

Åbent Aktivitets- og Træningscenter Skovcentret Helgenæsvej 1, 4900 Nakskov.

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.




Vil du høre nærmere om introduktion, eller har du spørgsmål om Åbent Aktivitets- og Træningscenter, kontakt frivillighedskoordinator Christina Uddberg Madsen på telefon 23 27 64 26 Cuma@lolland.dk





Du kan benytte træningslokalet.

Hverdage kl. 7.00-10.00 og fra kl. 12.00-22.00. Weekend og helligdage kl. 7.00 -22.00

Aktivitetsplan april 2024

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Mandag den 1. Uge 14 2. påskedag	Kl. 09.00	Motion i naturen - fælles cykeltur. Vi mødes ved Søfartsmuseet. Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43 el. w35ph@youseeme.dk	Poul Henning.
Tirsdag den 2.	Kl. 08.30- Kl. 09.45-10.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 14.30-15.30 Kl. 16.00-17.30	Tur til Næstved Storcenter KOL-hold fælles træning. Billard for alle. Hjertetræner ♥. Stolemotion v/ ældre sagen. Hjertevennerne	Jens. Ebbe. Jørgen. Kurt. Kirsten. Sonja og Allan.
Onsdag den 3.	Kl. 09.00 Kl. 10.30-11.30 Kl. 13.00-15.30 Kl. 13.00-14.00	Motion i naturen - fælles cykeltur. Vi mødes ved Søfartsmuseet. Stole yoga og ansigts yoga. Håndarbejde, vi strikker, hækler og syr. Diabetes 2 – fælles motion	Poul Henning Anne Anette og Tina.
Torsdag den 4.	Kl. 09.30-12.00 Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 12.30-16.00 Kl. 13.00-13.30 Kl. 14.00-18.00	Morgen cafe. Socialt samvær og kortspil 15,- Bækkenbundstræning + afspænding. Male - og tegneværkstedet. Hjertetræner ♥. Billard for mænd - i lokale 7. Gå hold – Se opslag på tavlen Temadag om type 2-diabetes – SE OPSALG PÅ TAVLEN – OBS TILMELDING.	Jane, Jørgen, John og Leif. Bodil N og Joan. Jan. Kurt. Jens.
Fredag den 5.	Kl. 09.45-10.30	KOL-hold fælles træning. Derefter kaffe.	Ebbe.
Mandag den 8. Uge 15	Kl. 09.00 Kl. 09.30-12.30 Kl. 11.00-12.00 Kl. 13.00 Kl. 13.00-14.30	Motion i naturen - fælles cykeltur. Vi mødes ved Søfartsmuseet. Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43. el. w35ph@youseeme.dk Morgen cafe. - Kaffe og brød 15. kr. Socialt samvær og kortspil. Malerværkstedet. Damekoret kommer og underholder. Eftermiddags cafe. Kaffe og kage 15. kr.	Poul Henning Bodil, Laila og Pia. Jan. Sonja. Bodil, Pia og Laila.
Tirsdag den 9.	Kl. 09.45-10.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 14.30-15.30 Kl. 16.00-17.30	KOL-hold fællestræning. Billard for alle. Hjertetræner ♥. Stolemotion. Hjertevennerne.	Ebbe Jørgen. Kurt. Kirsten. Sonja og Allan.
Onsdag den 10.	Kl. 09.00 Kl. 09.00 Kl. 13.00-15.30 Kl. 13.00-14.00	Motion i naturen - fælles cykeltur Vi mødes ved Søfartsmuseet. Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43. Bio i Søllested – tilmelding påkræves. Håndarbejde vi strikker, hækler og syr. Diabetes 2 – fælles motion	Poul Henning Anne Anette og Tina.

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Torsdag den 11. 	Kl. 09.30-12.00 Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 12.00-14.30 Kl. 12.30-16.00 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.30	Morgen cafe. Socialt samvær og kortspil. 15,- Bækkenbundstræning + afspænding. Hjertetræner ♥ Male - og tegneværkstedet. Vi syr på maskine og i hånden - Patchwork, evt. af genbrugsmateriale. Billard for mænd – i lokale 7. Gå hold – Se opslag på tavlen Sang eftermiddag. Kaffe og kage 15. kr.	Jane, Jørgen, John og Leif Bodil og Joan Kurt. Jan. Bodil N, Iben og Bodil L. Jens Anette, Birgitte
Fredag den 12.	Kl. 09.45-10.30 Kl. 13.00-15.00	KOL-hold fællestræning. Pakkebanko. Medbring en pakke til 30 kr. det skal være noget drikkeligt eller spiseligt. Der udleveres 3 plader til hver.	Ebbe Susanne, Conni, Jørgen & Anni.
Søndag den 14.	Kl. 12.00	Bankospil. HUSK KOP Kl. 12.00 Døren åbnes – Velkommen ☺. Kl. 13.00 Bankospil.	Gavn og glæde.
Mandag den 15. Uge 16 	Kl. 09.00- Kl. 09.30-12.30 Kl. 10.30-11.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 13.00 Kl. 13.00-14.30	Motion i naturen- fælles cykeltur. Vi mødes ved Søfartsmuseet. Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43. Morgen cafe. - Kaffe og brød 15. kr. Socialt samvær og kortspil. Sang i cafeteriaet med Karin ved klaveret Malerværkstedet. Senior quiz – OBS tilmelding på tavlen. Eftermiddags cafe. Kaffe og kage 15. kr.	Poul Henning. Bodil, Laila, Pia. Karin. Jan. Arne og Kati. Bodil, Pia og Laila.
Tirsdag den 16.	Kl. 09.45-10.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 14.30-15.30 Kl. 16.00-17.30	KOL-hold fællestræning. Billard for alle. Hjertetræner ♥. Stolemotion v/ ældre sagen. Hjertevennerne.	Ebbe Jørgen. Kurt. Kirsten. Sonja og Allan.
Onsdag den 17.	Kl. 09.00 Kl. 10.30-11.30 Kl. 13.00-15.30 Kl. 13.00-14.00	Motion i naturen - fælles cykeltur. Vi mødes ved Søfartsmuseet. Stole yoga. Håndarbejde vi strikker, hækler og syr. Diabetes 2 – fælles motion	Poul Henning. Anne. Anette og Tina.
Torsdag den 18. 	Kl. 09.30-12.00 Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 12.30-16.00 Kl. 13.00-13.30	Morgen cafe. Socialt samvær og kortspil 15,- Bækkenbundstræning + afspænding. Hjertetræner ♥. Male - og tegneværkstedet. Billard for mænd – i lokale 7. Gå hold – Se opslag på tavlen	Jane, Jørgen, John og Leif. Bodil og Joan Kurt. Jan. Jens
Fredag den 19.	Kl. 09.45-10.30 Kl. 10.00-13.00	KOL-hold fællestræning- derefter kaffe. Blomsterbinding. Ønsker du at tilmelde dig, eller høre nærmere, så kontakt Hanne på 23 60 93 14. Prisen for materialer er fastsat. Pris: 10. kroner for at deltage.	Ebbe. Hanne.
Mandag den 22. Uge 4	Kl. 09.00 Kl. 09.30-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 11.00-14.00 Kl. 13.00-13.30	Motion i naturen – fælles cykeltur. Vi mødes ved Søfartsmuseet. Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43 el. w35ph@youseeme.dk Morgen cafe. - Kaffe og brød 15. kr. Socialt samvær og kortspil. Maler værkstedet. Damernes butik – SE OPSLAG PÅ TAVLEN Stolegymnastik.	Poul Henning. Laila, Bodil, Pia. Jan. Hanne.

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
	Kl. 13.00-14.30	Eftermiddags cafe. Kaffe og kage 15. kr.	Bodil. Pia og Lissi.
Tirsdag den 23.	Kl. 09.30 Kl. 09.45-10.30 Kl. 11.00-12.00 Kl. 14.30-15.30 Kl. 16.00-17.30	Billard spil sammen med Bangshave i Billardklubben i Maribo KOL – hold fællestræning. Hjertetræner ♥. Stolemotion v/ ælder sagen. Hjertevennerne.	Ebbe. Kurt. Kirsten. Sonja og Allan.
Onsdag den 24. 	Kl. 09.00 Kl. 09.30- Kl. 13.00-15.30 Kl. 13.00-14.00	Motion i naturen - fælles cykeltur. Vi mødes ved Søfartsmuseet. Evt. nærmer oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43. Generalforsamling i Åbne venner Skovcentret Håndarbejde vi strikker, hækler og syr. Diabetes 2 – fælles motion	Poul Henning. Anne. Anette og Tina.
Torsdag den 25.	Kl. 09.30-12.00 Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 12.00-14.30 Kl. 12.30-16.00 Kl. 13.00-13.30	Morgen cafe. Socialt samvær og kortspil 15,- Bækkenbunds træning + afspænding. Hjertetræner♥. Male - og tegneværkstedet. Vi syr på maskine og i hånden. Patchwork, evt. af genbrugsmateriale. Billard for mænd - i lokale 7. Gå hold – Se opslag på tavlen	Jane, Jørgen, John og Leif. Bodil og Joan. Kurt. Jan. Bodil N, Iben og Bodil L. Jens.
Fredag den 26. 	Kl. 09.45-10.30 Kl. 12.00-15.00	KOL- hold fællestræning. PÅSKEFROKOST PRIS: 150,- Øl, vand og vin kan købes. Tilmelding og betaling til de frivillige mandag el. Christina 23 27 64 26 senest den 18. april. (Mobil pay: 0027BT)	Ebbe. Karin, Bodil, Laila og Pia.
Lørdag den 27.	Kl. 11.00-	Pakke banko Kl. 11.00 Dørene åbnes – VELKOMMEN ☺ Kl. 12.00 Spisning. HUSK SERVICE. Pris 60,- + pakke til værdi af mindst 25,- 8 kort pr. deltager.	Gavn og glæde.
Mandag den 29. Uge 5 	Kl. 09.00 Kl. 09.30-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.00-14.30	Motion i naturen - fælles cykeltur. Vi mødes ved Søfartsmuseet. Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43 el. w35ph@youseeme.dk Morgen cafe. - Kaffe og brød 15. kr. - Socialt samvær og kortspil. Maler værkstedet. Stolegynmastik. Eftermiddags cafe. Kaffe og kage 15. kr.	Poul Henning. Laila, Bodil, Pia. Jan. Hanne. Bodil. Pia og Laila.
Tirsdag den 30.	Kl. 09.45-10.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 14.30-15.30 Kl. 16.00-17.30 Kl. 18.30-20.30	KOL-hold fællestræning. Billard for alle. Hjertetræner♥. Stolemotion v/ ældre sagen. Hjertevennerne. Alzheimerforeningen inviterer til foredrag med psykolog Anneke Dapper-Skaaning – Se opslag på tavlen ang. tilmeldings frist.	Ebbe. Jørgen. Kurt. Kirsten. Sonja og Allan.

Ændringer i programmet kan forekomme.