



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

Psykologteamet - anonyme psykologsamtaler for unge.

Tir. 1. aug. 2017 til tir. 31. dec. 2019 kl. 08

Tilbuddet henvender sig til unge i psykisk mistrivsel, som ikke kan få tilstrækkelig hjælp i et regionalt, kommunalt eller frivilligt rådgivningstilbud, og som ikke er i målgruppen til psykiatrien. Psykologteamet tilbyder gratis, anonyme samtaler hvis du: Har psykologiske problemstillinger, der påvirker din hverdag. Eksempler på psykiske problemer kan være tristhed, angst, stresssymptomer, selvmordstanker, spiseproblematikker, søvnproblemer, social mistrivsel, sorg efter tab, selvskade. Er i alderen 13-30 år. Er du mellem 13 og 15 år, kræves skriftligt samtykke fra dine forældre. For unge under 18 vil der foruden psykolog, være mulighed for at tilknytte familiebehandler. Er bosat i Odense kommune. Ikke har muligheden for at få hjælp andre steder (fx i et af kommunens øvrige tilbud eller via dit uddannelsessted). Du er velkommen til at høre om mulighederne for at få tilbudt psykologsamtaler ved at ringe i telefonen på vores hovednummer: 29 79 22 42, mandag-onsdag mellem kl. 10.00-11.30, torsdag 14.00-15.30 og fredag 10.00-11.30. I telefonen vil du sammen med psykologen få skabt et begyndende overblik over de problemer, du gerne vil have hjælp til. Hvis det vurderes, at et behandlingsforløb hos psykologteamet vil kunne hjælpe dig, får du enten tid til en forsamtale eller en plads på vores venteliste. Såfremt det i telefonen vurderes, at der findes et alternativt rådgivnings- eller behandlingstilbud, der bedre vil kunne hjælpe dig, vil du få information om det. Du kan være anonym i forbindelse med psykologsamtalerne, men du vil blive bedt om at dokumentere alder og bopæl ved at vise dit sundhedskort ved første fremmøde. Når du er til forsamtale hos os, gennemgår vi retningslinjerne i vores forløb, eksempelvis regler ved afbud/udeblivelser, tavshedspligt og anonymitet. Behandlingsforløbene er som udgangspunkt af kortere varighed. Psykologteamet har ikke mulighed for at yde akut hjælp til psykologiske problemstillinger. Står du i en akut situation, skal du derfor kontakte din praktiserende læge eller lægevagten for rådgivning om, hvor du søger hjælpen her-og-nu Gratis.

Sted: Psykologteamet, Tolderlundsvej 3B, 3. sal, Odense C.

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, hårlipning, tøjvask, etc. Endvidere ydes rådgivning og praktisk hjælp. Rådgivningen kan dreje sig om alt lige fra misbrugsbehandling til arbejdsmarkeds spørgsmål. Der er tilknyttet sundhedsrum og fixerum. Kontakt: Dagvarmestuen. Tlf: 66 12 91 53. E-mail: kkostergade@kirkenskorshaer.dk
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. Medlemsskabet af foreningen inkluderer handicapvenlige adgangsforhold, teleslynge, handicaptoilet, træningsfaciliteter og handicap parkering. Pris: Medlemsskab i Foreningen for Amputerede koster 175 kr pr. år. Derudover betales 10 kr pr. afte.
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. Faciliteter: Handicapvenlige adgangsforhold. Handicapparkering. Kontakt: Lars Mandrup. Tlf: 25306724. E-mail: lmchrist@mail.dk
Pris: Medlemsskab i Foreningen for Amputerede koster 175 kr pr. år. Det kræver ikke medlemsskab at komm.
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. Kontakt receptionen på telefonnummer: 66170554 eller e-mail: virkedal@virkedal.dk. Der er handicaptoilet og handicapparkering. Parkeringsforholdene er ikke gode, men buslinje 31 kører i nærheden
Pris: 300 kr.
Sted: Aktivhuset Virkedal, Mågebakken 80 E, Odense SV.

Læsekreds.

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. Kontakt receptionen på telefonnummer: 66170554 eller e-mail: virkedal@virkedal.dk. Der er handicaptoilet og handicapparkering. Parkeringsforholdene er ikke gode, men bus 31 kører lige i nærheden.
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. Kontakt receptionen på telefonnummer: 66170554 eller mail: virkedal@virkedal.dk. Der er handicaptoilet og handicapparkering ved aktivitetshuset. Parkeringsforholdene er ikke gode, men bus 31 går lige i nærheden.
Pris: 300 kr.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*





Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. Kontakt receptionen på telefonnummer: 66170554 eller e-mail: virkedal@virkedal.dk. Der er handicapparkering. Parkeringsforholdene er ikke gode, men buslinje 31 kører i nærheden.
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. Kontakt receptionen på telefonnummer: 66170554 eller e-mail: virkedal@virkedal.dk. Der er handicapparkering. Parkeringsforholdene er ikke gode, men buslinje 31 kører i nærheden.
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. Kontakt receptionen på telefon: 66170554 eller e-mail: virkedal@virkedal.dk. Der er handicapparkering. Parkeringsforholdene er ikke gode, men buslinje 31 går i nærheden.
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. Der er brugerbetaling på kirkefrokoster og foredrag. Pris fremgår af beskrivelsen på kirkens hjemmeside. Der er parkeringsplads ved kirken, samt stoppested umiddelbart udenfor. Faciliteter: Teleslynge. Handicapvenlige adgangsforhold (fx ramper, elevator etc.). Handicapparkering. Kontakt: Vor Frelsers Kirke (Korslække sogn). Tlf: 66 11 92 30
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. Der er parkeringsplads ved kirken, samt stoppested umiddelbart udenfor. Faciliteter: Teleslynge. Handicapvenlige adgangsforhold (fx ramper, elevator etc.). Handicapparkering. Kontakt: Vor Frelsers Kirke (Korslække sogn). Tlf: 66 11 92 30
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 spising, bad, hårklipning, tøjvask, etc. Endvidere ydes rådgivning og praktisk hjælp. Rådgivningen kan dreje sig om alt lige fra misbrugsbehandling til arbejdsmarkeds spørgsmål. Der er tilknyttet sundhedsrum og fixerum. Kontakt: Dagvarmestuen. Tlf: 66 12 91 53. E-mail: kkostergade@kirkenskorshaer.dk
Sted: Dagvarmestuen, Østergade 55, 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. Gåturene bliver delt op i forskellige niveauer, så både længde og tempo passer til de enkelte deltagere. GrønPuls er en motionsform, hvor det handler om at komme godt og sikkert i gang med at bevæge sig samt efterfølgende holde ved. Alle deltagerne skal kunne være med, så fokus vil være på, at alle føler sig velkomne uanset niveau og tidligere erfaring med træning. Der vil være frivillige instruktører til stede under træningen. Vi mødes ved Ishuset ved Skovsøen onsdage i ulige uger kl. 10. Der er handicapparkering samt handicapparkering. Kontaktperson: Nils Knudsen, tlf.: 23916061, e-mail: :groenpuls.hfodense@gmail.com.
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. Kaffe kan købes. Tilbuddet kræver ikke tilmelding. Ring for at høre nærmere vedr. ferietidspunkter. Der er handicapvenlige adgangsforhold og handicapparkering. Bussen (92, 61) stopper ca. 5 minutters gang fra Søhustofen 40. Kontaktperson: Anna-Lise. 24 83 06 83. :info@aeldre.dk. Hjemmeside: www.itaeldre.dk

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. Røde Kors' sociale cafe foregår i cafeen på Korsløkkehaven Plejecenter. Bemærk venligst at cafeen har åben i sommerferien. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering og handicaptoliet. Busserne 91-92 kører på Nyborgvej og lige til Korsløkkehaven Plejecenter. Kontaktperson: Hanne Andersen. tf.: 30221984. e-mail: hanneandersen01@hotmail.com

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. Med visionen for øje er vores mission at rådgive alle, der oplever et behov for rådgivning og bidrage til at opbygge deres ressourcer og handlemuligheder. Mange af vores brugere har et lille netværk og mangler eksempelvis sproglig kompetencer til på egen hånd at løse hverdagsrelaterede problemstillinger. Problemstillinger, der hurtigt kan vokse sig uoverskuelige, hvis man ikke reagerer på dem. Vores ønske er, at brugerne ved at få hjælp, får frigjort ressourcer, som de kan bruge til i højere grad at tage ansvar for eget liv og deltage aktivt i samfundet. Den Frie Rådgivning har to aktiviteter: Åben rådgivning og Privatøkonomisk oprydning (PROP). Åben rådgivning: Her kan du komme ind fra gaden og få hjælp af en frivillig rådgiver til forståelse af breve, udfyldelse af ansøgninger, kontakt til offentlige eller private instanser og lign. Vores åbningstider er mandag-onsdag 12-15 og torsdag 11-17. Privatøkonomisk oprydning: Her tilbydes brugeren hvor 1-2 frivillige i samarbejde med brugeren har fokus på brugens økonomi. Kontakt Karina Andersen, hvis du er interesseret i et forløb tf: 21521235 eller mail: karina@dfr-odense.com.

Foreningen er beliggende i Vollsmose, hvor aktiviteterne har hovedsæde. Desuden har vi en satellitrådgivning i Borgernes hus i Borgerservice. Der er handicapvenlige adgangsforhold og handicaptoliet i Vollsmose. Vi har cirka 50 frivillige, og mange af vores frivillige har minoritetsbaggrund. Vi kan tilbyde rådgivning på 26 forskellige sprog fordelt på ugens dage - blandt andet somalisk, arabisk, tyrkisk m.fl.

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. Begrænsede parkeringsmuligheder i gården ellers på vejene i området. Bus 91 -92 - 190 - 191. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet og handicap parkering. Kontaktperson: Elo Holm Nielsen 25 12 24 86 e.h.nielsen@live.dk

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. Begrænsede parkeringsmuligheder i gården ellers på vejene i området. Bus 91 -92 - 190 - 191. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet og handicap parkering. Kontaktperson: Elo Holm Nielsen 25 12 245 86 e.h.nielsen@live.dk

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. Begrænsede parkeringsmuligheder i gården ellers på vejene i området. Bus 91 -92 - 190 - 191. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet og handicap parkering. Kontaktperson: Lilly Larsen 40 27 30 50 fredoglilly@dsa-net.dk

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. Begrænsede parkeringsmuligheder i gården ellers på vejene i området. Bus 91 -92 - 190 - 191. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet og handicap parkering.

Kontaktperson: John Jørgensen 20 13 67 80 toerstig@dsa-net.dk

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. Begrænsede parkeringsmuligheder i gården ellers på vejene i området. Bus 91 -92 - 190 - 191. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet og handicap parkering.

Kontaktperson: Orla Stagil 20 63 09 45 stagil@email.dk

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*





Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet, teleslynge og handicap parkering. Kontaktperson: Lis Hansen 66175181 lis_hansen@dsa-net.dk

Gratis.

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. Busholdeplads i Nansensgade. Faciliteter: Handicapvenlige adgangsforhold (fx ramper, elevator etc.). Handicaptoliet. Kontakt: Grethe Andersen. Tlf: 64 77 16 72. E-mail: holand@privat.dk

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 handicaptoliet 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. Røde Kors' sociale cafe foregår i cafeen på Sanderum Plejecenter. Bemærk venligst at cafeen har åben i sommerferien. Busserne 40-41 kører til Mågebakken. Kontaktperson: Birthe Kristensen. tlf.: 42176978. e-mail: bkhatte@gmail.com
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. Røde Kors' sociale cafe foregår fælleshuset på Risingsvej 23 B. Bemærk venligst at cafeen er åben i sommerferien. Bus 51 og 52 kører på Risingsvej og stopper lige ved fælleshuset. Der er

handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering og handicaptoliet. Kontaktperson: Jacob Kofoed Larsen. tlf.: 93954797. e-mail: jacobkofoedlarsen@gmail.com

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. Røde Kors' sociale cafe foregår på Munke Mose Plejecenter. Bemærk venligst at cafeen er åben i sommerferien. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering og handicaptoliet. Kontaktperson: Lene Østergård. tlf.: 24625604. e-mail: lene124@gmail.com

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. Røde Kors' sociale cafe foregår i fælleshuset i Hyldestenten 1. Bemærk venligst at cafeen er åben i sommerferien. Der er handicapvenlige adgangsforhold og handicaptoliet. Bus 29 kører på Lykkegårdsvej og stopper ved Hyldestenten. Kontaktperson: Lone Hansen. tlf.: 22288922. e-mail: lone461@live.dk
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. Vi gi'r den gas hver onsdag eftermiddag fra klokken 14-17 med dans til VETERANERNE (kendte fra Badstuen og Kulturmaskinen), som er et 4 mands orkester med speciale i god dansemusik fra 30'erne til i dag. Havnebussen holder lige uden for Seniorhuset. Busserne 91-92-190-191 kører til krydset ved Åløkke Allé, som ligger i 2 minutters gå-afstand fra Seniorhus Odense. Fri parkering i området. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet, træningsforhold for handicappede samt handicapparkering. Kontaktperson: Grethe Larsen, tlf.: 66 18 04 13, e-mail: gjla@nalnet.dk
Pris: 30 kr for deltagelse.

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

Kultu
i samarbejde med *NAVU*





Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold,
handicaptoliet samt handicapparkering. Kontaktperson: Ellen
Pedersen, Formand for Fangel Klubben, tlf.: 61793637, e-mail:
:Fangel.Klubben@gmail.com.
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, handicaptoliet,
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. Der er handicapvenlige adgangsforhold samt
handicaptoliet. Kontaktperson: Frede Jensen, tlf.: 2137 6595,
e-mail: :fejkg@mail.dk.
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. Parkeringsplads lige ved
døren for alle. Bus kører max 300m herfra. Der er
handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet og handicap
parkering
Gratis.
Sted: Multihuset kik ind, Otto baches vej 13, st., Odense M.

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. Parkeringsplads lige ved døren for alle. Bus køre max
300m her fra. Der er handicapvenlige adgangsforhold og
handicaptoliet. Kontaktperson: Mette Lillelund 26235632
multihusetkikind@gmail.com
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.
Parkeringsplads lige ved døren for alle. Bus køre max 300m her
fra. Der er handicapvenlige adgangsforhold og handicaptoliet.
Kontaktperson: Mette Lillelund 26235632
multihusetkikind@gmail.com
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. Begrænsede
parkeringsmuligheder i gården ellers på vejene i området. Bus 91
-92 - 190 - 191. Der er teleslynge, handicapvenlige
adgangsforhold, handicaptoliet og handicap parkering.
Kontaktperson: Gert Nielsen 26870300 gn@munke-borger.dk
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. Kontakt Emmy
Rasmussen på tlf.: 26 87 35 45 eller mail:
emmy.rasmussen@webspeed.dk
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. Kontakt:
Natvarmestuen. Tlf: 65 91 63 20. E-mail:
kkostergade@kirkenskorshaer.dk
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. Der er enkelte
parkeringspladser i gården , ellers kan der parkere i båse langs
vejen. Bus Havnebus lige ved døren. Der er teleslynge,
handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet, træningsfaciliteter
for handicappede og handicap parkering. Kontaktperson: Lizzie
Roll 4026 1698 roll.lizzie@gmail.com

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

Pris: 100 kr pr. md.

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C.

Åben netcafé.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9-11 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. Tilbuddet kræver ikke tilmelding. Ring for at høre nærmere vedr. ferietidspunkter. Der er handicapvenlige adgangsforhold og handicaptoliet. Der er rig mulighed for parkering. Fliserne kan være lidt slidte/hullede, men det er ingen trapper og lign. Bussen har endestation 50 meter derfra.

Kontaktperson: Jørn Andreassen. Mobil: 41174531. E-mail: info@itaeldre.dk

Gratis.

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

Åben netcafé.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9-12 hver tir

IT til ældre tilbyder, i samarbejde med Skibuscentret, en åben netcafé. Her kan du kigge forbi, få en kop kaffe og hjælp til din computer. Tilbuddet kræver ikke tilmelding. Ring for at høre nærmere vedr. ferietidspunkter. Der er handicap parkering, handicapvenlige adgangsforhold og handicaptoliet. Der er en større parkeringsplads med god tilgængelighed i forbindelse med Skibuscentret. Kontaktperson: Jens Arne Petersen. 65903594. E-mail: mail@skibuscentret.dk. Hjemmeside: www.itaeldre.dk

Gratis.

Sted: Skibuscentret, Skibusvej 270, 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. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet og handicap parkering. Citybussen/Havnebussen holder lige ved Seniorhuset. Kontaktperson Elo Holm Nielsen. 25 12 24 86.

fagligeseniorod@outlook.dk

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. Parkering i gården

eller på Toldbodgade. Husk Havnebussen kører lige til Seniorhuset. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet

Pris: 50 pr. time.

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

Spise- og værested.

Tor. 5. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 9-15 Mandag-Onsdag.

Lukket torsdag, fre kl. 9-13

Værestedet Mælkevejen tilbyder god mad og hyggeligt samvær - i hverdagen. Der serveres ostemadder om morgenen og til frokost har vi lun ret/ eller smørrebrød (og varm mad om tirsdagen). God kaffe/the og prisen er til at have med at gøre. Faciliteter:

Handicapvenlige adgangsforhold (fx ramper, elevator etc.).

Handicaptoliet. Handicap parkering. Kontakt: Helga - Mælkevejen.

Tlf: 63755680. E-mail: heir@odense.dk

Sted: Café Mælkevejen, Højstrupvej 59, Odense V.

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+. Der er parkeringsplads ved kirken, samt stoppested umiddelbart udenfor.

Faciliteter: Teleslynge. Handicapvenlige adgangsforhold (fx ramper, elevator etc.). Handicaptoliet. Kontakt: Vor Frelsers Kirke (Korslække sogn). Tlf: 66 11 92 30

Pris: Det koster ikke noget at deltage i møderne, men deltagere 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. Der er

handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet. Parkering i gården eller på Toldbodgade. Bus nr. 91, 92, 190, 191 til krydset Åløkke Alle /Toldbodgade

Pris: 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. Stor

P-plads - FynBus 111 kører lige til døren. FynBus 110 10 min. gang derfra. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold,

handicaptoliet samt handicapparkering. Kontaktperson: Ellen

Pedersen, Formand for Fangel Klubben, tlf.: 61793637, e-mail:

fangel.klubben@gmail.com

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

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

Kultu
i samarbejde med *NAVU*





Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. Kontaktperson: Kirstine Vad, tlf. 6619 4807. Max. 6 kursister pr. hold. 14 moduler à ca. 2½ time pr. semester. Parkering i gården eller på Toldbodgade. Husk Havnebussen kører lige til Seniorhuset. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet
Pris: 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. Parkering i gården eller på Toldbodgade. Bus nr. 91, 92, 190, 191 til krydset Åløkke Alle /Toldbodgade. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet.
Pris: 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. Kontakt: IT kontoret, tlf. 6619 4807. Parkering i gården eller på Toldbodgade. Husk Havnebussen kører lige til Seniorhuset. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet
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. Parkering i gården eller på Toldbodgade. Husk Havnebussen kører lige til Seniorhuset. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet.
Pris: 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. Parkering i gården eller på Toldbodgade. Husk Havnebussen kører lige til Seniorhuset. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet.
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. Parkering i gården eller på Toldbodgade. Husk Havnebussen kører lige til Seniorhuset. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet
Pris: 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. Begrænsede parkeringsmuligheder i gården ellers på vejene i området. Bus 91 -92 - 190 - 191. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet og handicap parkering. Kontaktperson: Inge Huulvej 66134072
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. Handicapvenlige forhold: Handicapparkering samt handicaptoliet.
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. Røde Kors' sociale cafe foregår i Lionsparken, Jacob Hansen Vej 89, 52 60 Odense S. Bemærk venligst at cafeen har åben i

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

sommerferien. Der er handicapvenlige adgangsforhold.

Pris: 20 kr.

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

Kreativ torsdag/HjerneSagen.

Fre. 6. jul. 2018 til tir. 31. dec. 2019 kl. 10-13 hver tør 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, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

Gratis.

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

Aktivitetssdag.

Fre. 6. jul. 2018 til ons. 30. dec. 2020 kl. 13-16, søndage Tag en søndag eftermiddag i Brugerhuset - Aktivitetssdag kl. 13-16. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet.

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. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicaptollet i huset. Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere oplysninger

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. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicaptollet i huset. Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere oplysninger

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

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

Læsekreds 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. Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan

købes i cafeen.

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 handicaptollet.

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 handicaptollet.

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 handicaptollet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

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 handicaptollet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

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. Søndage fra 1/-3/6 og igen fra 12/8-9/9. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicaptollet i huset. Kontakt

Kultur
i samarbejde med *NAVIGATOR*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere oplysninger

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.

Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen

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. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicaptoliet i huset. Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere oplysninger

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. Der er ikke så mange p-pladser ved Virkedal. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og der findes handicaptoliet.

Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@dsa-net.dk for flere oplysninger

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. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicaptoliet i huset. Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere oplysninger

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

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

Sangkor.

Fre. 6. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13.30-15.30 hver man

Virkedals sangkor øver hver mandag. I. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicaptoliet i huset. Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere oplysninger

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. Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptoliet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen

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 handicaptoliet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

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 handicaptoliet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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.
Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicapparkering og handicapparkering.
Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

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 handicapparkering.
Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

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 handicapparkering.
Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

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. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicapparkering i huset. Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere oplysninger. Mandag kl. 10-12. Onsdag kl. 13-15. Torsdag kl. 10-14.30

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. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicapparkering.
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. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicapparkering i huset. Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere oplysninger
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 Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicapparkering.
Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

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. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicapparkering i huset. Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere oplysninger
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. Der er få parkeringspladser. Bus 31 går lige i nærheden. Der er handicap-parkering ved huset og handicapparkering i huset. Kontakt receptionen på 66170554 eller mail virkedal@virkedal.dk for flere

Kultur
i samarbejde med  NAVT



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

oplysninger

Pris: Medlemskontingent 300 kr om året.

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

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

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

Bevægelse med fokus på vejtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Kontaktperson: Ine Møller Hansen. 66174429. info@astma-fyn.dk

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. 10-11 tor

Gågruppen /stavgangsholdet er et hold på 5 - 10 personer, der går ture med eller uden stave. Der tilbydes undervisning. Der er hensyntagen til nye deltagere, hvor der laves små grupper der går sammen. Vi har det hyggeligt og der er mulighed for en god snak. Parkeringsplads ved Den Fynske Landsby, kan benyttes.

Kontaktperson. Bente Lilholt. 30 55 53 79.

bente.lilholt@hotmail.com

Gratis.

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

Vejtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

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

Bevægelse med fokus på vejtrækning, 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: 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 handicaptollet.

Gratis.

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

Pocelænsmaling.

Tir. 10. 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 handicaptollet. Gratis,

men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

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. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk. Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige

adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen

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. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: info@bolbrobrugerhus.dk. Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.

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+). P-plads lige ved Fritidscenteret. Bybussen (rute 81,82,83) stopper ca. 100 m. derfra. Kontaktperson. Hans Thoning Haahr. 75-382881 (mobil: 26-534817). :signe.hans@youmail.dk

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.

Vejtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

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

Bevægelse med fokus på vejtrækning, 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: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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 vejtrækning, samt at øge muskelstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange om ugen. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Kontaktperson: Ine Møller Hansen. 66174429. info@astma-fyn.dk
Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.
Sted: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Vejtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10.45-12.30 hver man
Bevægelse med fokus på vejtrækning, 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: 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. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: :info@bolbrobrugerhus.dk. Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.
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. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: :info@bolbrobrugerhus.dk. Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Vejtrækningsteknik 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 vejtrækningsteknik. 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 vejtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Ine Møller Hansen. 66174429. info@astma-fyn.dk
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. 12-13.10 hver fre
Bevægelse med fokus på vejtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Ine Møller Hansen. 66174429. info@astma-fyn.dk
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. 12.30-13.45 hver man
Bevægelse med fokus på vejtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Ine Møller Hansen. 66174429. :info@astma-fyn.dk
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.

Vejtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-15 hver tir
Bevægelse med fokus på vejtrækning, 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: Astma -Allergi Foreningen Odense, Fædresmindevej 4, Sanderum, Odense SV.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. Der er
handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt
handicaptollet.

Pris: 65 kr per gang, hvor der betales forud for 6-7 gange.
Sted: Svømmehallen Højme, Højmevænget 3B, Odense SV.

Dukkehus og -møbler.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16.30, onsdage i ulige
uger

Vi laver dukkehuse og dukkehusemøbler og meget andet i
størrelse 1:12. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209,
mail: :info@bolbrobrugerhus.dk. Busforbindelse til Bolbro.
Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold,
handicapparkering samt handicaptollet. Gratis, men vi opfordrer til
medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan
købes i cafeen.

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. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf.
65912209, mail: :info@bolbrobrugerhus.dk. Busforbindelse til
Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige
adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Gratis,
men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe,
sodavand, brød kan købes i cafeen.

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
Bevægelse med fokus på vejtrækning, samt at øge
muskulstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange
om ugen. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der er
handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt
handicaptollet. Kontaktperson: Ine Møller Hansen. 66174429.
info@astma-fyn.dk

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.
Sted: Skt. Klements Plejecenter, Østerdalen 2 - 4, Odense S.

Bevægelse for mænd og kvinder med KOL.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14.15- 15.30 hver tor
Bevægelse med fokus på vejtrækning, samt at øge
muskulstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange
om ugen. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der er
handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt
handicaptollet. Kontaktperson: Ine Møller Hansen. 66174429.
info@astma-fyn.dk

Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.
Sted: Skt. Klements Plejecenter, Østerdalen 2 - 4, Odense S.

Vejtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14.30-15.45 hver tor
Bevægelse med fokus på vejtrækning, samt at øge
muskulstyrken. 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, Tyrstbjergvej 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 vejtrækning, samt at øge
muskulstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der
er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt
handicaptollet. Ine Møller Hansen. 66174429. info@astma-fyn.dk
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 vejtrækning, samt at øge
muskulstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der
er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt
handicaptollet. Ine Møller Hansen. 66174429. info@astma-fyn.dk
Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.
Sted: Træningscentret Frederiksbroen, Georgsgade 61A, Odense
C.

Vejtrækningsteknik og kronisk lungebesvær.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 15-16.15 hver ons
Bevægelse med fokus på vejtrækning, samt at øge
muskulstyrken. 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: Ældrecenter Øst, Vollsrose 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 vejtrækning, samt at øge
muskulstyrken. Der er mulighed for at tilmelde sig 1 eller 2 gange
om ugen. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der er
handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt
handicaptollet. Kontaktperson: Ine Møller Hansen. 66174429.
info@astma-fyn.dk
Pris: Kr30 per gang, hvor der opkræves for én sæson.
Sted: Bolbro Plejecenter, Møllemarksvej 39-43, Odense V.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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 vejtrækning, samt at øge muskelstyrken. Tilbuddet er fortrinnsvis for personer med KOL. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Kontaktperson: Ine Møller Hansen. 66174429. info@astma-fyn.dk
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. Der tilbydes undervisning. Der er hensyntagen til nye deltagere, hvor der laves små grupper der går sammen. Vi har det hyggeligt og der er mulighed for en god snak. Parkeringsplads ved v. restaurant Næsbyhoved skov. Kontaktperson. Lizzie Roll. 40 26 16 98. :roll.lizzie@gmail.com
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. Kontaktperson: Lone Juul Pedersen, tlf. 65912209, mail: :info@bolbrobrugerhus.dk. Busforbindelse til Bolbro. Parkering i gården. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicaptollet. Gratis, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Strikkecafé.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 18.30-21, torsdage 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, men vi opfordrer til medlemskab af Brugerforeningen. Kaffe, sodavand, brød kan købes i cafeen.
Gratis.
Sted: Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, Bolbro, Odense V.

Danskræning.

Tir. 10. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 19.30-21, hver ons
Få hjælp til dansk. 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.

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
Fragde Pensionistforening har ca. 200 medlemmer. Vi arrangerer bl.a. bankospil, foredrag, underholdning, fester, kortspil, cykelture, udflugter og ferieture. De fleste arrangementer foregår om onsdagen i Fragde Fritidscenter. Se nærmere i vores kvartalsvise medlemsblad "Pensionistposten". Der er handicaptollet og P-Pladser lige ved Fragde Fritidscenter. Bybussen (rute 81,82,83) stopper ca. 100 derfra. Kontaktperson. Signe Haahr. 26534817. :signe.hans@youmail.dk
Pris: Medlemskort for 2017 koster 100 kr pr. person. Herudover betales for de enkelte arrangementer. Deltagelse i kortspil og cykelture er dog grati.
Sted: Fragde 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. Bjerggårdshaven har egen parkeringsplads. Bus nr. 31 + 32 holder tæt på. Faciliteter: Handicapvenlige adgangsforhold (rampes, elevator osv). Handicaptollet. Handicap parkering. Kontakt: Birgitte Wend Hansen. Tlf: 28403716
Sted: Bo- og rehabiliteringscentret Bjerggårdshaven, Bjerggårdshaven 31-33, Odense NØ.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. Gåturene er på ca. 5 km. I følge et fastlagt program er der indimellem planlagt ture med længere distance på ca 7- 11 km. Der er altid mulighed for at vælge turen på 5 km. Der er ingen tilmelding. Du møder bare op ved indgangen til Seniorhuset
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 spising.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 11.50-13.10, hver tir
Spis sammen på Skibhuscent, tirsdage kl 12.00 ca. en gang om måneden Læs mere på hjemmesiden for datoer og menu.
www.skibhuscentret.dk. Varm mad koster 55 kr. og skal bestilles senest fredag og betales når du kommer og spiser. Tilmelding er bindende. Faciliteter: Handicapvenlige forhold (fx ramper, elevator ect.). Handicapparkering. Gode parkeringsforhold og busforbindelser. Kontakt: Skibhuscentret. Tlf: 65903594.
E-mail: mail@skibhuscentret

Pris: 45 kr for varm mad.

Sted: Skibhuscentret, Skibhusvej 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 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. Få ideer til at lette hverdagens udfordringer; skabe et netværk og få et frirum. Få oplysningsmateriale. I cafeerne kan købes kaffe, te og kage. Få P-pladser lige ved indgangen. P pladser langs vejen. Mange P pladser lige ved krydset Rugårdsvej/Åløkke Alle. Faciliteter: Teleslynge. Handicapvenlige forhold (fx ramper, elevator ect.). Handicapparkering
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. Der er gode busforbindelser. Der er mange parkeringspladser i skolegården og over ved Stadion, i belastede situationer. Lokation: Bolbro gamle skole indgang E Stadionvej 50. Faciliteter: Teleslynge. Handicapvenlige adgangsforhold. Handicapparkering. Kontakt: Mogens Bruun. Tlf:66181119.
Mobil:24461539. E-mail: brun.mogens@gmail.com
Pris: 200 kr årligt.
Sted: Bolbro gamle skole, Stadionvej 50, Odense V.

Onsdagsklubben.

Ons. 11. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 14-16, hver ons
Ældreklub hvor vi samles om foredrag, musik, og underholdning samt socialt samvær over kaffe og kage. Vi er ca. 50 medlemmer og tit flere besøgende, alle er velkommen! Busmuligheder: Lige ved annekts bybusser 141. Faciliteter: Teleslynge. Handicapvenlige adgangsforhold. Handicap parkering. Kontakt: Hanne Joost Larsen. Tlf: 66117373. E-mail: broxgaard@stofanet.dk
Pris: Års medlemskab 300 kr, ikke medlemmer betaler pr. Gang.
Sted: Dalum Kirkes annekts, Dalumvej 112 B, Dalum, Odense SV.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*





Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. Der deltager ca. 50. Gruppen består af pensionister og efterlønsmodtagere. Faciliteter: Teleslynge. Handicapvenlige adgangsforhold (rampe, elevator osv.). Handicapp toilet. Handicap parkering. Kontakt: Aage Møller. Tlf: 66 16 60 80. E-mail: aagm@km.dk
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 fortrinnsvis 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 fortrinnsvis 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. Alle er velkomne i vores klub, og vi gør meget for at være sociale sammen ved forskellige arrangementer, både i klubben og udenfor klubben. Der er handicapvenlige adgangsforhold og handicapparkering. P-tilladelse gives ved tilmelding. Bus Skt. Jørgensgade. Kontaktperson. Annette Jørgensen og Sandra Sørensen. 30249094 / 65941913. :annette.j@hotmail.com

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. Arrangementerne foregår i lokale H i hallen ved Rasmus Rask skolen. Kontaktpersoner. Anna Elise Pedersen, formand, 65959026 eller Lis Jørgensen kasserer, 22662508. Der er handicapparkering
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. Kontaktperson: Camilla Hviid, tlf. 51169665 og Astrid Bøe, mail: asmb@odense.dk. Parkering på gaden, samt en handicap parkering. Buslinje 51 mod Agedrup og 52 mod Bullerup samt 151 og 152 mod Kerteminde. Stå af ved Juelsgade
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 motion og socialt samvær med dine medspillere. Alle er velkomne til at komme og prøve. Kontaktperson: Anders Møllerup Jensen, tlf. 2969 8164, mail: :andersmollerup@gmail.com. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicapp toilet.
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. Kontaktperson: Allan Lykke, tlf. 2781 1563, mail: maler@pc.dk. Gode gratis P-pladser
Pris: Kontingent:100 kr om måneden. Første måned gratis (prøveperiode).
Sted: Smedekoret Vulcan, Østerbæksvej 92, Odense M.

Kultur
i samarbejde med *NAVIGATOR*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. Vi har medlemmer på alle niveauer, fra meget dygtige til nybegyndere. Vi har et godt miljø, hvor alle taler med hinanden, og hvor vi arrangerer ture til andre klubber. Der er parkering ved hallen, en handicapparkeringsplads. Der er busforbindelse med Fynbus. Kontaktperson: Birgit Hjorth Hansen. 66151746. :birgit_hjorth@hotmail.com

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 sårbar og udelukkende på små hold. Kontaktperson: Jan Korsbek Olsen, tlf. 66144444, mail: :kontor@lsfvod.dk. Centralt beliggende nær Banegården.

Pris: Afhænger af fag, timetal mv.

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

Selvtræning.

Tor. 12. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. alle hverdage på forskellige tidspunkter kontakt foreningen

Træning i maskiner, hvor der ikke er personale til stede. Man skal komme fra et kommunalt træningsforløb, man kan ikke komme ude fra og ind i foreningen. Man kan træne 2 gange ugentligt i en time. Der er handicapvenlige adgangsforhold og handicapparkering. Kontaktperson: Connie Madsen, tlf. 2536 2612. majbridt@icloud.com

Pris: 240 kr årligt.

Sted: Lysningen, Østerdalen 2-4, Odense S.

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. Kontaktperson: Bodil Mortensen, tlf. 66173696. Besøgene finder sted i besøgsværtens hjem

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. Som aktiv medlemmer kan optages døve, hørehæmmede og hørende. Vi har mange

forskellige sportsgrene. Du er velkommen til at kontakte os.

Kontaktperson. Anja Jane Protin. 51848081 SMS.

:bestyrelsen@odense-dan.dk

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. Kontaktperson: Elsebeth Lind Mikkelsen, telefon 2149 3877, mail: :elm@odense.dk

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. Har du spørgsmål kan Aktivitetshuset Holluf Pile kontaktes på tlf. 23 32 11 61

Pris: Der betales 2 kr for kaffen.

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

Tirsdags-gågruppen.

Man. 16. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12 hver tir Gågruppe for alle 65+. Gruppen går ca 1 time hver gang. Efterfølgende drikker vi kaffe i Næsby Sognehus. Kontaktperson: Forebyggelseskonsulent, Susanne Bladt, telefon 65516334. Mail: :stb@odense.dk. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicappoilet. Der er mulighed for at parkere ved sognehuset

Gratis.

Sted: Næsby Sognegård, Bogensevej 92, Odense N.

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. Indmelding til foreningen betales i november. Rydså Plejecenter med indgang til Rydså Træningscenter. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicapparkering samt handicappoilet. Trænings faciliteter for handicappede.

Kontaktperson. Lars Christensen. 51335580. kasava@live.dk

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

Sted: Genoptræningscenter Rydså, Rydsåvej 66, Odense NV.

Kultur
i samarbejde med *NAVIGATOR*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

Søndagsklubben.

Tir. 17. jul. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 10-12 hver anden søndage, se beskrivelse
Vi mødes hver anden søndag. I lige år mødes vi i lige uger og i ulige år mødes vi i ulige uger. Mødet varer fra kl. 10 til kl. 12. Vi drikker kaffe og ser evt. film, snakker og udveksler erfaringer. Vi kan noget allesammen! Vi betaler 20 kr. pr. gang, og evt. overskud går til fælles bedste, fx. fest eller udflygt. Der er handicaptollet. Der skal parkeres langs kantstenen på Eddavej 6. Kontaktperson: Grete Nedergaard, 20918400, nedergrete@gmail.com
Pris: 20 kr pr. gang.
Sted: Fælleshuset Hannesborg, Eddavej 6, Tarup, 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. I byens centrum finder du nemlig et skønt sted fyldt med ildsjæle, og personer med åbne arme. Et sted, hvor positiv, humoristisk og tillidsvækkende stemning vægtes højt og et sted hvor livskvalitet og god trivsel er i fokus. Et sted hvor du har plads til at udvide dine sociale kompetencer. Det er vigtigt for os, at der altid er en hyggelig og positiv stemning i mødestedet, så man altid føler sig velkommen, hvad enten man er ung eller frivillig. Alle er velkomne - og alle skal føle sig velkomne. Den gode stemning, der eksisterer, gør at det bliver nemt at synke i de bløde sofaer og sludre om ham den irriterende lærer, om den fede bluser du lige har købt, om de dumme klassekammerater, der mobber eller hvor langt du er nået i Counter Strike. Der er ingen emner, der er for store eller for små til at vende med os i Ventilen. Det hele handler om, at vi bare er sammen. Er det første gang du kommer i Ventilen, skal du komme om søndagen kl. 13:30. Så er der tid til en snak med de frivillige, før de andre kommer. Efter mødestedet har haft åbent skal nye unge også forvente en lille snak om, hvordan den første dag er gået. Kommer du dagen efter Ensomhedsdagen den første lørdag i maj, så kan du komme allerede fra kl. 13.00. Tilbuddet er for unge mellem 15 og 25 år. Det er kun muligt at ringe i åbningstiden, men foreningen kan altid kontaktes pr. mail. Kontakt: Ventilen, 50 51 46 36, odense@ventilen.dk
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. Stedet er et anonymt, trygt tilbud i kategorien "frivilligt socialt arbejde",

hvor unge kan møde ligestillede og få sat ord på tanker. Hver gruppe består af 3-6 jævnaldrende unge og ledes af to erfarne, frivillige voksne i et forløb på mindst 1/2 år, ofte mere. 6-10 grupper er hele tiden i gang, og årligt henvender ca. 100 unge sig. Der er handicaptollet. Parkering: 50 m fra banegården, 1/2-times gratis bil-parkering foran døren. Kontaktperson: Kirsten Viese Madsen, 66111737, samtalegrupper@forunge.dk
Gratis.
Sted: Ungdomshuset, Nørregade 60, Odense C.

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. Vi har mange havture fra kutter. Forskellige kystture er altid på programmet. Vi har en speciel afdeling for pensionister 65+ som er en stor succes. 65+erne mødes hver onsdag og efter morgenkaffe og en snak, køres der samlet til kysten, alt efter vind og vejr. I vinterhalvåret er der fluebinding på programmet ind imellem fisketurene. Fluebindingen er på et plan hvor alle kan være med. Materialer findes på stedet. der er kyndig vejledning. Som medlem har du adgang til mange slags fiskevande. Søer, moser og åer. Blandt andet det meste af Odense Å. Vi har til huse på Bækholmen 90 i Seden og klubaften hver mandag. Ses vi ?. Kontaktperson: Jørgen Alvin Pedersen, 22324595, pedersenalvin@hotmail.com
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 øver hver mandag aften kl. 19 - 21.30, og har god plads til hyggeligt samvær i en 1/2 times kaffepause. Der er handicapvenlige adgangsforhold samt handicaptollet. Gode parkeringsmuligheder tæt på stedet. Kontaktperson: Mogens Andersen, 20742391, mogander@hotmail.dk
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. Indgang fra gården. Kontaktperson: Anette Lemberg, 63752630, anv1@odense.dk
Sted: Folkeoplysningsudvalget, Odense Kommune, Fritidsafdelingen, Børn- og Ungeforvaltningen, Slotsgade 5, Odense C.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*





Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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.
Kontaktperson: Palle Olsen, 23 45 52 11, palle-jette@hotmail.com
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. AngstTelefonen
(samtalelinje/aften): 70 27 92 94. Selvhjælpsgrupper:
<https://angstforeningen.dk/gruppetilmelding/> (for mennesker med
ikke-psykotiske angstlidelser). Café ODA Odense:
<http://www.cafeodaodense.dk/> (mennesker med angst,
depression, OCD og bipolar lidelse). Brøn og unge med angst:
<http://angstforeningen.dk/vaerikkebange/>. Facebook: Forældre til
angste børn / Angstforeningen
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. Gode parkeringsmuligheder lige ved hallen. Bus Nr.
41 og 42 har stoppe sted ca. 150 m. fra hallen. Kræver
medlemskab. Kontaktperson: Egon Eriksen, 20769990,
peb.odense@gmail.com
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. Vi har ikke brug for at kende dit
navn eller CPR-nr. Vi garanterer, at vi ikke kan se dit
telefonnummer, når du ringer til os. Vi har tavshedspligt om alt.
Du kan: Tale med en, der har samme kulturelle baggrund. Tale
om ting, der kan være svære at dele med andre. Bestemme hvad
samtalen skal handle om. Tale på dansk, arabisk, urdu, engelsk
og spansk. Nye sprog kommer til løbende. Kontaktperson:
Marhaba, 35 36 24 36, shazia@liniens.dk
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.
Medlemskontingent 150 kr./år som giver adgang til alle T.P.I.
Motions aktiviteter. (Nye medlemmer får en prøvetid før der
opkræves kontingent). Der er parkeringsmulighed på Tarup
Centers parkeringsplads - også Handicap -parkering.
Kontaktperson: Formand i Motionsafdelingen. Margrethe
Lauridsen. telefon 25721507 og 66136672. :marla@youmail.dk
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 idrætstilbud 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. Vi stræber mod at danne et fællesskab i trygge rammer med
en god stemning, hvor der er plads til alle uanset idrætsniveau.
Alle med lyst og interesse for bevægelse er velkomne. Det kræver
ingen idrætsmæssige forudsætninger at deltage. CSD Odense
står bag idrætstilbuddet, men du behøver ikke at være tilknyttet
CSD eller indvisiteret andre steder for at deltage. Du er meget
velkommen til at tage bostøtte, kontaktperson, familiemedlem,
nabo, ven eller lignende med. Der er gode parkeringsforhold lige
ved træningscenteret, også handicapparkering. Der er
handicapvenlige adgangsforhold og handicaptoilet. Afstand fra
banegården er 1,3 km., hvilket tager 15-20 min at gå.
Træningscenteret ligger tæt ved centrum og kun 800 meter fra
Aktivitetshuset på Kochsgade 29, 5000 Odense C.
Kontaktpersoner på fælles telefon 40 46 79 91: Simone Larsen.
simol@odense.dk. eller. Jacob Tøibner. Jacth@odense.dk
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. Ved juletid er der julestue og i maj måned arrangeres der
udflugt. Der er ikke møder i månederne juni/juli/august. I december
måned er der alene julestue den 2. onsdag (normalt - hvis ikke
andet er annonceret). Der henvises iøvrigt til Baptistkirkens
hjemmeside: www.baptistkirken-odense.dk. Der er offentlige
p-pladser ved Baptistkirken (betalingsautomater) samt i Magasins
kælder. Citybussen stopper i Mageløs og på Filsofangan. Der er
handicapvenlige adgangsforhold og handicap parkering.
Kontaktperson: Torsten Wendel-Hansen, 22812113, t.w-h@live.dk

Kultu
i samarbejde med *NAVIG*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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 idrætstilbud 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. Vi stræber mod at danne et fællesskab i trygge rammer med en god stemning, hvor der er plads til alle uanset idrætsniveau. Alle med lyst og interesse for bevægelse er velkomne. Det kræver ingen idrætsmæssige forudsætninger at deltage. CSD Odense står bag idrætstilbuddet, men du behøver ikke at være tilknyttet CSD eller indvisiteret andre steder for at deltage. Du er meget velkommen til at tage bostøtte, kontaktperson, familiemedlem, nabo, ven eller lignende med. Der er gode parkeringsforhold lige ved træningscenteret, også handicaparkering. Der er handicapvenlige adgangsforhold og handicaptoilet. Afstand fra banegården er 1,3 km., hvilket tager 15-20 min at gå. Træningscenteret ligger tæt ved centrum og kun 800 meter fra Aktivitetshuset på Kochsgade 29, 5000 Odense C. Kontaktpersoner på fælles telefon 40 46 79 91: Simone Larsen. simol@odense.dk. eller. Jacob Tøibner. Jacth@odense.dk.
Pris: 100 kr pr måned.

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

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. Gode parkeringsforhold foran Hollufgård. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoilet, træningsfaciliteter for handicappede og handicap parkering. Kontaktperson: Nina Breilich, 41246820, ulykke-polioFYN@hotmail.com
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. Vi har p.t. afdelinger med Vikinger, Middelalder, 1864/ amerikansk borgerkrig. Egen parkeringsplads. Linje 141 stå af ved Papi fabrikken. linje 111 stå af ved Iver Vinds vej. Kontaktperson: Asger Kjærgaard - Vistisin. tlf. 2341 6667.
:kontakt@sktmartinkompagniet.dk
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. Foreningen har hjemsted i Odense kommune. Foreningen er stiftet den 12. maj 1999. Foreningens formål er at, skabe grundlag for udøvelse af kørestolsrugby under ordnede forhold, samt at udbrede kendskab til sporten på Fyn og nærliggende områder. Du er meget velkommen til at komme og prøve. Vi træner hver mandag i Rasmus Rask Hallen, Bellinge i Odense fra kl. 16:00 til 19:00. Der er handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoilet, træningsfaciliteter for handicappede og handicap parkering. Kontaktperson: Michael F. Hansen, 53355544, mfh30236969@gmail.com
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 Kvickly Dalum Kontaktperson: Solveig Rueskov Walthers, 24440693, solveigrueskov@gmail.com. Lindevej 47 Bag Kvickly Dalum. Kontaktperson: Solveig Rueskov Walthers, 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. Det spilles på grusbane af to dystende hold på hver to eller tre spillere, men kan også spilles en mod en. Det er en sport, der kan spilles på alle niveauer og af alle aldersklasser. S - kom og - vær med !!! Medlemskontingent 150 kr./år som giver adgang til alle T.P.I. Motions aktiviteter. (Nye medlemmer får en prøvetid før der opkræves kontingent). Der er parkeringsmulighed - også Handicap -parkering. 1/4 til 30/9. Det lille grønne skur på atletikstadion ved Langesøstien bag ved Paarup skole. 1/10 til 31/3. Højstrupskolen i gymnastiksalen. Kan du ikke finde det så ring til Bodil på tlf. 66 16 22 99. Kontaktperson: Formand i Motionsafdelingen. Margrethe Lauridsen. telefon 25721507 og 66136672. marla@youmail.dk
Pris: 150 kr om året.
Sted: Petanque - TPI, Paarupvej 21, Odense NV.

Kultu
i samarbejde med *NAVIGATOR*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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.
Varmestuen tilbyder bl.a. køb af kaffe og mad. Når brugerne træder ind i Varmestuen, inviteres de ind i et fællesskab, hvor de selv bestemmer graden af deres deltagelse i dette fællesskab. Omvendt er det også brugerne, der "inviterer" andre - også medarbejdere - ind i deres liv, og brugerne skal møde interesserede og nænsomme medarbejdere, der træder til, når brugerne er klar til det. Nøgledordene i mødet med brugerne er respekt og værdighed, og det er medarbejdernes mål, at brugerne i Varmestuen oplever omsorg, nærvær og respekt. Brugere af Varmestuen er fortrinsvis mennesker med et misbrug af narko, alkohol, medicin eller en blanding af ovennævnte. Derudover er nogle hjemløse i kortere eller længere perioder. Nogle af brugerne er psykisk syge, hvoraf en del også er misbrugere. Enkelte har ikke et decideret misbrug, men deres manglende sociale kompetencer gør det vanskeligt for dem at indgå i andre sammenhænge. Ca. 80 % af brugerne er mænd, og de fleste er i alderen 25 - 60 år. Det daglige besøgstal svinger periodevis meget og ligger fra ca. 50 til ca. 100 brugere. Kontaktperson: Kaj Skjølstrup, 66129242, odense@kirkenskorshaer.dk
Gratis.
Sted: Kirkens Korshærs Varmestue, Nørregade 48, 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. Kontaktperson: Poul Erik Petersen. 29839316. :pepet1954@gmail.com
Sted: Borgernes Hus, Østre Stationsvej 15, 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: 1. sal:reception, kaffestue med gratis kaffe og the, omklædningsrum, styrketræningssal. 2. sal: aerobicsal, bodybikesal, Crosstraining sal, styrketræningsafdeling, kredsløbsafdeling, instruktions/mødelokale. Kontakt: OBBC fitness, receptionen. 66177003. Gratis parkering ved centret. Indmeldelsesgebyr: 199 kr. 275 kr./mdr. medlemskab. Gratis programlægning og instruktion til alle medlemmer
Pris: Indmeldelsesgebyr: 199 kr.
Sted: OBBC, Ruggårdsvej 23, 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). Der igangsættes ligeledes netværk/selvhjælpsgrupper inden for ovennævnte grupper. Henvendelse på foreningernes kontor (mandage): 23/1 (12-14) + 6/2 (10-12) + 20/2 (12-14) + 6/3 (10-12) + 20/3 (12-14) + 3/4 (10-12) + 24/4 (12-14) + 15/5 (10-12) + 29/5 (12-14) + 12/6. Kontakt os inden fremmøde, da der kan være ændringer. Der er teleslynge, handicapvenlige adgangsforhold, handicap toilet og handicap parkering. Parkering i gården, gode busforbindelser. Kontakt Birthe Bjerre for oplysninger af tid for samtale. Kontaktperson: Birthe Bjerre, 2685 4288, ulykke-polioFYN@hotmail.com
Pris: Gratis. Hvis foreningstilbud vil benyttes, kræver det nogle gange medlemskab.
Sted: Ældre Hjælper Ældre, Toldbodgade 5, 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. Gennem et gratis coachingforløb finder vi frem til de redskaber, lige netop du har brug for - hvad enten det handler om trivsel, motivation, stress, nervøsitet eller ønsket om at ændre adfærd og blive en bedre studerende. Sammen finder vi de ressourcer, du har indeni, og arbejder os frem til, hvordan du bedst kan realisere dit potentiale og få øget livskvaliteten. Kontaktoplysninger: Samtaleboblen, 24 83 61 45, sb@samtaleboblen.dk
Gratis.
Sted: Frivilligcenter Odense, Toldbodgade 5-7, 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. - Børne- og ungegruppe. Individuelle samtaler. Parsamtaler. Pårørendegruppe. Hjemmebesøg. Alkoholpolitik på arbejdspladsen. Alle som henvender sig i rådgivningscenteret starter med nogle individuelle samtaler. Når vi sammen har fået et overblik over problemstillingen, henviser vi til vores mere specifikke tilbud som parsamtaler eller deltagelse i familiekul. Hvis der er behov for det henviser vi til andre relevante instanser. Deltagelse i vores aktiviteter er gratis og uden tidsbegrænsning. Vi betragter alkoholafhængighed som et adfærd og livsstilsproblem, der kan gøres noget ved. Uanset om man er afhængig eller pårørende, handler det om at ændre adfærd. Dette kan vi gøre sammen ved, at fokusere på de positive ressourcer der er hos os alle og ved, at ændre adfærd og livsstil. Vi har mulighed for at skræddersy vores rådgivning individuelt. Der kan parkeres gratis ved IOGT Odense. Kontaktperson: Suzan Maslygan, 60193205, odense@iogt.dk

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

Sted: IOGT, Godthåbsgade 61, Odense C.

Seniorklub.

Tor. 16. aug. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl. 13-16, hver tor 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. Klubbens aktiviteterne er for selvhjulpne der holder af sang og musik, foredrag og banko 1. gang om måneden, samt et godt måltid mad, drikke medbringer man selv. Udflugter ud af huset, når der er tilslutning. Den årlige kontingent er for tiden 250,00 Kr. årlig. For yderlig spørgsmål, ret henvendelse til bestyrelsen: Formand: Aase Kruuse tlf.: 2139 0160. Næstformand: Anne Lise Jensen 2244 7711. eller Sekretær: Rita Langkow, Kasserer: Kurt Linding Henriksen 2211 1789. Nærmere info: www.seden-seniorklub.dk. Parkering i "Porthusets areal. Bybus 31/32 holder 200m fra lokalerne ved Netto Bjerggårds Allé. Faciliteter: Teleslynge. Handicapvenlige forhold (fx ramper, elevator ect.). Handicaptoulet. Handicap parkering. Kontakt: Aase Kruuse. Tlf: 2139 0160 Pris: 250 kr årligt.

Sted: Seden Seniorklub, Bjerggårds Allé 47, Odense NØ.

TorsdagsCafé.

Tir. 11. 2018 til fre. 11. sep. 2020 kl. 13.30 Vil du blive bedre til at tale dansk, eller ønsker du hjælp til de mange spørgsmål der følger med, når man er ny i Danmark, så er TorsdagsCaféen en god mulighed. Caféen er åben for enhver og vi tilbyder et godt fællesskab. Gratis.

Sted: Café Klosterbakken, Klosterbakken 11, Odense C.

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. Der er mulighed for at købe en kop kaffe efter træningen og snakke med de andre holddeltagere. Mere information om hold, tidspunkter og priser kan findes på deres hjemmeside eller du kan kontakte Fitness World Tarupvej på 50 60 61 92 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. Fri parkering. Handicapvenlige

adgangsforhold

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. Eksempler på emner: Livskriser. Personlige temaer. Pårørendes situation. Psykisk sygdom og sårbarhed. En samtale er ofte nok og formålet er at: Forebygge sygdom og fremme sundhed med fokus på tidlig indsats. Snakke om det, der er vigtigt for dig. Støtte dig i at komme videre og styrke dine handlemuligheder. Guide dig videre til andre tilbud, hvis det er relevant. Rådgiverne har en social- eller sundhedsfaglig uddannelse og har bred psykiatrafaglig viden.

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 (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 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.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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.

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". Du kan få mere at vide om de mange muligheder på Elitedans Syds hjemmeside eller på tlf. 61 18 34 34. Der er handicapparkering og handicapvenlige adgangsforhold
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.
Udendørssæsonen løber frem til d. 30/9, og herefter spilles indendøre. Information om adresser og åbningstider kan fås på Minigolfklub Putter Team Odenses hjemmeside eller på tlf. 66 12 60 80
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. GrønPuls er en motionsform, hvor det handler om at komme godt og sikkert i gang med at bevæge sig samt efterfølgende holde ved. Alle deltagerne skal kunne være med, så fokus vil være på, at alle føler sig velkomne uanset niveau og tidligere erfaring med træning. Der vil være frivillige instruktører til stede under træningen. Vi mødes ved Hollufgaard i lige uger kl 10
Gratis.
Sted: Hollufgård, Hestehaven 201, Odense SØ.

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
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. For mere om mulighederne i centeret, se hjemmesiden eller kontakt centeret på tlf. 41 74 62 24
Sted: Loop fitness, Unsbjergvej 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). For mere information om mulighederne i centeret, herunder holdene, samt hold- og åbningstider, se hjemmeside eller kontakt centeret på tlf. 82 10 70 00
Sted: Fitness dk, Odense, Skibhusvej 52 A, 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. For mere information, se hjemmeside eller kontakt centeret på tlf. 41 74 62 77
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. For mere information, se hjemmeside eller kontakt centeret på tlf. 41 74 62 76
Pris: Se hjemmeside eller kontakt centeret. Medlemmer af Ældresagen eller Diabetesforeningen får rabat.
Sted: Loop Fitness, Middelfartvej 131, Odense V.

Kultu
i samarbejde med *NAVU*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

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. For mere information, se hjemmeside eller kontakt centeret på tlf. 41 74 62 82

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

Sted: Loop Fitness, Dalumvej 43, Odense SV.

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 Hjalleshallen (oktober til marts). For mere information om træningstider, se hjemmeside, hvor også kontaktoplysninger til relevante trænere kan findes

Sted: Hockeyklubben Odin, Solbærvej 5, Odense S.

Fitness.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for information om holdtider

Styrke- og konditionstræning. Tilbyder mange forskellige hold inden for spinning, dans, kampsport, yoga og styrketræning. Tilbyder specifikke hold for seniorer (senior motion, senior cykling og senior stram op). For mere information om mulighederne i centeret, herunder holdene, samt hold- og åbningstider, se hjemmeside eller kontakt centeret på tlf. 65 90 80 80

Pris: Se hjemmeside eller kontakt centeret. Som medlem af Ældresagen gives rabat.

Sted: Fitnessdk, Nyborgvej 341B, Odense SØ.

Fitness.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for information om holdtider

Hos Sport og Fitness kan du træne som du er. De tilbyder både hold og mulighed for egen træning. Centerets personale har fokus på den enkelte og lægger vægt på det sociale. I cafeområdet kan du derfor altid få en sludder med nogle af de andre, samt en kop kaffe/te før og efter træningen. For yderligere information om hold- og holdtider, se centerets hjemmeside eller ring på tlf. 50 70 39 18

Sted: Sport og Fitness, Ubberudvej 30, Blommenslyst.

Fitness.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for information om holdtider

Hos Sport og Fitness kan du træne som du er. De tilbyder både hold og mulighed for egen træning. Centerets personale har fokus på den enkelte og lægger vægt på det sociale. I cafeområdet kan

du derfor altid få en sludder med nogle af de andre, samt en kop kaffe/te før og efter træningen. For yderligere information om hold- og holdtider, se centerets hjemmeside eller ring på tlf. 50 90 00 23

Sted: Sport og Fitness, Præstevej 12, Odense NV.

Fitness.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for information om holdtider

Styrketræning og konditionstræning. Tilbyder holdaktiviteter inden for spinning, dans, yoga, styrketræning og kampsport. For mere information om holdene, se centerets hjemmeside eller kontakt centeret på tlf. 50 60 87 89

Sted: Fitness World, Ejbygade 4, Odense SØ.

Gymnastik.

Man. 24. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 mandage kl. 13.30-14.30 (undtagen ferieperioder)

Let gymnastik for alle. Der kan købes kaffe og kage efter gymnastikken. For yderligere information, se hjemmeside eller kontakt Else Marie Klixbüll på tlf. 66 10 32 80. Stedet har handicapvenlige adgangsforhold, handicaptoliet og teleslynge. Gratis.

Sted: Vollsmose Kirke, Vollsmose Allé 8, Odense NØ.

Dart.

Tir. 25. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 kl: 19 til 21

Både nye og øvede er velkommen til at spille. Vi træner sammen med henblik på at lave nogle turneringer hvor alle kan være med uanset niveau. Udstyr er ikke et krav da vi har noget man kan låne, men på sigt ville det være en god ide at anskaffe sig. Vi træner allesammen sammen på kryds og tværs, med henblik på at tage til turneringer eller selv holde nogle, hvor alle er velkommen. Der er mulighed for at købe drikke og lidt bageværk under træningerne. Vi spiller hver onsdag, men man er også velkommen til at komme om torsdagen i vores åbenningstiden kl 16 til 20 og spille og træner der

Gratis.

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

Fitness.

Tir. 25. sep. 2018 til tor. 31. dec. 2020 Kontakt centeret for information om holdtider

Styrketræning og konditionstræning. Tilbyder senior cirkeltræning og senior styrke som holdtræning. Tilbyder derudover mange andre holdaktiviteter inden for spinning, dans, yoga, styrketræning og kampsport. Har tilknyttet en fysioterapiklinik, massør, kostvejleder og personlige trænere. For mere information om holdene, se centerets hjemmeside eller kontakt centeret på tlf. 42 90 42 16

Pris: Der er flere typer medlemskab med forskellige priser.

Medlemmer af ældresagen får rabat.

Sted: Go2fitness, Østre Stationsvej 33, Odense C.

Kultur
i samarbejde med *NAVIGATOR*



Paletten

• MINE ARRANGEMENTER •

Kultur
i samarbejde med *NAVIGATOR* 