

11.12.23

# AKTIVITETER i Aktiv Korup forår 2024 (ændringer kan forekomme)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SÆRLIGE ARRANGEMENTER
<p><b>Læsegruppe 1</b> Kl. 9.00-11.00 Starter 08.01.24. Derefter 1. mandag i hver måned Tilm. til Hanne Præst</p> <p><b>Læsegruppe 2</b> Kl. 09.00-11.00 Starter: 15.01.24. Derefter 3. mandag i hver måned Tilm. til Kirsten Wandall</p> <p><b>Male og tegne</b> Kl. 14.00 -17.00 Starter: 15.01.24. Derefter alle ulige uger Tilm. Yonna Tornehave</p> <p><b>Patchwork</b> Kl. 13.30 -16.30 Starter: 08.01.24 Derefter i lige uger. Tilm. til Else Madsen.</p> <p><b>Frimærker</b> Kl. 19.00-21.00 Starter 15.01.24 Slut: 24.04.24 Derefter i ulige uger Alf ambertsen, 44102390</p>	<p><b>Strikke-Hækle-Café</b> Kl. 18.00-21.30 Starter: 02.01.24 Sted: HUSET Tilmelding nødvendig til Kirsten Dyreborg</p> <p><b>Tirsdagscyklerne</b> Kl. 10.00 - ca. 11.30 Start: 02.04.24 turpause i juli md.. Der cycles ca. 20 km i moderat tempo, Mødested: KKIC</p> <p><b>Qi gong</b> Starter: 09.01.24 Kl. 09.30 -10.30 Sted: KKIC's bev.rum 20 kr. for medl. 10-turs klippekort kr. 150,-. Ikke medl. kr. 30,-. Leder: Marianne Astor Tilmelding ikke nødvendig</p> <p><b>Vi går til ost</b> Starter: 09.01.24 Derefter i lige uger. Kl 15.30 til ca. 20.00 Tilmelding til Bent Hartwig Sted: Skolekøkken</p> <p><b>Syning</b> Kl. 14.00-17.00 Starter: 02.01.24. Derefter i ulige uger Sted: HUSET Tilm. Anna-Lise Nielsen 2619 4394</p> <p><b>Håndarbejds-hygge</b> Kl. 10.00-13.00 Start: 09.01.24 i HUSET. Derefter i lige uger. Tilm. til May Britt Nordal Tlf: 2729 7055</p>	<p><b>Vandreture</b> Kl. 9.30 til ca. 11.30 Vi mødes og går en god travetur Starter: 06.03.24 Slutter: 12.06.24 Derefter i alle lige uger Kamma Jørgensen, tlf. 4092 8755. Mødested: KKIC's hovedindgang</p> <p><b>Racer Cykeltur</b> Kl. 9.30 – ? Mødested: KKIC <b>Kun for racercykler.</b> I vintersæsonen køres på Mountainbike</p> <p><b>Læsegruppe 3</b> Kl. 10.00-12.00 Starter 10.01.24 Derefter 1. onsdag i hver måned. Tilm. til Vivi Scheppan. Tlf: 5130 1590</p> <p><b>Håndarbejds -café</b> Kl. 13.30 -16.30 Starter: 10.01.24. Derefter onsdage i lige uger. Sted: HUSET. Tilmelding til Tina E. Amstrup, tlf. 2888 6499</p>	<p><b>Pedalerne</b> Kl. 09.30 – ? Starter: kører hele året Mødested: KKIC Der cycles 30-40 km i et godt tempo med skiftende turledere. Den sidste torsdag i md. er turen ca. 60 km. (de seje cykler hele året – dog ikke ved sne og is)</p> <p><b>Strikke-hækle forum</b> Kl. 14.00-17.00 Starter: 11.01.24 Derefter torsdage i lige uger Sted: HUSET Tilmelding til Tina E. Amstrup tlf. 2888 6499</p> <p><b>Bogbyttecafe</b> kl. 16.00-17.00. Sted: HUSET 18.01.24 11.04.24 Gratis for medl – ikke medl. kr. 30,-</p>	<p><b>Foredrag i samarbejde med Menighedsrådet i Korup:</b> Onsdag 17.01.24 kl. 14.30 i Sognegården. Edis Adilovic er blind og fortæller om en vandring på Caminoen. Vi skal høre om, hvordan han gennemførte caminoen på 800 km med sin trofaste blindestok og guidet af lyden fra sin telefon og drevet af en indre styrke. Tilmelding ikke nødvendig. Pris kr. 50,-, kaffe og kage kan købes for kr. 25,-. Betaling på dagen</p> <p><b>Foredrag om Odense Sporveje 1911-1952:</b> Mandag 26.02.24 kl. 19.00 i HUSET, Præstevej 2, Odense NV. Torben Gregersen fortæller om Odense Sporvejes historie. Pris kr. 25,- for medl., og kr. 50,- for ikke-medl. Tilmelding til <a href="mailto:sigvardt1@outlook.dk">sigvardt1@outlook.dk</a> senest 19.02.24.</p> <p><b>Smykkefremstilling:</b> Onsdag 28.02.24 kl. 14.00-17.00. Pris kr. 25,- for medl. og kr. 50,- for ikke medl. inkl. kaffe og kage. Tilm. til <a href="mailto:ingelise@holmsted.net">ingelise@holmsted.net</a>.</p> <p><b>Glaskursus:</b> Torsdage 7/3, 14/3 og 21/3 2024 fra 09.00-12.00 på Højbjergvej 96, 5200 Odense V. Pris kr. 450,- for medl. + materialer. Kr. 550,- for ikke medl. Tilmelding til Hanne Eriksen på <a href="mailto:hanneriksen77@gmail.com">hanneriksen77@gmail.com</a>, tlf: 6594 3800 eller 2877 9438.</p> <p><b>Æskefoldning:</b> torsdag 14.03.24 fra kl. 14.00-17.00. Pris kr. 25,- for medl., og kr. 50,- for ikke medl. inkl. kaffe og kage. Tilmelding til <a href="mailto:ingelise@holmsted.net">ingelise@holmsted.net</a></p> <p><b>Generalforsamling:</b> Mandag den 18.03.24 kl. 19.00- ca. 20.30 i HUSET</p> <p><b>Pigeaften hos Marianne i Tarup Center</b> Tirsdag 02.04.24 kl. 18.00 til ca 20.30. Få en hyggelig aften og prøv forårets nye tøj. Der vil blive givet lidt rabat på køb i butikken denne aften. Bindende tilm. til Bitten på <a href="mailto:sigvardt1@outlook.dk">sigvardt1@outlook.dk</a> senest 24.03.23. Det er gratis at deltage.</p> <p><b>Kursus i undertøjssyning:</b> Torsdag 11.04.24 og fredag 12.04.24 kl.10.00-16.00 i HUSET. Underviser er Merethe Hansen. Prisen er kr. 550,- for medl., og kr. 650,- for ikke medl. Tilmelding til <a href="mailto:sigvardt1@outlook.dk">sigvardt1@outlook.dk</a> senest 22.03.24.</p> <p><b>Foredrag med Lone Hansen:</b> Torsdag 25.04.24 kl. 14.00 – ca. kl.16.00 i KKIC's bevægelsesrum. Lone Hansen fortæller med udgangspunkt i sit eget liv om et af besættelsestidens tabuemner: Tyskerbørn. Pris kr. 50,- for medl. og kr. 100,- for ikke medl. inkl. kaffe. Tilmelding til <a href="mailto:sigvardt1@outlook.dk">sigvardt1@outlook.dk</a> senest 19.04.24.</p> <p><b>Fernisering og Korupprisen:</b> Fredag 26.04.24 kl. 15.30 i KKIC.</p> <p><b>Ladywalk:</b> Mandag 27.05.24 – mere herom senere.</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](http://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 i samarbejde med Menighedsrådet i Korup:** Onsdag 17.01.24 kl. 14.30 i Sognegården. Edis Adilovic er blind og fortæller om en vandring på Caminoen. Vi skal høre om, hvordan han gennemførte caminoen på 800 km med sin trofaste blindestok og guidet af lyden fra sin telefon og drevet af en indre styrke. Tilmelding ikke nødvendig. Pris kr. 50,-, kaffe og kage kan købes for kr. 25,-. Betaling på dagen.

**Foredrag om Odense Sporveje 1911-1952:** Mandag 26.02.24 kl. 19.00 i HUSET, Præstevej 2, Odense NV. Torben Gregersen fortæller om Odense Sporvejes historie. Pris kr. 25,- for medl., og kr. 50,- for ikke-medl. Tilmelding til [sigvardt1@outlook.dk](mailto:sigvardt1@outlook.dk) senest 19.02.24.

**Kursus i smykkefremstilling:** Onsdag 28.02.24 kl. 14.00-17.00 i HUSET. Kom og lav din egen halskæde eller armbånd. Medbring gerne dine egne materialer og evt. halskæder, der trænger til et nyt look. Jeg vil medbringe forskellige materialer, sten og mellempærler, 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](mailto:ingelise@holmsted.net) senest 20.02.24. Bindende tilmelding – betaling på dagen.

**Kursus i kreativ glaskunst:** Torsdag 7/3, 14/3 og 21/3 2024. 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. 450,- for medlemmer og kr. 550,- for ikke medlemmer. Tilmelding til [hanneeriksen77@gmail.com](mailto:hanneeriksen77@gmail.com) senest 20.02.2024. Betaling på stedet. Underviser er Hanne Eriksen, og det er på Højbjergvej 96, 5200 Odense V, tlf: 6594 3800, m: 2877 9438.

**Kursus i æskefoldning:** Torsdag 14.03.24 kl. 14.00-17.00 i HUSET. 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](mailto:ingelise@holmsted.net) senest 07.03.24. Pris kr. 25,- for medlemmer, kr. 50,- for ikke medlemmer inkl. kaffe og kage. Bindende tilmelding – betaling på dagen.

**Kursus i undertøjssyning:** Torsdag 11.04.24 og fredag 12.04.24 i HUSET. Underviser er Merete Hansen, der meddeler flg. om kurset: Vi begynder med en gennemgang af forskellige materialer, så man har et godt grundlag for at vælge det helt rigtige til sin bh. Derefter kigger vi på opsyede modeller, for at få en fornemmelse af, hvad man kunne tænke sig at sy. Når man har valgt model og materialer, starter det egentlige arbejde. Man begynder med at tegne sit mønster op, klippe modellen ud i de valgte materialer, og så går man i gang med at sy. Det er en forudsætning for et godt resultat, at man er fortrolig med sin symaskine, og at den er i brugbar stand. Undervejs bliver der undervist i relevante teknikker som fx påsyning af elastik, tubebånd osv., alt efter hvad der er brug for. Der er en del ting, som det er en god ide at medbringe, så her er en huskeliste:

Blyanter, Mønsterpapir, Tegnetrekant eller lineal, Knappenåle, Papirsaksl, Skarp stofsaks, Lille skarp og spids saks, Opsprætter, som der selvfølgelig ikke bliver brug for, Symaskinenåle – tynde til strækstof, Sytråd i forskellige farver, alt efter hvilke farver man kunne tænke sig at sy i.

Ud over det medbringer jeg materialer af forskellig slags til videresalg. Dette omfatter også bøjler, som kan være lidt af en jungle at købe uden at kunne prøve.

**Foredrag med Lone Hansen:** Torsdag 25.04.24 kl. 14.00 – ca. kl.16.00 i KKIC's bevægelsesrum. Tilm. til Bitten på [sigvardt1@outlook.dk](mailto:sigvardt1@outlook.dk) senest 19.04.24. Lone Hansen fortæller med udgangspunkt i sit eget liv om et af besættelsestidens tabuemner: Tyskerbørn. Lone blev født under krigen af en ung ugift kvinde. Faderen var tysk soldat. Efter et ophold på et spædbørnshjem og et plejeophold hos en præstefamilie bliver Lone bortadopteret knap 5 år gammel. Lone finder sine biologiske rødder i Danmark og i Tyskland. Budskabet i Lones foredrag er: **"Tilgiv disse kvinder, som forelskede sig i en tysk soldat"**.

FASTE AKTIVITETER	Kontaktpersoner
<p><b>Læsegrupper:</b> Der er nu 3 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  <a href="mailto:hanne.l.p@outlook.dk">hanne.l.p@outlook.dk</a>            Kirsten Wandall på <a href="mailto:kafw@mail.dk">kafw@mail.dk</a> tlf. 2125 2813            Vivi Scheppan, tlf: 5130 1590  <a href="mailto:scheppansenior@mail.dk">scheppansenior@mail.dk</a></p>
<p><b>Strikke-Hækle-Cafe:</b> 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,  <a href="mailto:dyreborg63@hotmail.com">dyreborg63@hotmail.com</a></p>
<p><b>Håndarbejds-cafe:</b> 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 href="mailto:a.t.amstrup@gmail.com">a.t.amstrup@gmail.com</a></p>
<p><b>Patchwork-Cafe:</b> 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  <a href="mailto:elseberingmadsen@gmail.com">elseberingmadsen@gmail.com</a>  <a href="mailto:sigvardt@kalnet.dk">sigvardt@kalnet.dk</a></p>
<p><b>Vi går til ost:</b> 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  <a href="mailto:hartwigbent@gmail.com">hartwigbent@gmail.com</a>            tlf: 3091 2914</p>
<p><b>Frimærker:</b> Vi mødes og bytter, og herudover har vi interessante samtaler om frimærkernes historie og oprindelse.</p>	<p>Alf Lambertsen, tlf: 44 10 23 90  <a href="mailto:bente_floriane@yahoo.dk">bente_floriane@yahoo.dk</a></p>
<p><b>Pedalerne:</b> 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><b>Tirsdagscyklerne:</b> Der køres i et moderat tempo, hvor alle kan være med. Der vil være skiftende turledere.</p>	<p><b>Pedalerne:</b> Karen Skov,  <a href="mailto:karenskov@kalnet.dk">karenskov@kalnet.dk</a>            Tlf. 6133 9354  <b>Tirsdagscyklerne:</b> Bente Lambertsen,            Tlf. 4410 2580  <a href="mailto:bente_floriane@yahoo.dk">bente_floriane@yahoo.dk</a></p>

<p><b>Cykling for racercykler</b> er for alle med en racercykel, og der cykles efter princippet "alle skal med hjem". Om vinteren cykler vi på <b>MTB</b>.</p>	<p><b>Racer:</b> Leif Sigvardt  <a href="mailto:sigvardt1@outlook.dk">sigvardt1@outlook.dk</a>  Tlf: 2145 7114</p>
<p><b>Håndarbejdshygge:</b> Der strikkes, hækles m.m. under hyggelige former, og alle kan være med.</p>	<p>May Britt Nordal,  Tlf: 2729 7055.  Mail: <a href="mailto:mbnordal@gmail.com">mbnordal@gmail.com</a></p>
<p><b>Vandretur:</b> 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  <a href="mailto:kammamanley@gmail.com">kammamanley@gmail.com</a></p>
<p><b>Strikke- og hækleforum:</b> 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 href="mailto:a.t.amstrup@gmail.com">a.t.amstrup@gmail.com</a></p>
<p><b>Male og tegne:</b> 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. <b>Medbring:</b> staffeli, evt. bordstaffeli, lærred, akryl, akvarelfarver, pensler og evt. tegnepapir og blyant. <b>Husk</b> også at medbringe det gode humør. <b>Tilmelding nødvendig.</b></p>	<p>Yonna Tornehave  <a href="mailto:ytornehave@kalnet.dk">ytornehave@kalnet.dk</a>  tlf. 2684 4323</p>
<p><b>Bogbytte:</b> 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  <a href="mailto:Hanne.l.p@outlook.dk">Hanne.l.p@outlook.dk</a>   Bente Petersen, tlf: 6115 1652  <a href="mailto:helbe@mail.tele.dk">helbe@mail.tele.dk</a></p>
<p><b>Qi Gong</b> 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.</p>	<p>Marianne Castor  <a href="mailto:bambithornvig@msn.com">bambithornvig@msn.com</a></p>

Indmeldelsesblanket til Aktiv Korup på side 5 skal udfyldes og sendes.

# INDMELDELSBLANKET TIL AKTIV KORUP

Jeg indmelder mig hermed i Aktiv Korup for sæsonen 2023/24

Fra den 01.09.23– 31.08.24

Navn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

By: \_\_\_\_\_

Fødselsdag- og år: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Tlf./mobil: \_\_\_\_\_

Evt. 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

Bente Petersen, Lærkevej 13, 5210 Odense NV

Hvis du kan overføre beløbet, kan du sende tilmelding pr. mail til [sigvardt1@outlook.dk](mailto:sigvardt1@outlook.dk)

Herefter får du et medlemskort.

Dato/underskrift \_\_\_\_\_