

Åbent Aktivitets- og Træningscenter, Rødby

Blomsterparken 72 - 4970 Rødby

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Kontakt frivillighedskordinator Rikke Sommer på tlf. 30305498 / rikso@lolland.dk for yderligere information

Aktivitetsplan april 2024

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
Mandag d. 1.		2. påskedag		
Tirsdag d. 2.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.30-16.00 Kl. 18.30-22.00 Kl. 19.00-22.00	It-cafe - bare mød op! Bankospil Whist Kor - Har du lyst til at synge, er du velkommen.	It-lokalet Cafeteriet Cafeteriet Aktivitetslokalet	Bjarne Liftbussen Whistklubben Bent Nakskov
Onsdag d. 3.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-17.00 Kl. 12.30-13.30	Bordtennis – Bare mød op Bustur til samlermuseum Thorsvang Husk tilmelding på opslaget! Gå-hold	Solgangen Afgang fra Åbent center, Rødby Afgang solgangen	Mona Liftbussens Venner
Torsdag d. 4.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00 Kl. 14.00-16.00 Kl. 19.00-22.00	Stolemotion Knipling Senior Dans Bridge	Cafeteriet Aktivitetslokalet Cafeteriet Aktivitetslokalet	Vini/Hanne Inger Lise Lise/Anette Per Smidt
Fredag d. 5.	Kl. 16.00-21.00	Årsmøde i fredagscafeen (50 kr. pr. pers.) Kl. 16.00 kaffe/kage/årsmøde Kl. 17.30 Spisning ... medbring selv din mad eller bestil smørrebrød hos Bjarne senest d. 2/4-24 (Pris 30 kr. pr. stk. smørrebrød) Efter årsmødet/spisning spiller Besøgsvennerne op til dans.	Cafeteriet/Mødestedet Yderligere information se opslag på centret eller kontakt Bjarne Østergaard tlf. 40299639	Mødestedet
Mandag d. 8.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-15.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 19.00-21.30	Motion & velvære -bare mød op, Værestedernes kor øver - og du er velkommen til at lytte på! Kort spil Strikkecafe Sang aften med Harmonikaklubben – Bare mød op og syng med	Cafeteriet Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bodil Astrid Bent Nakskov Anni Nakskov Flemming H.
Tirsdag d. 9.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-17.00 Kl. 18.30-22.00 Kl. 19.00-22.00	It-cafe - bare mød op! Introduktion til træningssalen Husk tilmelding tlf. 3030 5498 Bustur til Knuthenborg Husk tilmelding på opslaget! Whist Kor - Har du lyst til at synge, er du velkommen.	It-lokalet Træningslokalet Afgang fra Åbent center, Rødby Cafeteriet Aktivitetslokalet	Bjarne Liftbussens Venner Whistklubben Bent Nakskov
Onsdag d. 10.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 12.30-13.30 Kl. 10.00-16.00	Bordtennis – Bare mød op Gå-hold Bustur til Bilka/Spangsberg Husk tilmelding på opslaget!	Solgangen Afgang solgangen Afgang fra Åbent center, Rødby	Mona Liftbussens Venner
Torsdag d. 11.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00 Kl. 14.00-16.00	Stolemotion Knipling Senior Dans - afslutning	Cafeteriet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Vini/Hanne Inger Lise Lise/Anette

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
	Kl. 19.00-22.00	Bridge	Cafeteriet	Per Smidt
Fredag d. 12.				
Mandag d. 15.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 18.30-21.30	Motion & velvære - bare mød op Kort spil Strikkecafe Harmonikaklubben øver -og du er velkommen til at lytte på!	Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bodil Bent Nakskov Anni Nakskov Flemming H.
Tirsdag d. 16.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.30-16.00 Kl. 19.00-22.00 Kl. 18.30-22.00	It-Cafe - bare mød op! Bankospil Kor – Har du lyst til at synge, er du velkommen. Whist	It-lokalet Cafeteriet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bjarne Mødestedet Bent Nakskov Whistklubben
Onsdag d. 17.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 12.30-13.30 Kl. 13.00-17.00	Bordtennis – Bare mød op Gå-hold Bustur til Rasted og Lolle frugt Husk tilmelding på opslaget!	Solgangen Afgang solgangen Afgang fra Åbent center, Rødby	Mona Liftbussens Venner
Torsdag d. 18.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00	Stolemotion Knipling	Cafeteriet Aktivitetslokalet	Vini/Hanne Inger Lise
Fredag d. 19.				
Mandag d. 22.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-15.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 18.30-21.30	Motion & velvære - bare mød op Værestedernes kor øver - og du er velkommen til at lytte på! Strikkecafe Kort spil Harmonikaklubben øver -og du er velkommen til at lytte på!	Cafeteriet Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bodil Astrid Anni Nakskov Bent Nakskov Flemming H.
Tirsdag d. 23.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00 Kl. 19.00-22.00 Kl. 18.30-22.00	It-Cafe - bare mød op! "Tulipantur og fjorden rundt" Husk tilmelding på opslaget! Kor – Har du lyst til at synge, er du velkommen. Whist	It-lokalet Afgang fra Åbent center, Rødby Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bjarne Liftbussens Venner Bent Nakskov Whistklubben
Onsdag d. 24.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 12.30-13.30	Bordtennis – Bare mød op Gå-hold	Solgangen Afgang solgangen	Mona
Torsdag d. 25.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00 Kl. 19.00-22.00	Stolemotion Knipling Viseaften... Kaffe 30 kr. Se også opslag på centret	Cafeteriet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Vini/Hanne Inger Lise Monna/Jørn Viseforeningen
Fredag d. 26.	Kl. 12.00-14.00	"Spis sammen" i åbent aktivitets- og træningscenter Husk tilmelding senest 22/4-24 hos Jytte Cigura tlf. 21 65 87 76	Cafeteriet OBS! Medbring selv drikkevarer til maden	Jytte/Jens Rie/Børge
Mandag d. 29.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-15.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 18.30-21.30	Motion & velvære - bare mød op Værestedernes kor øver - og du er velkommen til at lytte på! Strikkecafe Kort spil Harmonikaklubben øver -og du er velkommen til at lytte på!	Cafeteriet Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bodil Astrid Anni Nakskov Bent Nakskov Flemming H.
Tirsdag d. 30.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00 Kl. 19.00-22.00 Kl. 18.30-22.00	It-Cafe - bare mød op! Bustur til Dodekalitten Husk tilmelding på opslaget! Kor – Har du lyst til at synge, er du velkommen. Whist	It-lokalet Afgang fra Åbent center, Rødby Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bjarne Liftbussens Venner Bent Nakskov Whistklubben

Træningslokalet er åbent for træning alle ugens dage fra kl. 7.00-22.00

Husk at du skal til introduktion før du kan benytte det!!!

Kontakt Rikke Sommer tlf. 30 30 54 98 for tilmelding til introduktion af træningslokalet.

Husk!! udflugt med Mødestedet til Zen Garden, onsdag d. 29. maj 2024 kontakt Bjarne Østergaard for flere oplysninger eller se opslag på centret.