.</p>	<p>Bent Hartwig hartwigbent@gmail.com tlf: 3091 2914</p>

<p>Skak: Har du lyst til at motionere hjernecellerne, er der nu en god mulighed for at mødes og spille skak. Både øvede og uøvede er meget velkomne. Kender du ikke spillet, vil du blive instrueret i skakkens mange mysterier.</p>	<p>Alf Lambertsen, tlf: 44 10 23 90 bente_floriane@yahoo.dk</p>
<p>Pedalerne: Der cykles 30-40 km i et godt tempo med skiftende turledere.</p> <p>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>Pedalerne: Karen Skov, karenskov@kalnet.dk Tlf. 6133 9354</p> <p>Tirsdagscyklerne: Tommy Larsen, Tlf. 4267 6684 Tl150650@gmail.com</p> <p>Racer: Leif Sigvardt, sigvardt@kalnet.dk Tlf: 2145 7114</p>
<p>Vandretur: 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>Strikke- og hækleforum: Der er et hold for strikke- og hækleinteresserede. Det vil være et forum, hvor det sociale vægtes højt samtidig med, at vi hjælper og inspirerer hinanden med vores forskellige teknikker. Både nye og øvede er velkomne.</p>	<p>Tina Amstrup Tlf: 2888 6499 a.t.amstrup@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</p> <p>Bente Petersen, tlf: 6115 1652 helbe@mail.tele.dk</p>
<p>Qi Gong er en yoga form som stammer tilbage fra den kinesiske oldtid og som arbejder i både krop og sind. Qi Gong kaldes også for "meditation i bevægelse" og kombinerer Mindfulness og helseøvelser. Alle øvelser foregår i stående eller siddende stilling, og kan derfor med fordel laves af alle. Vi fokuserer på at skabe balance og harmoni, forebygge skavanker og optimere fysik og sind. Pris pr. gang 10 kr for medl. af Aktiv Korup - 20 kr. for andre</p>	<p>Marianne Castor bambithornvig@msn.com</p>
<p>SMART-Træning er DGI's bud på træning af vores hjerner på en sjov og anderledes måde. Det er et MK-hold. Vi mødes 8 gange i 2021 og træner i de forskellige øvelser, der styrker vores sanser, motorik samt balance. Kræver ikke specielt tøj, dog indendørs sko, samt lysten til at blive udfordret på en helt anderledes måde. Det drejer sig ikke om at mestre noget, men om at udføre øvelserne og dermed udfordre sin hjerne og gøre den skarpere. Tænk væk fra de kendte træningsrutiner, de daglige vaner og kom til en god gang hjernetræning. Det vil være en fordel at komme så vidt muligt hver gang. Der er max plads til 18 på holdet.</p>	<p>Gitte Madsen, tlf: 6178 6594 103raadyr@kalnet.dk</p>

