Åbent Aktivitets- og Træningscenter, Rødby

Blomsterparken 72 - 4970 Rødby

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Aktivitetsplan november 2026

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
Mandag d. 2. Uge 45 	10.00-12.00 13.00-16.00 13.00-16.00 13.00-17.00	**Motion & velvære** **Håndarbejds-café** strik, sy o.a.. **Kort spil** **Tur til Langø, Nakskov. 80 kr. inkl. Kaffe og kage.**	Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet Foreningsbussen	Bodil Birgith Frederiksen Bent Nakskov Jens & Mary
	19.00-21.30	**Harmonikaklubben -Kom og syng med**. Alle er velkomne. Kaffe og kage koster 20 kr.	Cafeteriet	Flemming H.
Tirsdag d. 3. 	10.00-11.00 10.00-11.30 13.00-17.00 13.30-16.00 18.30-22.00 19.00-21.00	**Bordtennis – Bare mød op** **It-cafe - bare mød op!** **Tur til Sakskøbing, gården og slusen. 80 kr.** Inkl. Kaffe og kage. **Bankospil** **Whist** **Kor** – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	Solgangen It-lokalet Foreningsbussen Cafeteriet Cafeteriet Aktivitetslokalet	Mona Bjarne Ove & Britta Liftbussens venner Whistklubben- Max Aase Green
Onsdag d. 4.	9.30-12.00 12.30-17.00	**Ældresagens strikkecafe –** alle er velkomne -tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak **Klub Sølv Bridge**	Aktivitetslokalet Cafeteriet	Søster Løje Per
Torsdag d. 5.	10.00-11.30 14.00-16.00 18.00-22.00	**Motion ved/på en stol** **Senior Dans** **Bridge**	Cafeteriet Cafeteriet Cafeteriet	Annette/ Hanne Anette Per Smidt
Fredag d. 6.	13.00-17.00	**Fredags Café**	Cafeteriet	Bjarne
Mandag d. 9. Uge 46 	10.00-12.00 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. 10.	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. 11.	9.30-12.00 18.30-21.00	**Ældresagens strikkecafe –** alle er velkomne -tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak **Bridge undervisning**	Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet	Søster Løje Per
Torsdag d. 12.	09.30-12.00 10.00-11.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-22.00	**Bridge** **Motion ved/på en stol** **Knipling** **Senior Dans** **Bridge**	Aktivitetslokalet Cafeteriet Aktivitetslokalet Cafeteriet cafeteriet	Per Annette/Hanne Inger Lise Anette Per Smidt
Mandag d. 16. Uge 47 	10.00-12.00 13.00-16.00 13.00-16.00	**Motion & velvære** **Håndarbejds-café** strik, sy o.a.. **Kort spil**	Cafeteriet Aktivitetslokalet Aktivitetslokalet	Bodil Birgith Frederiksen Bent Nakskov

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Sted	Frivillige
	18.30-21.30	**Harmonikaklubben øver** -og du er velkommen til at lytte på	Cafeteriet	Flemming H.
Tirsdag d. 17.	10.00-11.00	**Bordtennis – Bare mød op**	Solgangen	Mona
	10.00-11.30	**It-cafe - bare mød op!**	It-lokalet	Bjarne
	13.30-16.00	**Bankospil**	Cafeteriet	Liftbussens venner
	18.30-22.00	**Whist**	Cafeteriet	Whistklubben
	19.00-22.00	**Kor** – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	Aktivitetslokalet	Aase Green
Onsdag d. 18.	9.30-12.00	**Ældresagens strikkecafe –** alle er velkomne -tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak	Aktivitetslokalet	Søster Løje
	18.30-21.00	**Bridge undervisning**	Aktivitetslokalet	Per
Torsdag d. 19.	10.00-11.30	**Motion ved/på en stol**	Cafeteriet	Annette/Hanne
	13.00-17.00	**Knipling**	Aktivitetslokalet	Inger Lise
	14.00-16.00	**Senior Dans**	Cafeteriet	Anette
	18.30-22.00	**Bridge**	Aktivitetslokalet	Per
Mandag d. 23. Uge 48	10.00-12.00	**Motion & velvære**	Cafeteriet	Bodil
	13.00-16.00	**Håndarbejdes-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.
Tirsdag d. 24.	10.00-11.00	**Bordtennis – Bare mød op**	Solgangen	Mona
	10.00-11.30	**It-cafe - bare mød op!**	It-lokalet	Bjarne
	18.30-22.00	**Whist**	Cafeteriet	Whistklubben
	19.00-22.00	**Kor** – Har du lyst til at synge, er du velkommen.	Aktivitetslokalet	Aase Green
Onsdag d. 25. 	9.30-12.00	**Ældresagens strikkecafe –** alle er velkomne -tag dit håndarbejde med eller kom og få en snak	Aktivitetslokalet	Søster Løje
	18.30-21.00	**Bridge undervisning**	Aktivitetslokalet	Per
Torsdag d. 26.	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. 27. 	12.00-14.00	**"Spis sammen" i åbent aktivitets- og træningscenter** Husk tilmelding senest d.20/11-26 hos Jytte Cigura tlf. 21 65 87 76	Cafeteriet	Jytte/Jens Rie/Børge
Mandag d.30. Uge 49	10.00-12.00	**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
	17.00-20.00	**Tur med Foreningsbussen – Julelys på Lolland & Radsted blomster** – 80kr.		
	18.30-21.30	**Harmonikaklubben øver** -og du er velkommen til at lytte på	Cafeteriet	Flemming H.

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