





















## Åbent Aktivitets- og Træningscenter, Bangshave i Maribo

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne. Vil du høre nærmere om introduktion til træningslokalet eller har du spørgsmål om Åbent Aktivitets- og Træningscenter, så kontakt frivillighedskoordinator Inga Rasmussen på telefon 30 45 95 25 Eller på mail [maras@lolland.dk](mailto:maras@lolland.dk)

### Aktivitetsplan for April 2024

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
<b>Mandag den 1.</b> Uge 14	Lukket	<b>På grund af 2. påskedag</b>	
<b>Tirsdag den 2.</b>	8.30-10.30 9.30-11.00 10.30-12.00 11.00-12.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Planlægningsmøde</b> - vi planlægger aktiviteter i maj. <b>Vi spiller Billard</b> <b>Hensyntagende gåtur.</b> Vi går en tur sammen, hvor der tages hensyn til den enkelte – altså en gåtur for os med gangbesvær. Rollator og stokke er velkomne og alle kan deltage. Der er mulighed for flere distancer. Har du lyst til lidt selskab bagefter, så kan der bestilles 3 håndmadder + 1 øl/vand til 45 kr.	Ole Inga Bjarne D. Anders og Helge
	13.00-16.00	<b>Madpakker bestilles senest onsdag den 27. marts</b> <b>Tur til Guldborgsund Zoo og botanisk have i Nykøbing F.</b> vi har kaffe og kage med, som vi kan nyde i den flotte have. Pris inkl. entre 80 kr.	Ingelise og Claus
	14.00-15.00 14.00-15.00	<b>KOL-legaerne træner sammen.</b> Har du KOL, så kom og træn sammen med os. Syng med Kamma og Spillemandene. Vi slutter med kaffe og hjemmebak for 15 kr.	Taimi og Anny Kamma, Gunnar og Erik
<b>Onsdag den 3.</b> 	8.30-10.30 9.00-12.00 13.30-15.00 18.00-22.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Syning og hygge.</b> <b>Bibelkreds v. sognepræst Per Møller</b> <b>Ford-klubben afholder bankospil.</b> Dørene åbnes 16.30	Helge Gurli Ole Bjarne
<b>Torsdag den 4.</b>	8.30-10.30 9.00-12.00 10.00-11.00 13.00-15.30 14.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Patchwork-hygge og snak</b> <b>Bækkenbundstræning</b> <b>Vi spiller whist.</b> Kan du lide at spille kort, så kom og spil med. Der er kaffe og hjemmebak for 15 kr. <b>KOL-legaerne træner sammen.</b> Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Ole Gurli og Lilian Margrethe Taimi og Anny
<b>Fredag den 5.</b>	8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Bjarne
<b>Lørdag den 6.</b>	13.30-16.30	<b>Lørdagsklubben spiller bankospil.</b> Tilmelding: Lisbeth 28 60 08 30 eller Tove 24 28 28 00	Lisbeth og Tove
<b>Mandag den 8</b> Uge 15	8.30-10.30 9.00-12.00 10.45-11.45	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Kreativ mandag</b> <b>Stole gymnastik/motion.</b>	Bente W. Inge Lise Marianne
<b>Tirsdag den 9.</b> 	8.30-10.30 10.00-12.00 10.30-12.00 11.00-12.00 13.00-15.00 13.30-15.00 14.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Tøjstativet viser det nye forårs- og sommertøj.</b> <b>Vi spiller Billard</b> <b>GÅHOLD.</b> Alle kan deltage <b>Madpakker bestilles senest fredag den 5. april</b> <b>Vi strikker og hygger.</b> Tag dit håndarbejde med og kom til snak, hygge, kaffe og hjemmebak <b>Aktivitetsgruppen afholder generalforsamling</b> med dagsorden ifølge vedtægterne. De er efterfølgende vært ved kaffe og lagkage. <b>KOL-legaerne træner sammen.</b> Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Ole Jane og Ingrid Bjarne D. Anders Margrethe Aktivitetsgruppen Taimi og Anny

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
<b>Onsdag den 10.</b>    	8.30-10.30 9.15-13.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Vi kører til Formiddagsbio i Søllested,</b> hvor vi skal se filmen ” <b>Toves værelse</b> ” – 1960’erne lever Tove Ditlevsen sammen med Ekstra Bladets chefredaktør, Victor Andreasen, i et stormombrust ægteskab, der har sin helt egen særlige dynamik, og hvor der er kort fra kærlighed til had, fra elskelige komplimenter til ond sarkasme. Da den unge forfatter Klaus Rifbjerg kommer til frokost for at diskutere deres fælles lidenskab, litteratur, har han ingen ide om, hvad der venter ham. Men inden længe bliver han en brik i deres ægteskabelige magts... <b>Pris 115kr. inkl. kaffe og kage.</b> <b>Sidste chance for at købe billet er onsdag den 3/4</b>	Bente W. Helge
	9.30-14.00	<b>Madlavning for mænd.</b> Vi laver mad sammen og deler udgifterne til råvarer. <i>Tilmelding af hensyn til indkøb.</i>	Jørgen F.
	9.00-15.00	<b>UFO-dag :Medbring din <b>UFærdige Opgave</b>, så hjælpes vi ad med at få gjort opgaverne færdige</b> En sjov dag med mange projekter og inspiration.	Gurli
<b>Torsdag den 11.</b>    	8.30-10.30 9.00-12.00 9.00-13.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Patchwork-hygge og snak</b> <b>Bowling i Lalandia.</b> Vi kører til Lalandia og bowler, og spiser madpakker fra Brugsen når vi kommer tilbage til centret. Pris inkl. bane, skoleje, madpakker, 1 øl/vand og kørsel 125kr.	Ole Gurli og Lilian Preben og Helge
	10.00-11.00	<b>Bækkenbundstræning</b>	Anni
	10.30-11.30 13.00-15.30 14.00-15.00	<b>Vi danser Erindringsdans. Kom og dans med</b> <b>Vi spiller whist.</b> Der er kaffe og hjemmebak for 15 kr. <b>KOL-legaerne træner sammen.</b> Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Margrethe Taimi og Anny
<b>Fredag den 12.</b>	8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Bjarne
<b>Søndag den 14.</b> 	11.30-15.30	<b>Tur til søndagsfrokost på Lagunen.</b> Vi spiser for egen regning. Pris for turen 45 kr. inkl. kaffe inden vi kører hjem.	Helge og Gurli
<b>Mandag den 15.</b> <b>Uge 16</b>	8.30-10.30 9.00-12.00 10.45-11.45	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Kreativ mandag</b> <b>Stole gymnastik/motion.</b>	Bente w. Ingelise Marianne
<b>Tirsdag den 16.</b> 	8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Ole
	10.30-13.00	<b>Spiseklubben diabetes laver mad sammen</b>	Jan og Meggie
	10.30-12.00 11.00-12.00	<b>Vi spiller Billard</b> <b>Hensyntagende gåtur.</b> Alle kan være med. <b>Madpakker bestilles senest fredag den 12.april</b>	Bjarne D. Anders
	13.00-15.00	<b>Nørklecafe.</b> Tag dit håndarbejde med og kom til snak, hygge, kaffe og hjemmebak	Inge Ø.
	14.00-15.00	<b>KOL-legaerne træner sammen.</b> Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Taimi og Anny
	8.30-10.30 9.00-12.00 <b>13.30-15.00</b>	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Syning og hygge</b> <b>Hverdagsbanko.</b> <b>Pris 20 kr. inkl. 2 plader og kaffe + kage</b>	Bente W. Gurli <b>Ja,Ha,In,Co,Pr, Ku,Bo</b>
<b>Torsdag den 18</b> 	8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Ole
	9.00-12.00	<b>Patchwork-hygge og snak</b>	Gurli og Lilian
	9.30-10.30 10.30-15.30	<b>Bækkenbundstræning</b> <b>Ud i det blå med Bent og Erik.</b> Vi kører til Oreby havn og har madpakker med. Pris inkl. mad, 1 øl/vand og kaffe 85 kr.	Bent og Erik
	13.00-15.30	<b>Vi spiller whist.</b>	Margrethe
	14.00-15.00	<b>KOL-legaerne træner sammen.</b> Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Taimi og Anny

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
<b>Fredag den 19.</b> 	8.30-10.30 9.00-15.30  14.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Vi kører til Kildevangs antik i Hammer,</b> hvor de giver kaffen og vi har kage med. Herefter kører vi til <b>Big Dollar i Næstved</b> og slutter af med at spise på <b>Stacys diner</b> ved havnen i Næstved for egen regning. Pris 85 kr. Syng med Kamma og Spillemandene. Vi slutter med kaffe og hjemmebag for 15 kr.	Bjarne Helge  Kamma, Gunnar og Erik
<b>Mandag den 22.</b> <b>Uge 17</b> 	8.30-10.30 9.00-15.00  9.00-15.30   10.45-11.45	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Kreativ mandag – vi pynter krukker til have og haveborde.</b> Medbring krukker, og gerne blomster. <b>Tur til Nykøbing.</b> Vi kører over Bursø-Frejlev-Toreby- og Hasselø til Møn bolcher's fabriksudsalg. Herefter kører vi til Cafeen i Fiskeriforeningen og spiser 3 håndmadder. Vi kører hjem over Sundby og gør et stop ved Radsted gartneri inden vi vender næsen mod Maribo <b>Pris inkl. 3 håndmadder, 1 øl/vand, kaffe og kage 90 kr.</b> <b>Stole gymnastik/motion.</b>	Bente w. Inge Lise, Anne og Susanne Bente J. og Flemming  Marianne
<b>Tirsdag den 23.</b> 	8.30-10.30 10.30-12.00 11.00-12.00 12.00-15.30  13.30  14.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Vi spiller Billard</b> <b>GÅHOLD.</b> Alle kan være med. <b>Buffet og Foredrag</b> Vi får en lækker buffet fra Cocotten med: 1 slags fisk, 2 slags pålæg med tilbehør, 2 forskellige blandede salater og 1 lun ret <b>Egon Petersen fortæller og viser billeder på storskærm om Hunseby – fra da han var dreng.</b> <b>Billet købes senest onsdag den 17. april</b> <b>KOL-legaerne træner sammen.</b> Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Ole Bjarne D. Anders Aktivitetsgruppen  Taimi og Anny
<b>Onsdag den 24.</b> 	8.30-10.30 9.00-12.00 9.30-14.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Syning og hygge</b> <b>Madlavning for mænd.</b> Vi laver mad sammen og deler udgifterne til råvarer. <i>Tilmelding af hensyn til indkøb.</i>	Bente W. Gurli Jørgen F.
<b>Torsdag den 25.</b>   	8.30-10.30 9.00-12.00 9.30-15.30  10.00-11.30 10.30-11.30 13.00-15.30 14.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Patchwork-hygge og snak</b> <b>Tur til Storstrømsbro byggeriet.</b> Vi kigger i Infocentret og ser hvor langt de er kommet. Vi kører herefter til Stege og spiser for egen regning hos Slagter Stig. Pris for tur 75 kr. <b>Bækkenbundstræning</b> <b>Vi danser Erindringsdans. Kom og dans med</b> <b>Vi spiller whist.</b> <b>KOL-legaerne træner sammen.</b> Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Ole Gurli og Lilian Preben og Helge  Anni Margrethe Taimi og Anny
<b>Fredag den 26.</b>	8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Bjarne
<b>Mandag den 29.</b> <b>Uge 18</b>	<b>8.30-10.30</b> <b>9.00-12.00</b> <b>10.45-11.45</b>	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Kreativ mandag</b> <b>Stole gymnastik/motion.</b>	<b>Bente w.</b> <b>Ingelise</b> <b>Marianne</b>

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
<b>Tirsdag den 30.</b>  	8.30-10.30	Kaffe og hygge i caféen.	Ole Inga Bjarne D. Anders
	9.00-10.00	Chaufførmøde. Hvordan går det med turene?	
	10.30-12.00	Vi spiller Billard	
	11.00-12.00	Hensyntagende gåtur. Alle kan være med. Madpakker bestilles senest fredag den 26.april	Else Marie og Anni
	12.00-14.00	Vi serverer hjemmelavet æggekage m. bacon, purløg og tomat. Hertil serveres rugbrød m. smør og fedt, 1 øl og 1 snaps 60 kr. <b>Billet købes senest onsdag den 24. april</b>	
	13.30-15.00	Vi viser " Danskernes egen historie" oplevelser fra Sjælland, Lolland-Falster og Møn. Vi laver en lille kiosk hvor der kan købes øl-sodavand- slikposer- popcorn. Bagefter kan vi drikke kaffe sammen og snakke om filmen og jeres egne oplevelser.	Inge Lise og Claus
	14.00-15.00	KOL-legaerne træner sammen. Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Taimi og Anny

**Ændringer i programmet kan forekomme**

**Billetter til ture, fester, foredrag og spisninger sælges:**

**mandage 13.30-15.30 og  
onsdage 9.00-12.00**

**Ture: Husk at medbringe jeres billetter.**

**Spisninger: Husk service, glas og bestik**