

Åbent Aktivitets- og Træningscenter, Rødby

Blomsterparken 72 - 4970 Rødby

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne

Kontakt frivillighedskordinator Rikke Sommer på tlf. 30305498 / rikso@lolland.dk for yderligere information

Aktivitetsplan maj 2024

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
Onsdag d. 1.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 12.30-13.30	Bordtennis – Bare mød op Gå-hold	Solgangen Afgang solgangen	Mona
Torsdag d. 2.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00	Stolemotion Knipling	Cafeteriet Aktivitetslokalet	Vini/Hanne Inger Lise
Fredag d. 3.				
Mandag d. 6.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-15.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 18.30-21.30	Motion & velvære -bare mød op Værestedernes kor øver - og du er velkommen til at lytte på! Kort spil Strikkecafe Harmonikaklubben øver -og du er velkommen til at lytte på!	Cafeteriet Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bodil Astrid Bent Nakskov Anni Nakskov Flemming H.
Tirsdag d. 7.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.30-16.00 Kl. 19.00-22.00	It-cafe - bare mød op! Bankospil Kor – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	It-lokalet Cafeteriet Aktivitetslokalet	Bjarne Liftbussen Bent Nakskov
Onsdag d. 8.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 12.30-13.30	Bordtennis – Bare mød op Gå-hold	Solgangen Afgang solgangen	Mona
Torsdag d. 9.		Kristi Himmelfart		
Fredag d. 10.	Kl. 13.00-17.00	Bustur til Føtex og Møns bolsjer i Nykøbing Husk tilmelding på opslaget!	Afgang fra Åbent center, Rødby	Liftbussens Venner
Mandag d. 13.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 19.00-21.30	Motion & velvære -bare mød op, Kort spil Strikkecafe Harmonikaklubben øver -og du er velkommen til at lytte på!	Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bodil Bent Nakskov Anni Nakskov Flemming H.
Tirsdag d. 14.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-17.00 Kl. 19.00-22.00	It-cafe - bare mød op! Introduktion til træningssalen Husk tilmelding tlf. 3030 5498 Bustur til Femern udstillingen Husk tilmelding på opslaget! Kor – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	It-lokalet Træningslokalet Afgang fra Åbent center, Rødby Aktivitetslokalet	Bjarne Liftbussens Venner Bent Nakskov
Onsdag d. 15.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 12.30-13.30	Bordtennis – Bare mød op Gå-hold	Solgangen Afgang solgangen	Mona
Torsdag d. 16.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00	Stolemotion Knipling	Cafeteriet Aktivitetslokalet	Vini/Hanne Inger Lise
Fredag d. 17.				
Mandag d. 20.		2. Pinsedag		
Tirsdag d. 21.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00 Kl. 13.30-16.00	It-Cafe - bare mød op! Bustur til Knuthenborg Husk tilmelding på opslaget! Bankospil	It-lokalet Afgang fra Åbent center, Rødby Cafeteriet	Bjarne Liftbussens Venner Mødestedet

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
	Kl. 19.00-22.00	Kor – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	Aktivitetslokalet	Bent Nakskov
Onsdag d. 22.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 12.30-13.30	Bordtennis – Bare mød op Gå-hold	Solgangen Afgang solgangen	Mona
Torsdag d. 23.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00	Stolemotion Knipling	Cafeteriet Aktivitetslokalet	Vini/Hanne Inger Lise
Fredag d. 24.				
Mandag d. 27.	Kl. 10.00-11.00 Kl. 13.00-15.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 13.00-16.00 Kl. 18.30-21.30	Motion & velvære - bare mød op Værestedernes kor øver - og du er velkommen til at lytte på! Strikkecafe (afslutning for sommeren – men fortsætter som strik og hygge i pavillonen) Kort spil (afslutning for sommeren) Harmonikaklubben øver –og du er velkommen til at lytte på! Aflyst!	Cafeteriet Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bodil Astrid Anni Nakskov Bent Nakskov Flemming H.
Tirsdag d. 28.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00 Kl. 19.00-22.00	It-Cafe - bare mød op! Tur til Nysted Husk tilmelding på opslaget! Kor – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	It-lokalet Afgang fra Åbent center, Rødby Aktivitetslokalet	Bjarne Liftbussens Venner Bent Nakskov
Onsdag d. 29.	Kl. 8.00 - ? Kl. 10.00-11.00 Kl. 12.30-13.30	Mødestedets forårsbustur til Zen Garden - se opslag på centret. Bordtennis – Bare mød op Gå-hold	Mødestedet Solgangen Afgang solgangen	 Mona
Torsdag d. 30.	Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-17.00	Stolemotion Knipling	Cafeteriet Aktivitetslokalet	Vini/Hanne Inger Lise
Fredag d. 31.	Kl. 12.00-14.00	"Spis sammen" i åbent aktivitets- og træningscenter Husk tilmelding senest 22/4-24 hos Jytte Cigura tlf. 21 65 87 76	Cafeteriet OBS! Medbring selv drikkevarer til maden	Jytte/Jens Rie/Børge

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

Husk at du skal til introduktion før du kan benytte det!!!

Kontakt Rikke Sommer tlf. 30 30 54 98 for tilmelding til introduktion af træningslokalet.

Følgende aktiviteter er gået på sommerpause:

Bridge – Seniordans – Whist – Knipling