












## 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 frivillighedskoordinatorene telefon 54 67 77 00 Eller på mail [aktivitets-traeningscenter@lolland.dk](mailto:aktivitets-traeningscenter@lolland.dk)

### Aktivitetsplan for Juni 2022

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
<b>Onsdag den 1.</b>	Kl. 8.30-10.30 Kl.10.00-12.00  Kl. 13.30-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Ældresagens IT-hjælp</b> , Vil du have hjælp til mit-ID eller driller din telefon, iPad eller computer, så tag den med og få hjælp her. <b>Bibelkreds v. sognepræst Per Møller</b>	Svend Vagn og Johannes  Margrethe og Ole
<b>Torsdag den 2.</b> 	Kl. 8.30-10.30 Kl. 9.30-15.30  Kl.10.30-11.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Heldagstur til Knuthenborg.</b> 85 kr. Med i prisen er 3 stk. smørrebrød, 1 øl/vand, kaffe, kage og indgang. <b>Bækkenbundstræning</b>	Jørgen og Ole Bodil og Kurt
<b>Fredag den 3.</b>	Kl. 8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Bjarne
<b>Søndag den 5.</b>	<b>LUKKET</b>	<b>PINSEDAG OG GRUNDLOVSDAG</b>	
<b>Mandag den 6.</b> Uge 23	<b>LUKKET</b>	<b>2. PINSEDAG</b>	
<b>Tirsdag den 7.</b> 	Kl. 8.30-10.30 Kl. 9.00-15.30  Kl. 10.30-11.30 Kl. 13.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Tur til Billigblomst og Bilka.</b> Vi spiser i Bilka for egen regning. Pris 85 kr. <b>Siddende gymnastik.</b> <b>Vi strikker og hygger</b>	Jørgen og Ole Helge  Marianne Margrethe
<b>Onsdag den 8.</b> 	Kl. 8.30-10.30 Kl. 13.00-15.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Tur til Femern bælt byggeriet.</b> Pris inkl. kaffe og kage 35 kr.	Svend Hans og Svend
<b>Torsdag den 9.</b>  	Kl. 8.30-10.30 Kl.10.30-11.30 Kl. 10.30.11.30  Kl. 13.00-16.00  Kl. 14.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Bækkenbundstræning</b> <b>Erindringsdans.</b> Kan du lide at danse, så kom og dans med. <b>Tur til Fuglsang kunstmuseum.</b> I øjeblikket er der en udstilling af den lollandske billedkunstner – Ingemann Andersen, der blandt andet har lavet den store frise vi har hængende på Bangshavecentret. Vi har kaffe og kage med, som vi nyder i den smukke park hvis vejret er til det. Pris inkl. Entre, kaffe og kage og kørsel, 40 kr. <b>Syng med Kamma og Gunnar. Vi slutter med kaffe og kage til 15 kr.</b>	Jørgen og Ole  Uffe og Anni  Bent og Jytte  Kamma og Gunnar
<b>Fredag den 10.</b>	Kl. 8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Bjarne
<b>Søndag den 12.</b>	Kl. 13.00-15.00	<b>Vi spiller Banko.</b> Dørene åbnes kl 12.00	Margrethe
<b>Mandag den 13.</b> Uge 24	Kl. 8.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-16.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Planlægningsmøde med alle frivillige.</b> <b>Vi spiller whist</b>	Svend Inga Margrethe
<b>Tirsdag den 14.</b> 	Kl. 8.30-10.30 Kl. 10.30-11.30 Kl. 10.30-15.00  Kl. 13.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Siddende gymnastik.</b> <b>Tur til Føtex.</b> Vi spiser derovre for egen regning. <b>Pris for turen 25 kr.</b> <b>Vi strikker og hygger.</b>	Jørgen og Ole Marianne Svend

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
<b>Onsdag den 15.</b> 	Kl. 8.30-10.30 Kl. 9.00-14.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Bowling i Lalandia</b> Vi kører til Lalandia og bowler. Vi har håndmadder med fra Brugsen. Pris inkl. Bane, skoleje, madpakker, 1 øl/vand og kørsel 125 kr.	Svend Preben
<b>Torsdag den 16.</b> 	Kl. 8.00-10.00 Kl. 10.30-11.30 K 13.30-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Bækkenbundstræning</b> <b>Hverdagsbanko</b>	Jørgen og Ole  Svend, Jane, Hans, Conny, Preben, Kurt, Bodil, Ingrid
<b>Fredag den 17.</b>	Kl. 8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Bjarne
<b>Søndag den 19.</b>	Kl. 13.00-15.00	<b>Vi spiller Banko.</b> Dørene åbnes kl 12.00	Preben
<b>Mandag den 20.</b> Uge 25 	Kl. 8.00-10.00 Kl 13.00-16.00  Kl. 12.00-15.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Vi spiller whist</b>  <b>Tur ud i det blå med eftermiddagskaffen</b> - turen går til Vestlolland. Pris inkl. Kaffe og kage 40 kr.	Svend Margrethe  Svend
<b>Tirsdag den 21.</b>	Kl 8.30-10.30 Kl. 13.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Vi strikker og hygger.</b>	Jørgen og Ole Margrethe
<b>Onsdag den 22.</b> 	Kl 8.30-10.30  Kl. 10.30-11.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>  <b>Erindringsdans.</b> Kan du lide at danse, så kom og dans med	Svend  Uffe og Anni
<b>Torsdag den 23.</b> 	Kl. 8.30-10.30 Kl. 11.30-16.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Skt. Hans fest.</b> Vi griller bøf og pølser på terrassen, der serveres med grøn salat og kartoffelsalat. Vi sender heksen afsted fra bålfad. Hele eftermiddagen hygger vi os sang og guitarmusik af Allan Thorup, og slutter af med kaffe og en isvaffel. <b>Pris 100 Kr. inkl. 1 øl/vand/1 glas vin</b> <b>Seneste tilmelding 20/6 kl. 12</b>	Jørgen og Ole Aktivitetsgruppen
<b>Fredag den 24.</b>	Kl. 8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Bjarne
<b>Søndag den 26.</b>	Kl. 13.00-15.00	<b>Vi spiller Banko.</b> Dørene åbnes kl 12.00	Svend
<b>Mandag den 27.</b> Uge 25 	Kl. 8.00-10.00  Kl 13.00-16.00 Kl. 14.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>  <b>Vi spiller whist</b> <b>Syng med Kamma og Gunnar. Vi slutter med kaffe og kage til 15 kr.</b>	Svend  Margrethe Kamma og Gunnar
<b>Tirsdag den 28.</b> 	Kl 8.30-10.30 Kl. 9.30-15.30  Kl. 10.30-11.30 Kl. 13.00-15.00	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Heldagstur til Knuthenborg.</b> 85 kr. Med i prisen er 3 stk. smørrebrød, 1 øl/vand, kaffe, kage og indgang. <b>Siddende gymnastik.</b> <b>Vi strikker og hygger.</b>	Jørgen og Ole Svend og Hans  Marianne Margrethe
<b>Onsdag den 29.</b>	Kl 8.30-10.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b>	Svend
<b>Torsdag den 30</b> 	Kl. 8.30-10.30 Kl. 10.30-11.30  Kl. 13.00-15.30	<b>Kaffe og hygge i caféen.</b> <b>Bækkenbundstræning</b>  <b>Tur til Blanshaven med kaffe og kage. Pris inkl. Indgang og kaffe og kage 50 kr.</b>	Jørgen og Ole  Bent og Jytte

**Der sælges billetter til ture, fester og øvrige arrangementer mandage 13.30-15.30 og onsdage 9.00-12.00**