Åbent Aktivitets- og Træningscenter, Rødby

Blomsterparken 72 - 4970 Rødby

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Aktivitetsplan oktober 2026

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
Torsdag d. 1.	10.00-11.30	**Motion ved/på en stol**	Cafeteriet	Annette/Hanne
	14.00-16.00	**Senior Dans**	Cafeteriet	Anette
	19.00-22.00	**Bridge**	Cafeteriet	Per Smidt
Fredag d. 2.	13.00-17.30	**Fredagscafè.** **Denne gang får vi platte fra Landsbyen, og Besøgsvennerne kommer og underholder. Pris 150 kr. inkl. Kaffe.** **Tilmelding senest 29. sept.**	Cafeteriet/Mødestedet Bjarne Østergaard tlf. 40299639	Cafeteriet/ Mødestedet
Mandag d. 5. Uge 41	10.00-11.00	**Motion & velvære**	Cafeteriet	Bodil
	13.00-16.00	**Håndarbejds-café** strik, sy o.a..	Aktivitetslokalet	Birgith Frederiksen
	13.00-16.00	**Kort spil**	Aktivitetslokalet	Bent Nakskov
	13.00-17.00	**Tur til Nysted. 80 kr. inkl. Kaffe og kage.**	Foreningsbussen	
	19.00-21.30	**Harmonikaklubben -Kom og syng med**. Alle er velkomne. Kaffe og kage koster 20 kr.	Cafeteriet	Flemming H.
Tirsdag d. 6.	10.00-11.00	**Bordtennis – Bare mød op**	Solgangen	Mona
	10.00-11.30	**It-cafe - bare mød op!**	It-lokalet	Bjarne
	13.00-17.00	**Tur til Rødbyhavn, Kramnitze og Hoby. 50 kr. Inkl. Kaffe og kage.**	Foreningsbussen	
	13.30-16.00	**Bankospil**	Cafeteriet	Liftbussens venner
	18.30-22.00	**Whist**	Cafeteriet	Whistklubben
	19.00-21.00	**Kor** – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	Aktivitetslokalet	Aase Green
Onsdag d. 7.	9.30-12.00	**Ældresagens strikkecafe –** alle er velkomne -tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak	Aktivitetslokalet	Søster Løje
		Tur til Føtex og Møn bolcher. 80 kr. Inkl. Kaffe og kage.	Foreningsbussen	
Torsdag d. 8.	10.00-11.30	**Motion ved/på en stol**	Cafeteriet	Annette/ Hanne
	13.00-17.00	**Tur til Dodekalitten med besøg på Krags vingård. Pris 80 kr. inkl. kaffe og kage**.	Foreningsbussen	
	14.00-16.00	**Senior Dans**	Cafeteriet	Anette
	19.00-22.00	**Bridge**	Cafeteriet	Per Smidt
Fredag d. 9.				
Mandag d. 12. Uge 42	10.00-11.00	**Motion & velvære**	Cafeteriet	Bodil
	13.00-16.00	**Håndarbejds-café** strik, sy o.a.	Aktivitetslokalet	Birgith Frederiksen
	13.00-16.00	**Kort spil**	Aktivitetslokalet	Bent Nakskov
	18.30-21.30	**Harmonikaklubben øver** -og du er velkommen til at lytte på	Cafeteriet	Flemming H.

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
Tirsdag d. 13.	10.00-11.00 10.00-11.30 18.30-22.00 19.00-21.00	**Bordtennis – Bare mød op** **It-cafe - bare mød op!** **Whist** **Kor** – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	Solgangen It-lokalet Cafeteriet Aktivitetslokalet	Mona Bjarne Whistklubben Aase Green
Onsdag d. 14.	9.30-12.00	**Ældresagens strikkecafe –** alle er velkomne -tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak	Aktivitetslokalet	Søster Løje
Torsdag d. 15.	10.00-11.30 13.00-17.00 14.00-16.00 19.00-22.00	**Motion ved/på en stol** **Knipling** **Senior Dans** **Bridge**	Cafeteriet Aktivitetslokalet Cafeteriet cafeteriet	Annette/Hanne Inger Lise Anette Per Smidt
Fredag d. 16.				
Mandag d. 19. Uge 43 	10.00-11.00 13.00-16.00 13.00-16.00 18.30-21.30	**Motion & velvære** **Håndarbejds-café** strik, sy o.a.. **Kort spil** **Harmonikaklubben øver** -og du er velkommen til at lytte på	Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bodil Birgith Frederiksen Bent Nakskov Flemming H.
Tirsdag d. 20. 	10.00-11.00 10.00-11.30 13.30-16.00 18.30-22.00 19.00-22.00	**Bordtennis – Bare mød op** **It-cafe - bare mød op!** **Bankospil** **Whist** **Kor** – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	Solgangen It-lokalet Cafeteriet Cafeteriet Aktivitetslokalet	Mona Bjarne Liftbussens venner Whistklubben Aase Green
Onsdag d. 21.	9.30-12.00	**Ældresagens strikkecafe –** alle er velkomne -tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak	Aktivitetslokalet	Søster Løje
Torsdag d. 22.	10.00-11.30 13.00-17.00 14.00-16.00	**Motion ved/på en stol** **Knipling** **Senior Dans**	Cafeteriet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Annette/Hanne Inger Lise Anette
Fredag d. 23.				
Mandag d. 26. Uge 44 	10.00-11.00 13.00-16.00 13.00-16.00 18.30-21.30	**Motion & velvære** **Håndarbejdes-café** strik, sy o.a.. **Kort spil** **Harmonikaklubben øver -og du er velkommen til at lytte på**	Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Cafeteriet	Bodil Birgith Frederiksen Bent Nakskov Flemming H.
Tirsdag d. 27.	10.00-11.00 10.00-11.30 18.30-22.00 19.00-22.00	**Bordtennis – Bare mød op** **It-cafe - bare mød op!** **Whist** **Kor** – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	Solgangen It-lokalet Cafeteriet Aktivitetslokalet	Mona Bjarne Whistklubben Aase Green
Onsdag d. 28. 	9.30-12.00	**Ældresagens strikkecafe –** alle er velkomne -tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak	Aktivitetslokalet	Søster Løje
Torsdag d. 29.	10.00-11.30 14.00-16.00 19.00-22.00	**Motion ved/på en stol** **Senior Dans** **Bridge**	Cafeteriet Cafeteriet Cafeteriet	Annette/ Hanne Anette Per Smidt
Fredag d. 30. 	12.00-14.00	**"Spis sammen" i åbent aktivitets- og træningscenter** Husk tilmelding senest 21/3-25 hos Jytte Cigura tlf. 21 65 87 76	Cafeteriet	Jytte/Jens Rie/Børge

Træningslokalet er åbent for træning alle ugens dage kl. 7.00-22.00
Ønsker du introduktion til træningslokalet så skriv til aktivitets-traeningscenter@lolland.dk
Eller kontakt Ældre og Sundhed på telefon 54 67 77 00
Husk at du skal til introduktion før du kan benytte det