Åbent Aktivitets- og Træningscenter, Bangshave i Maribo

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.
Ønsker du introduktion til træningslokalet så skriv til aktivitets-traeningscenter@lolland.dk
Eller kontakt Ældre og Sundhed på telefon 54 67 77 00

Aktivitetsplan for Oktober 2026

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Torsdag den 1. ***Uge 40***	8.00-9.30 9.00-12.00 14.00-15.00 13.45-14.45	**Kaffe og hygge i caféen.** **Vi syr patchwork – kom og vær med** **KOL-legaerne træner sammen.** **Demenskor** *for borgere med demens og pårørende.*	Ole Jane Anny Lolland Musikskole
Fredag den 2. 	8.00-9.30 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Syng med Kamma og Spillemændene**. *Vi slutter med kaffe og hjemmebag* ***for 15. kr.***	Birgit og Kent Kamma, Gunnar og Erik
Lørdag den 3.	13.30-17.00	**Lørdagsklubben spiller bankospil.** **Tilmelding: Lisbeth 28 60 08 30 eller** **Tove 24 28 28 00 senest 28. september**	Lørdagsklubben
Mandag den 5. ***Uge 41*** MARIBO CRAFTDAYS	8.00-9.30 10.00-17.00 10.30-11.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Maribo CRAFTDAYS** Vores kreative folk befinder sig i denne uge i GREENHOUSE, Vestergade 33. Kom og vær med. **Stole gymnastik/motion.**	Mariann og Lillian Gurli Marianne
Tirsdag den 6. MARIBO CRAFTDAYS	8.00-9.30 9.00-10.30 10.00-17.00 10.30-12.00 13.00-15.00 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Planlægningsmøde for alle frivillige.** *Vi planlægger november måned* **Maribo CRAFTDAYS** Vores kreative folk befinder sig i denne uge i GREENHOUSE, Vestergade 33. Kom og vær med. **Vi spiller Billard** **Nørkle cafe.** *Medbring dit håndarbejde og kom til en hyggelig snak. Kaffe og hjemmebag 15 kr.* **KOL-legaerne træner sammen.**	Birgit og Kent Helge og Inga Gurli Bjarne D. Inge Ø Anny
Onsdag den 7. MARIBO CRAFTDAYS 	8.00-9.30 10.00-17.00 13.00-15.00 18.00-22.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Maribo CRAFTDAYS** Vores kreative folk befinder sig i denne uge i GREENHOUSE, Vestergade 33. Kom og vær med. **Vi strikker og hygger.** *Tag dit håndarbejde med og kom til snak, hygge, kaffe og hjemmebag* **Fordklubben afholder bankospil**	Bente W. Gurli Margrethe Bjarne
Torsdag den 8. MARIBO CRAFTDAYS	8.00-9.30 10.00-17.00 13.45-14.45 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen** **Maribo CRAFTDAYS** Vores kreative folk befinder sig i denne uge i GREENHOUSE, Vestergade 33. Kom og vær med. **Demenskor** *for borgere med demens og pårørende.* **KOL-legaerne træner sammen.**	Ole Gurli Lolland Musikskole Anny
Fredag den 9. MARIBO CRAFTDAYS 	8.00-9.30 10.00-17.00 12.00-15.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Maribo CRAFTDAYS** Vores kreative folk befinder sig i denne uge i GREENHOUSE, Vestergade 33. Kom og vær med. **Mad og Quiz.** *Der serveres Mørbradgryde fra Folkets Hus. Der er 1 genstand og kaffe og kage med i prisen Kr.* ***150,-*** ***tilmelding senest mandag, den 5-10***	Mariann og Lillian Gurli Aktivitetsgruppen
Lørdag den 10 MARIBO CRAFTDAYS	10.00-13.00	**Maribo CRAFTDAYS** Vores kreative folk befinder sig i denne uge i GREENHOUSE, Vestergade 33. Kom og vær med.	Gurli
Mandag den 12. ***Uge 42***	8.00-9.30 10.30-11.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Stole gymnastik/motion.**	Mariann og Lillian Marianne
Tirsdag den 13.	8.00-9.30	**Kaffe og hygge i caféen.**	Birgit og Kent

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
	10.00-12.00 10.30-12.00 13.30-15.00 14.00-15.00	**IT og småtings reparation** *Har du ting der ikke virker, tag det med, så forsøger vi at reparere det* **Vi spiller Billard** **Hverdags Banko** Pris: *25 kr.inkl.2 plader, kaffe & kage* ***Husk at medbringe dit eget krus*** **KOL-legaerne træner sammen**	Arne, Helge, Hans, Egon Bjarne D. Jane,Hans, Kurt,Bodil,Ida,Birthe Anny
Onsdag den 14. 	8.00-9.30 9.00-12.00 9.15-13.30 13.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Hyggeligt samvær med kreativ syning** **Formiddagsbio I Søllested. *Affektionsværdi*** *Joachim Triers nyeste film vandt Grand Prix i Cannes og har nu slået nordisk rekord med hele 9 Oscar-nomineringer!* **Vi strikker og hygger.** *Tag dit håndarbejde med og kom til snak, hygge, kaffe og hjemmebag*	Bente W. Gurli Margrethe
Torsdag den 15.	8.00-9.30 9.00-12.00 13.45-14.45 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen** **Vi syr patchwork – kom og vær med** **Demenskor** *for borgere med demens og pårørende.* **KOL-legaerne træner sammen.**	Ole Jane Lolland Musikskole Anny
Fredag den 16. 	8.00-9.30 10.00-12.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Dorthes Sko kommer på besøg.** *Mangler du nye sko, sandaler, smutters, eller hjemmesko, vil der være mulighed for at se og prøve, med personlig vejledning. Desuden er der et udvalg, af tasker, punge, strømper og skotilbehør. 1. kvalitetsvarer direkte fra fabrikken, med Bla. Skechers, Arcopedico, Rohde, Waldlaufer.*	Mariann og Lillian Aktivitetsgruppen
Lørdag den 17. 	14.00-17.00	**Hygge og Danse eftermiddag med levende musik.** *Vi inviterer igen til en hyggelig danseeftermiddag hvor alle kan være med -uanset om du danser eller bare nyder musikken. Kaffe m. Lagkage eller franskbrød m. ost. samt musik* ***100,-*** ***tilmelding senest 15-10 på tlf. 24822479***	Birgit og Kent
Mandag den 19. ***Uge 43*** 	8.00-9.30 9.00-15.00 10.00-16.00 10.30-11.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Kreativ mandag.** *Med smykker og perler* **Blåtur Foreningsbus. *Corselitze Park og Info Center*** *Hvor vi nyder vores medbragte kaffe og kage, inden vi kører til Big Dollar m.m.. Her har alle har tid på egen hånd.* *Hvis sulten trænger sig på kan der købes billig frokost i Biltema. Og ellers er der andre frokostmuligheder i Guldborgsund Centret lige ved siden af.* **Pris 110 kr.** *inkl. Buskaffe, kage* ***Tilmelding senest den 14-10*** **Stole gymnastik/motion.**	Mariann og Lillian Gurli Bente og Bjarne Marianne
Tirsdag den 20. 	8.00-9.30 10.30-13.30 10.30-12.00 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Spiseklubben Diabetes laver mad.** Hvis du kunne tænke dig at være med, så henvend dig til de frivillige på centret **Vi spiller Billard** **KOL-legaerne træner sammen.**	Birgit og Kent Susanne og Kjeld Bjarne D. Anny

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Onsdag den 21. 	8.00-9.30 9.00-15.00 8.30-17.00 13.00-15.00 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Hyggeligt samvær med kreativ syning** **Løvfaldstur til Roskilde Domkirke,** hvor vi får vi en guidet rundvisning. Herefter køres til Korporalskroen i Karlslunde hvo der serveres flæskesteg med tilbehør. Drikkevarer på egen regning. **Pris 300**,- inkl. Guidet rundvisning i Domkirken, Mad og kaffe på Korporalskroen. Buskaffe og kringle. ***Tilmelding senest 14-10.*** **Vi strikker og hygger.** *Tag dit håndarbejde med og kom til snak, hygge, kaffe og hjemmebag* **Syng med Kamma og Spillemændene**. *Vi slutter med kaffe og hjemmebag* ***for 15. kr.***	Bente W. Gurli Aktivitetsgruppen Margrethe Kamma, Gunnar og Erik
Torsdag den 22. 	8.00-9.30 9.00-12.00 10.00-15.30 13.45-14.45 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen** **Vi syr patchwork – kom og vær med** **Blåtur Foreningsbus** Til Dodekalitten. Vi kører med bussen helt op til udstillingen og ser og høre denne. Herefter kører vi til Langø Fiske Restaurant, hvor maden er for egen regning. **Pris 120 kr.** *inkl. Buskaffe, kage og en genstand.* ***Tilmelding senest den 19-10*** **Demenskor** *for borgere med demens og pårørende.* **KOL-legaerne træner sammen.**	Ole Jane Jørgen og Bent Lolland Musikskole Anny
Fredag den 23.	8.00-9.30	**Kaffe og hygge i caféen.**	Mariann og Lillian
Mandag den 26. ***Uge 44***	8.00-9.30 10.30-11.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Stole gymnastik/motion.**	Mariann og Lillian Marianne
Tirsdag den 27.	8.00-9.30 10.30-12.00 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Vi spiller Billard** **KOL-legaerne træner sammen**	Birgit og Kent Bjarne D. Anny
Onsdag den 28. 	8.00-9.30 9.00-12.00 13.00-15.00 13.30-15.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Hyggeligt samvær med kreativ syning** **Vi strikker og hygger.** *Tag dit håndarbejde med og kom til snak, hygge, kaffe og hjemmebag* **Nakskov Damekor** *Kommer ca. 20 damer og synger for os. Repertoiret er bla. populære på dansk.* **Pris 30,- kr.** ***Senest tilmelding onsdag, den 21. oktober.***	Bente W. Gurli Margrethe Jytte og Jane
Torsdag den 29.	8.00-9.30 9.00-12.00 14.00-15.00 13.45-14.45	**Kaffe og hygge i caféen** **Vi syr patchwork – kom og vær med** **KOL-legaerne træner sammen.** **Demenskor** *for borgere med demens og pårørende.*	Ole Jane Anny Lolland Musikskole
Fredag den 30.	8.00-9.30	**Kaffe og hygge i caféen.**	Mariann og Lillian

Ændringer i programmet kan forekomme

Billetter til fester, foredrag og spisninger sælges: mandage 13.30-15.30 og onsdage 9.00-12.00

Spisninger: Husk service, glas og bestik

Tilmelding til turerne er bindende. !

Kommende arrangementer

2026

7-11 Lørdags dans.
18-11 Bangshave Center helt lukket p.g.a. kommunalt møde
20-11 Bangshave Center helt lukket. Kommunen skal bruge centeret til et møde.
24-11 Julemarked
11-12 Julefrokost
31-12 Nytårsbrunch

2027

17-3 13.30 Generalforsamling
1-4 Tøjstativet