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 December 2026

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
Tirsdag den 1. ***Uge 49***	8.00-9.30 9.00-10.30 10.30-12.00 13.00-15.00 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Planlægningsmøde for alle frivillige.** *Vi planlægger januar måned 2027* **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 Rikke Bjarne D. Inge Ø Anny
Onsdag den 2.	8.00-9.30 9.00-12.00 13.00-15.00 18.00-22.00	**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* **Fordklubben afholder bankospil**	Bente W. Gurli Margrethe Bjarne
Torsdag den 3.	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 4.	8.00-9.30	**Kaffe og hygge i caféen.**	Mariann og Lillian
Lørdag den 5.	13.30-17.00	**Lørdagsklubben spiller bankospil.** **Tilmelding: Lisbeth 28 60 08 30 eller** **Tove 24 28 28 00 senest 1. december**	Lørdagsklubben
Mandag den 7. ***Uge 50***	8.00-9.30 10.30-11.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Stole gymnastik/motion.**	Mariann og Lillian Marianne
Tirsdag den 8. 	8.00-9.30 10.00-12.00 10.30-12.00 13.30-15.00 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **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**	Birgit og Kent Arne, Helge, Hans, Egon Bjarne D. Jane,Hans, Kurt,Bodil,Ida,Birthe Anny
Onsdag den 9.   	8.00-9.30 9.00-12.00 9.15-13.30 13.00-15.00 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Hyggeligt samvær med kreativ syning** **Formiddagsbio I Søllested. *Vores løfte* - *Med danske tekster*** *VORES LØFTE er et kærlighedsdrama om en mediestorm set indefra.* *Da TV-værten og den tidligere professionel svømmer Maria oplever, at hendes mand og tidligere træner bliver centrum for en række offentlige anklager om seksuelle krænkelser, tvinges hun til at se med nye øjne på det forhold, der har været fundamentet for hendes liv. For kan kærligheden overleve, når tvivlen sætter ind og sandheden udfordres?* **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 Margrethe Kamma, Gunnar og Erik
Torsdag den 10.	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 11. 	8.00-9.30 11.30-15.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Julefrokost** *Kim og Casper underholder. Vi skal have Marineret sild m. løg og æg. Koldrøget laks med røræg og urter. Grønlangkål m. pølse og flæsk. Mørbradbøf med løg og syltede agurker. Hjemmelavet hønsesalat. Risalamande m.*	Mariann og Lillian Aktivitetsgruppen

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
		kirsebærsovs. **Pris 250,-** *incl. 2 genstande og kaffe.* **Tilmelding senest mandag 7. december**.	
Mandag den 14. ***Uge 51***	8.00-9.30 9.00-12.00 10.30-11.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Kreativ mandag.** **Stole gymnastik/motion.**	Mariann og Lillian Gurli Marianne
Tirsdag den 15.	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 16.	8.00-9.30 9.00-12.00 13.00-15.00	**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*	Bente W. Gurli Margrethe
Torsdag den 17.	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 18.  	8.00-9.30 10.00-15.00 14.00-15.00	**Kaffe og hygge i caféen.** **Tur til Historiens Hus i Nakskov.** *Vi ser det nye sted i den gamle toldbygning. Gratis entre. Spisning for egen regning i Café Bita* **Pris 60 kr *Tilmelding senest onsdag den 14-12.*** **Syng med Kamma og Spillemændene**. *Vi slutter med kaffe og hjemmebag* ***for 15. kr.***	Mariann og Lillian Bjarne og Bente Kamma, Gunnar og Erik
Lørdag den 19. 	10.30-15.00	**Tur til julemarked i Nakskov.** *Vi kører hen og ser det fine julemarked. Spisning for egen regning.* **Pris 60 kr *Tilmelding senest onsdag den 16-12.***	Bent og Jørgen
Mandag den 21. ***Uge 52***	8.00-9.30 10.30-11.30	**Kaffe og hygge i caféen.** **Stole gymnastik/motion.**	Mariann og Lillian Marianne
Tirsdag den 22.	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 23.	8.00-9.30	**Kaffe og hygge i caféen.**	Bente W.
Torsdag den 24.	**LUKKET JULEAFTENSDAG**		
Fredag den 25.	**LUKKET 1. JULEDAG**		
Mandag den 28. ***Uge 53***	8.00-9.30	**Kaffe og hygge i caféen.**	Mariann og Lillian
Tirsdag den 29.	8.00-9.30	**Kaffe og hygge i caféen.**	Birgit og Kent
Onsdag den 30.	8.00-9.30	**Kaffe og hygge i caféen.**	Bente W.
Torsdag den 31. 	8.30-12.00	**Nytårsbrunch fra Thereses Køkken i Rødby med:** *Div. Brød. Røræg, bacon og stegte minipølser. Leverpostej m. Hamburgryg m. italiensk salat Rullepølse m. sky og løg. Pandekager m. sirup Mellemlagret Skæreost m. Peberfrugt Brieost m. druer Kaffe, the og en lille en til halsen.* **Pris: 185,-** *incl. Kaffe og en lille en.* **Tilmelding senest mandag 21. december**	Aktivitetsgruppen

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 turene er bindende. !

Hvis du ønsker at modtage kommende månedsprogrammer på mail, så skriv til *info@th23.dk*

Kommende arrangementer

2027

16-1 Hygge og Danse eftermiddag
17-3 13.30 Generalforsamling
13-3 Hygge og Danse eftermiddag
19-3 Dortes Sko
1-4 Tøjstativet
1-10 Tøjstativet

Husk i november



10.00-14.00	**Julemarked** *Kom og se de mange boder med gaveideer, håndarbejde, gravpynt, blomster, grønsager, frugt, honning, småkager og øl. Aktivitetsgruppen sælger gløgg og æbleskiver om formiddagen, og grillpølser med brød fra 11.30.*

	12.00-15.30	**Mad og Quiz.** *Der serveres 3 stk. specificeret smørrebrød fra Meny.* ***Pris 150,-kr*** *inkl. 2 genstande og kaffe og kage.* ***tilmelding senest mandag, den 23-11*** Vælg smørrebrød ved køb af billet	Aktivitetsgruppen