

02.09.24

A K T I V I T E T E R i Aktiv Korup efterår 2024 (ændringer kan forekomme)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SÆRLIGE ARRANGEMENTER
<p>Læsegruppe 1 Kl. 9.00-11.00 Starter 02.09.24. Derefter 1. mandag i hver måned Tilmeld til Hanne Præst</p> <p>Læsegruppe 2 Kl. 09.00-11.00 Starter: 16.09.24. Derefter 3. mandag i hver måned Tilmeld til Kirsten Wandall</p> <p>Male og tegne Kl. 14.00 -17.00 Starter: 09.09.24. Derefter alle ulige uger Tilmeld Yonna Tornehave</p> <p>Patchwork kl. 13.30 -16.30 Starter: 19.08.24 Derefter i lige uger. Tilmeld til Else Madsen.</p> <p>Frimærker Kl. 19.00-21.00 Starter 23.09.24 Slut: 03.12.24 Derefter i ulige uger Alf Lambertsen, 44102390</p>	<p>Strikke-Hækle-Café Kl. 18.00-21.30 Starter: 03.09.24 i HUSET Tilmelding nødvendig til Kirsten Dyreborg tlf.: 2629 3653</p> <p>Tirsdagscyklerne Kl. 10.00 - ca. 11.30 Start: 06.08.24 Slut 29.10.24. Der cykles ca. 20 km i moderat tempo, Mødested: KKIC Bente Lambertsen 4410 2580</p> <p>Oj gong Starter: 03.09.24 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>Vi går til ost Starter: 03.09.24 Derefter i lige uger. Kl 15.30 til ca. 20.00 Tilmelding til Bent Hartwig Sted: Skolekøkken</p> <p>Syning Kl. 14.00-17.00 Starter: 10.09.24 i HUSET Derefter i ulige uger Tilmeld Anna-Lise Nielsen 2619 4394</p> <p>Håndarbejds-hygge Kl. 10.00-13.00 Start: 03.09.24 i HUSET. Derefter i lige uger. Tilmeld til May Britt Nordal Tlf: 2729 7055</p>	<p>Vandreture Kl. 9.30 til ca. 11.30 Vi mødes og går en god travetur Starter: 21.08.24 Slutter: 27.11.24 Derefter i alle lige uger Kamma Jørgensen, tlf. 4092 8755. Mødested: KKIC's hovedindgang</p> <p>Racer Cykeltur Kl. 9.30 -? Mødested: KKIC Kun for racercykler. I vintersæsonen køres på Mountainbike</p> <p>Læsegruppe 3 Kl. 10.00-12.00 Starter: 04.09.24 Derefter 1. onsdag i hver måned. Tilmeld til Helle Rasmussen. Tlf.: 2814 3872</p> <p>Håndarbejds-café Kl. 13.30 -16.30 Starter: 21.08.24 i HUSET Derefter onsdage i lige uger. Tilmelding til Tina E. Amstrup, tlf. 2888 6499</p>	<p>Pedalerne Kl. 09.30 – ? Starter: kører hele året Mødested: KKIC Der cykles 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>Strikke-hækle forum Kl. 14.00-17.00 Starter: 22.08.24 i HUSET Derefter torsdage i lige uger Tilmelding til Tina E. Amstrup tlf. 2888 6499</p> <p>Bogbyttecafe kl. 16.00-17.00. Sted: HUSET 26.09.24 21.11.24 Gratis for medl – ikke medl. kr. 30,-</p> <p>Træning for ældre herrer Kl. 17.00-18.00 Starter: 22.08.24 Sted: Møllemarksvej 39-41, Odense NV Tilmelding til Marek Mail: marekb117@o2.pl Tlf: 2229 0380</p>	<p>Strikke-Workshop i Multipatent: Mandag den 30. 09.24 fra kl.18.30-21.30 i HUSET. Strikkedesigner Bettina Holmquist. Prisen er kr. 275,- for medlemmer, og kr. 325,- for ikke medlemmer. Tilmelding til sigvardt1@outlook.dk senest 20.09.24.</p> <p>Glaskursus: Onsdage 09.10.24 og 23.10.24 fra 09.30-14.00 på Eskemosegyden 67, 5600 Faaborg. Pris kr. 400,- for medl./500,- ej medl. + materialer. Tilmelding til Helle Birck Mikkelsen på hellebirck@outlook.dk, tlf: 41621505.</p> <p>Kursus i Patchwork - sy et tæppe: lørdag 26.10.24 fra kl. 10.00 - ca. kl. 15.00 i HUSET. Pris kr. 200,- for medlemmer af Aktiv Korup og kr. 250,- for ikke medlemmer. Tilmelding til sigvardt1@outlook.dk senest 19.10.24.</p> <p>Jule Amok Glaskursus: Onsdag 20.11.24 fra 09.30-14.00 på Eskemosegyden 67, 5600 Faaborg. Pris kr. 300,- for medl./400,- ej medl. + materialer. Tilmelding til Helle Birck Mikkelsen på hellebirck@outlook.dk, tlf: 41621505.</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:

Kursus i Glassets Magiske Univers: Onsdag 9/10, 23/10 og 20/11 2024. Alle dage fra kl. 09.30-14.00.

Glassets magiske univers. Kom og lær hvordan du arbejder med glas. Helle har mere end 15 års erfaring i undervisning i glasteknikker og guider dig til at lave smukt og unik glaskunst. Du kan lave skåle, havefigurer, vaser, lysestager, Ikoner/billeder, blomster og meget mere. Du får selvfølgelig hjælp gennem hele processen. Vi arbejder med amerikansk bullseye glas og float glas.

Materialer afregnes separat og du kan ikke selv medbringe glas. Derudover kan du nyde en fantastisk udsigt ud over det sydfynske øhav. Kan afhentes efter aftale.

Glaskursus pris kr. 400,- for medlemmer og kr. 500,- for ikke medlemmer.

Jule Amok Glaskursus pris kr. 300,- for medlemmer og kr. 400,- for ikke medlemmer.

Tilmelding til hellebirck@outlook.dk senest 14 dage før 25.09.2024/06.11.2024. Betaling på stedet. Underviser er Helle Birck Mikkelsen, og det er på Eskemosegyden 67, 5600 Faaborg, tlf.: 41621505.

Strikkekursus i Multipatentstrikk: mandag 30.09.24 fra kl. 18.30 - 21.30 i Huset, Præstevej 2, 5210 Odense NV. Underviser er Bettina Holmquist. Først lærer vi teknikken i et tempo alle kan være med på, og dernæst tager vi udgangspunkt i en af Bettinas opskrifter og kommer hurtigt i gang med et tørklædemønster og får tips til farvevalg, pæne kanter m.v. Der bliver også rig mulighed for at se og mærke de forskellige tørklæder, sjaler, huer og trøjer, som Bettina har strikket i mange forskellige garner.

Materialer: Medbring strikkepinde nr. 3 ½ og (rest)garn i en mørk og lys farve med rimelig kontrast, og evt. hæklenål i str. nr. 3 eller 3 ½.

Trykte opskrifter og garnpakker: Bettina medbringer et udvalg af trykte opskrifter og garnpakker i lækre og spændende garner/farver, som du måske ikke selv havde tænkt på at sætte sammen.

Pris kr. 275,- for medlemmer af Aktiv Korup og kr. 325,- for ikke medlemmer. Det er inkl. kaffe, the, kage og masser af hygge, og opskriften vi arbejder med (ens for alle). Der er 20% på alle opskrifter i 7 dage efter workshoppen.

Tilmelding til sigvardt1@outlook.dk senest 20.09.24, betaling til konto 0828 0003551539, mrk. strikke. Tilmelding er først gyldig, når betaling er registreret.

Kursus i Patchwork - sy et tæppe: lørdag 26.10.24 fra kl. 10.00 - ca. kl. 15.00 i Huset, Præstevej 2, 5210 Odense NV. Vi syr tæpper i 10 cm brede strimler, der samles på en speciel måde. Der skal medbringes symaskine og alm. sy grej. Nærmere beskrivelser følger.

Pris kr. 200,- for medlemmer af Aktiv Korup og kr. 250,- for ikke medlemmer. Der er kaffe på kanden i dagens løb, og man skal selv medbringe madpakke.

Tilmelding til sigvardt1@outlook.dk senest 19.10.24, betaling til konto 0828 0003551539, mrk. tæppe. Tilmelding er først gyldig, når betaling er registreret.

FASTE AKTIVITETER	Kontaktpersoner
<p>Læsegrupper: 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 hanne.l.p@outlook.dk Kirsten Wandall på kafw@mail.dk tlf.: 2125 2813 Helle Rasmussen. Tlf.: 2814 3872 simbal@outlook.dk</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 trykkes om til tasker, skåle, lystager. Quilling er en teknik med papirstimler, 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 sigvardt1@outlook.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>Frimærker: Vi mødes og bytter, og herudover har vi interessante samtaler om frimærkernes historie og oprindelse.</p>	<p>Alf Lambertsen, tlf.: 4410 2390 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>Tirsdagscyklerne: 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”. Om vinteren cykler vi på MTB.</p>	<p>Pedalerne: Karen Skov, karenskov@kalnet.dk Tlf.: 6133 9354 Tirsdagscyklerne: Bente Lambertsen, Tlf.: 4410 2580 bente_floriane@yahoo.dk Racer: Leif Sigvardt sigvardt1@outlook.dk Tlf.: 2145 7114</p>

<p>Håndarbejdshygge: Der strikkes, hækles m.m. under hyggelige former, og alle kan være med.</p>	<p>May Britt Nordal, Tlf.: 2729 7055. Mail: mbnordal@gmail.com</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 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.</p>	<p>Marianne Castor bambithornvig@msn.com</p>
<p>Træning for ældre herrer Aktiv Korup tilbyder nu vedligeholdelsestræning for ældre herrer på et Herre-hold. Med fysioterapeut Marek Brzezinski som instruktør er der nu mulighed for træning af kroppens muskler og generelt udholdenhed under kyndig vejledning. Det er torsdage fra kl. 17.00-ca. 18.00 i Bolbro Træningscenter, Møllemarksvej 39-41, 5200 Odense V. Start fra torsdag den 22.08.2024</p>	<p>Marek på tlf.: 2229 0380. Mail: marekb117@o2.pl</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 2024/25

Fra den 01.09.24– 31.08.25

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 helbe@mail.tele.dk

Herefter får du et medlemskort.

Dato/underskrift _____