

Åbent Aktivitets- og Træningscenter, Blomsterparken

Blomsterparken 72 - 4970 Rødby

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Aktivitetsplan november 2025

Mandag d. 3. (uge 45)

10.00-11.00 Motion og velvære

13.00-16.00 Håndarbejds-café, strik, sy o.a.

13.00-16.00 Kort spil

18.30-21.30 Harmonikaklubben
øver- du er velkommen til at lytte på.

Tirsdag d. 4.

10.00-11.00 Bordtennis – bare mød op

10.00-11.30 It-café – bare mød op

13.30-16.00 Bankospil.

18.30-22.00 Whist

19.00-21.00 Kor – har du lyst til at synge, er du velkommen

Onsdag d. 5.

9.30-12.00 Ældresagens
strikkecafé – tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak

Torsdag d. 6.

10.00-11.30 Motion ved/omkring en stol.

13.00-17.00 Knipling

14.00-16.00 Seniordans

19.00-22.00 Bridge

Fredag d. 7.

13.00-17.30 Fredagscafé. Denne gang serverer vi en platte samt kaffe og kage for 150 kr.

Besøgsvennerne underholder med sang, musik og sjove indslag

Husk tilmelding til Bjarne senest 3/11 på 40 29 96 39

Mandag d. 10. (uge 46)

10.00-11.00 Motion og velvære

13.00-16.00 Håndarbejds-café, strik, sy o.a.

13.00-16.00 Kort spil

18.30-21.30 Harmonikaklubben
øver- du er velkommen til at lytte på.

Tirsdag d. 11.

10.00-11.00 Bordtennis – bare mød op

10.00-11.30 It-café – bare mød op

13.30-16.00 Bankospil

18.30-22.00 Whist

19.00-21.00 Kor – har du lyst til at synge, er du velkommen

Onsdag d. 12.

9.30-12.00 Ældresagens
strikkecafé – tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak

Torsdag d. 13.

10.00-11.30 Motion ved/omkring en stol.

13.00-17.00 Knipling.

14.00-16.00 Seniordans

19.00-22.00 Bridge

Fredag d. 14.

Mandag d. 17. (uge 47)

10.00-11.00 Motion og velvære
På grund af valget I aktivitetslokalet.

13.00-16.00 Håndarbejds-café, strik, sy o.a.

13.00-16.00 Kort spil

18.30-21.30 Harmonikaklubben
øver- du er velkommen til at lytte på. Det foregår i aktivitetslokalet.

Tirsdag d. 18.

Alle aktiviteter er aflyst på grund af kommunal- og regionsvalget.

Onsdag d. 19.

9.30-12.00 Ældresagens
strikkecafé – tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak

Torsdag d. 16.

10.00-11.30 Motion ved/omkring en stol.

13.00-17.00 Knipling

14.00-16.00 Seniordans

19.00-22.00 Bridge

Fredag d. 17.

Mandag d. 20. (uge 43)

10.00-11.00 Motion og velvære

13.00-16.00 Håndarbejds-café, strik, sy o.a.

13.00-16.00 Kort spil

18.30-21.30 Sangaften med harmonikaklubben – kom og syng med. Alle er velkomne. Kaffe og kage koster 20 kr.

Tirsdag d. 21.

10.00-11.00 Bordtennis – bare mød op

10.00-11.30 It-café – bare mød op

13.30-16.00 Bankospil

18.30-22.00 Whist

19.00-21.00 Kor – har du lyst til at synge, er du velkommen

Onsdag d. 22.

9.30-12.00 Ældresagens strikkecafé – tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak

Torsdag d. 23.

10.00-11.30 Motion ved/omkring en stol.

13.00-17.00 Knipling.

14.00-16.00 Seniordans

19.00-22.00 Bridge

Fredag d. 24.

Mandag d. 27. (uge 44)

10.00-11.00 Motion og velvære

13.00-16.00 Håndarbejds-café, strik, sy o.a.

13.00-16.00 Kort spil

18.30-21.30 Harmonikaklubben
øver- du er velkommen til at lytte på.

Tirsdag d. 28.

10.00-11.00 Bordtennis – bare mød op

10.00-11.30 It-café-bare mød op

13.30-16.00 Bankospil

18.30-22.00 Whist

19.00-21.00 Kor – har du lyst til at synge, er du velkommen

Onsdag d. 29.

9.30-12.00 Ældresagens strikkecafé – tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak

Torsdag d. 30.

10.00-11.30 Motion ved/omkring en stol.

13.00-17.00 Knipling.

14.00-16.00 Seniordans

19.00-22.00 Bridge

Fredag d. 31.

12.00-14.00 "Spis sammen" i åbent trænings- og aktivitetscenter. Sidste gang før sommerferien. Vi spiser sammen igen den 26. september. Husk tilmelding senest 20/9-25 hos Jytte Cigura tlf. 21 65 87 76

Der kan forekomme ændringer eller tilpasninger i programmet.

Mulighed for træning

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

Vær opmærksom på, at træningssalen kan være optaget under holdtræning, hvilket kan begrænse mulighederne for selvtræning. Husk, at du skal gennemgå en introduktion, før du kan benytte faciliteterne.

For at booke en introduktion, skriv til aktivitets-
traeningscenter@lolland.dk eller

kontakt Ældre & Sundhed på telefon 54 67 77 00.