


















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

Aktivitetsplan for Maj 2024

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Onsdag den 1.	8.30-10.30 9.00-12.00 18.00-22.00	Kaffe og hygge i caféen. Syning og hygge. Ford-klubben afholder bankospil. Dørene åbnes 16.30	Bente W Gurli Bjarne
Torsdag den 2.	8.30-10.30 9.00-12.00 9.30-10.30 12.00-15.30 13.00-15.30 14.00-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Patchwork-hygge og snak Bækkenbundstræning Mad og Quiz Denne gang serverer vi bøf med løg, kartofler, sovs og rødbeder fra Landsbyen. Efter maden skal de små grå arbejde lidt, for Arne og Kati kommer og udfordrer os med quiz. Der er præmier til det bedste hold. Pris 100 kr. inkl. 1 øl/vand/vin og kaffe og kage Billet købes senest mandag den 29. april Vi spiller whist. Kan du lide at spille kort, så kom og spil med. Der er kaffe og hjemmebag for 15 kr. KOL-legaerne træner sammen. Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Ole Gurli og Lilian Aktivitetsgruppen Margrethe Taimi og Anny
			
Fredag den 3.	8.30-10.30	Kaffe og hygge i caféen.	Bjarne
Mandag den 6. Uge 19 Demensuge	8.30-10.30 9.00-12.00 10.45-11.45 11.30-12.30 13.00-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Kreativ mandag Stole gymnastik/motion. Bestyrelsesmøde i Aktivitetsgruppen Planlægningsmøde for alle frivillige. Vi planlægger aktiviteter i juni måned	Bente W. Inge Lise Marianne Helge Inga
Tirsdag den 7.	8.30-10.30 10.30-12.00 11.00-12.00 13.00-15.00 14.00-15.00 14.00-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Vi spiller Billard GÅHOLD. Alle kan deltage. I anledning af demensugen går vi på besøg på Frilandsmuseet Madpakker bestilles senest fredag den 3. maj Vi strikker og hygger. Tag dit håndarbejde med og kom til snak, hygge, kaffe og hjemmebag Vi spiller bordtennis KOL-legaerne træner sammen. Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Ole Bjarne D. Anders Margrethe Søren og Freddy Taimi og Anny
			
Onsdag den 8.	8.30-10.30 9.15-13.30 9.00-15.00 13.30-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Vi kører til Formiddagsbio i Søllested, hvor vi skal se "Viktor mod verden" Viktor Leth, har boet alene hele sit liv med sin mor, der er bange for alt. Viktor har levet sit liv gennem gamle danske film og ved absolut intet om virkeligheden. Men da moren dør, overlades Viktor til sig selv. Han finder ud af at hans far, Charlie, stadig lever, og han beslutter sig for at opsøge ham i København. Viktor tror at hans far er jazzmusiker, men Charlie viser sig i stedet at være forsikringsmand i et stort, skrantende forsikringsselskab. Pris 115kr. inkl. kaffe og kage. Sidste chance for at købe billet er onsdag den 1/5 UFO-dag :Medbring din UFærdige Opgave, så hjælpes vi ad med at få gjort opgaverne færdige En sjov dag med mange projekter og inspiration. Bibelkreds v. sognepræst Per Møller	Bente W. Helge Gurli - Eva Ole
 			
Torsdag den 9.	LUKKET	KRISTI HIMMELFARTSDAG	

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Fredag den 10. 	8.30-10.30 9.00-15.30	Kaffe og hygge i caféen. Vi kører til Billigblomst. Når vi er færdige her, kører vi til Bilka og spiser for egen regning inden vi kører hjem igen. Pris 85 kr. inkl. 1 drikkevare på turen	Bjarne Helge
Lørdag den 11.	13.30-16.30	Lørdagsklubben spiller bankospil. Tilmelding: Lisbeth 28 60 08 30 eller Tove 24 28 28 00	Lisbeth og Tove
Mandag den 13. Uge 20	8.30-10.30 9.00-15.00 10.45-11.45	Kaffe og hygge i caféen. Kreativ mandag Stole gymnastik/motion.	Bente w. Ingelise Marianne
Tirsdag den 14. 	8.30-10.30 10.30-13.00 10.30-12.00 10.30-14.00 11.00-12.00 13.00-15.00 14.00-15.00 14.00-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Spiseklubben diabetes laver mad sammen Vi spiller Billard Ud i det blå med Bent og Erik. Vi kører til Christianssæde skoven og spiser madpakker sammen med børnene i skovbørnehaven "Den Blå Anemone" Der må IKKE medbringes slik og kage under besøget i skovbørnehaven. Vi skal se mindestenen for Ole Olsen, frihedskæmperen der blev skudt i skoven ved krigens slutning, vi skal se Christianssæde slottet som er under renovering. Pris inkl. mad, 1 øl/vand og kaffe 85 kr. Hensyntagende gåtur. Alle kan være med. Madpakker bestilles senest fredag den 10.maj Nørklecafe. Tag dit håndarbejde med og kom til snak, hygge, kaffe og hjemmebag Vi spiller bordtennis KOL-legaerne træner sammen. Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Ole Jan og Meggie Bjarne D. Bent og Erik Anders Inge Ø. Søren og Freddy Taimi og Anny
Onsdag den 15. 	8.30-10.30 9.00-12.00 9.00-15.30	Kaffe og hygge i caféen. Syning og hygge Vi kører til Sy og Rens i Sorø og kigger på patchworkstof. Når vi er færdige her, spiser vi på café tre konger for egen regning. Pris 85 kr.	Bente W. Gurli Helge og Lilian
Torsdag den 16 	8.30-10.30 9.00-12.00 9.30-10.30 13.00-15.30 14.00-15.00 13.30-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Patchwork-hygge og snak Bækkenbundstræning Vi spiller whist. KOL-legaerne træner sammen. Har du KOL, så kom og træn sammen med os. Hverdagsbanko. Pris 20 kr. inkl. 2 plader og kaffe + kage	Ole Gurli og Lilian Margrethe Taimi og Anny Ja,Ha,In,Co,Pr,Ku ,Bo
Fredag den 17. 	8.30-10.30 14.00-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Syng med Kamma og Spillemandene. Vi slutter med kaffe og hjemmebag for 15 kr.	Bjarne Kamma, Gunnar og Erik
Mandag den 20. Uge 21	LUKKET	2. PINSEDAG	
Tirsdag den 21. 	8.30-10.30 10.30-12.00 11.00-12.00 14.00-15.00 14.00-15.00 16.30-20.30	Kaffe og hygge i caféen. Vi spiller Billard GÅHOLD. Alle kan være med. Madpakker bestilles senest fredag 17/5 Vi spiller bordtennis KOL-legaerne træner sammen. Har du KOL, så kom og træn sammen med os. Ud i det blå med Bent og Erik Vi kører en sen eftermiddags- aftentur rundt om søerne og spiser madpakker ved Skelsnæshytten, med udsigt til søen og den lysegrønne skov Pris inkl. mad, 1 øl/vand og kaffe 85 kr.	Ole Bjarne D. Anders Søren og Freddy Taimi og Anny Bent og Erik

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Onsdag den 22. 	8.30-10.30 8.30-17.00	Kaffe og hygge i caféen. SOMMERTUR. Vi kører med Skørringe busser til Møn, hvor vi skal se Liselund Lystslot og slotspark. Her har vi guide på til at fortælle historien bag slottet og den fine have. Herfra Skal vi på skovtur til Bogø, hvor vi spiser madpakker i Skovpavillonen. Her venter der os en stor overraskelse, og vi hygger os sammen til bussen kører hjemad igen. Pris inkl. Mad og drikke, kaffe og kage hele dagen 250 kr. Der er kun 56 pladser i bussen, så det er først til mølle.	Bente W.
Torsdag den 23. 	8.30-10.30 9.00-12.00 9.30-10.30 10.30-11.30 13.00-15.30 14.00-15.00 14.00-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Patchwork-hygge og snak Bækkenbundstræning Vi danser Erindringsdans. Kom og dans med Vi spiller whist. KOL-legaerne træner sammen. Har du KOL, så kom og træn sammen med os. Syng med Kamma og Spillemandene. Vi slutter med kaffe og hjemmebag for 15 kr.	Ole Gurli og Lilian Anni Margrethe Taimi og Anny Kamma, Gunnar og Erik
Fredag den 24. 	8.30-10.30 9.00-13.00	Kaffe og hygge i caféen. Patchwork kursus. Har du lyst til at lære teknikken "Paperpiecing" så er muligheden her. Vi starter dagen med kaffe og en bolle og fælles introduktion til teknikken. Medbring rester af patchworkstof i farver du kan lide. Har du mulighed for at have din egen symaskine med, er det super, ellers deles vi om dem vi har i huset. Til middag er der mulighed for at købe sandwich, og øl/vand til 10 kr./stk. Pris for kurset inkl. Bolle og kaffe hele dagen 20 kr.	Bjarne Annette Ø - Inga
Mandag den 27. Uge 22 	8.30-10.30 9.00-12.00 10.45-11.45 13.00-17.00	Kaffe og hygge i caféen. Kreativ mandag Stole gymnastik/motion. Oplevelsesklubben kører til Guldborgsund Zoo og hygger os i den smukke have. Vi har kaffe og kage med. Pris 50 kr. inkl. entre	Bente w. Ingelise Marianne Flemming
Tirsdag den 28.	8.30-10.30 10.30-12.00 11.00-12.00 14.00-15.00 14.00-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Vi spiller Billard Hensyntagende gåtur. Alle kan være med. Madpakker bestilles senest fredag den 24/5! Vi spiller bordtennis KOL-legaerne træner sammen. Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Ole Bjarne D. Anders Søren og Freddy Taimi og Anny
Onsdag den 29. 	8.30-10.30 9.00-12.00 9.30-15.30	Kaffe og hygge i caféen. Syning og hygge Vi kører i Knuthenborg og hygger os der hele dagen. Pris 85 kr. inkl. madpakker, 1 øl/vand, kaffe og kage	Bente W. Gurli Flemming og Bente
Torsdag den 30 	8.30-10.30 9.00-12.00 9.30-10.30 12.30-15.30 13.00-15.30 14.00-15.00	Kaffe og hygge i caféen. Patchwork-hygge og snak Bækkenbundstræning Vi kører til tøj lagersalg hos Cat & Co i Sakskøbing Vi spiller whist. KOL-legaerne træner sammen. Har du KOL, så kom og træn sammen med os.	Ole Gurli og Lilian Ingelise og Claus Margrethe Taimi og Anny
Fredag den 31. 	8.30-10.30 9.00-15.30	Kaffe og hygge i caféen. Vi kører omkring Nakskov fjord til Langø hvor vi spiser på fiskecafeen på havnen for egen regning. På vejen hjem finder vi et godt sted at drikke kaffe. Pris inkl. Kørsel, kaffe og kage 75 kr.	Bjarne Flemming

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