

## Åbent Aktivitets- og Træningscenter Skovcentret Helgenæsvej 1, 4900 Nakskov.

Alle pensionister og efterlønnere i Lolland Kommune er velkomne.

Vil du høre nærmere om introduktion, eller har du spørgsmål om Åbent Aktivitets- og Træningscenter, kontakt frivillighedskoordinatør Christina Uddberg Madsen på telefon 23 27 64 26 Cuma@lolland.dk

Du kan benytte træningslokalet.

Hverdage kl. 7.00-10.00 og fra kl. 12.00-22.00. Weekend og helligdage kl. 7.00 -22.00

### Aktivitetsplan maj 2024

| Dato                           | Tidspunkt                          | Aktivitet  | Frivillige                               |
|--------------------------------|------------------------------------|--|--|
| <b>Onsdag den 1.</b><br>Uge 18 | Kl. 09.00                          | <b>Motion i naturen- fælles cykeltur.</b><br>Vi mødes ved Tolbodkajen. <b>Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43. el. <a href="mailto:w35ph@youseeme.dk">w35ph@youseeme.dk</a></b>  | Poul Henning.                            |
|                                | Kl. 10.30-11.30                    | <b>Stole yoga og ansigts yoga. Lok. 7</b>  | Helle og Lisa                            |
|                                | Kl. 13.00-15.30                    | <b>Håndarbejde vi strikker, hækler Lok. 6</b>  | Anne.                                    |
|                                | Kl. 13.00-14.00                    | <b>Diabetes 2 – fælles motion</b>  | Anette og Tina.                          |
| <b>Torsdag den 2.</b>          | Kl. 07.45-                         | <b>Tur til Bordershoppen, via landgangen – Opslag på tavlen</b>  | Jens og Bodil                            |
|                                | Kl. 09.30-12.00                    | <b>Morgen cafe.</b> - Kaffe og brød 15. kr. <b>Lok. 7</b><br>Socialt samvær og kortspil.   | Jørgen og John.                          |
|                                | Kl. 11.00-12.00                    | <b>Male - og tegneværkstedet. Lok. 8</b>   | Jan.                                     |
|                                | Kl. 11.00-12.00                    | <b>Hjertetræner ♥ Lok. Lille sal.</b>  | Kurt og Niels                            |
|                                | Kl. 12.30-13.30<br>Kl. 12.30-16.00 | <b>Gå hold – Se opslag på tavlen</b><br><b>Billard for mænd – lokale 7.</b>  | Jens.                                    |
| <b>Fredag den 3.</b>           | Kl. 09.45-11.00<br>Kl.10.00-13.00  | <b>KOL-hold fællestræning. Lok. 8</b><br><b>Blomsterbinding. Lok. Lille sal.</b><br>Ønsker du at tilmelde dig, eller høre nærmere, så kontakt <b>Hanne på 23 60 93 14.</b><br>Prisen for materialer er fastsat.<br><b>Pris: 10. kroner for at deltage.</b> | Ebbe.<br>Hanne.                          |
|                                | <b>Søndag den 4.</b><br>Kl. 12.00  | <b>Bankospil. HUSK KOP Lok. 6 &amp; 7</b><br><b>Kl. 12.00 Døren åbnes – Velkommen 😊.</b><br><b>Kl. 13.00 Bankospil.</b>  | Gavn og glæde.                           |
| <b>Mandag den 6.</b><br>Uge 19 | Kl. 09.00                          | <b>Motion i naturen - fælles cykeltur</b><br>Vi mødes ved Tolbodkajen.   | Poul Henning                             |
|                                | Kl. 09.30-                         | <b>Morgen cafe.</b> Kaffe og brød 15,- <b>Lok. 7</b><br>Socialt samvær, quiz, kortspil, mm.  | Laila, Bodil og Pia.<br>Marianne, Lissi. |
|                                | Kl. 11.00-12.00                    | <b>Malerværkstedet. Lok. Lille sal.</b>  | Jan.                                     |
|                                | Kl. 13.30-14.30                    | <b>Eftermiddags cafe Lok. 7</b>  | Laila, Bodil og Pia.                     |
| <b>Tirsdag den 7.</b>          | Kl. 09.45-10.30                    | <b>KOL- hold fællestræning</b>   | Ebbe.                                    |
|                                | Kl. 11.00-12.00                    | <b>Hjertetræner ♥ Lok. Lille sal.</b>  | Kurt og Niels                            |
|                                | Kl. 14.00-16.00                    | <b>Stolemotion V/ Ældre sagen Lok. Lille sal.</b>  | Kirsten.                                 |
|                                | Kl. 16.00-17.30                    | <b>Hjertevennerne. Lok. 7</b>  | Sonja & Allan.                           |
| <b>Onsdag den 8.</b>           | Kl. 09.45-10.30                    | <b>Motion i naturen- fælles cykeltur.</b><br>Vi mødes ved Tolbodkajen. <b>Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43</b>  | Poul Henning.                            |
|                                | Kl. 09.00                          | <b>Formiddags bio i Søllested –</b>  | Bodil.                                   |
|                                | Kl. 10.30-11.30                    | <b>Stole yoga og ansigts yoga Lok. 7</b>   | Helle og Lisa                            |
|                                | Kl. 13.00-15.30                    | <b>Håndarbejde, vi strikker, hækler Lok. 7</b>   | Anne.                                    |
|                                | Kl. 13.00-14.00                    | <b>Diabetes 2 – fælles motion</b>  | Anette og Tina.                          |
| <b>Torsdag den 9.</b>          |                                    | <b>KRISTI HIMMELFARTSDAG</b>   |  |
| <b>Fredag den 10.</b>          |                                    | <b>KOL-hold fællestræning. Lok. 6</b><br>Efter træning socialt samvær og kaffe 5. kr.  | Ebbe                                     |

| Dato                            | Tidspunkt  | Aktivitet   | Frivillige  |
|---------------------------------|--|---|---|
| <b>Mandag den 13.</b><br>Uge 20 | Kl. 09.00  | <b>Motion i naturen - fælles cykeltur.</b><br>Vi mødes ved Tolbodkajen <b>Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43 el. <a href="mailto:w35ph@youseeme.dk">w35ph@youseeme.dk</a></b>                            | Poul Henning.   |
|                                 | Kl. 09.30  | <b>Morgen cafe.</b> Kaffe og brød 15. kr. <b>Lok. 7</b><br>Socialt samvær, quiz, kortspil, mm   | Laila, Bodil og Pia.<br>Marianne, Lissi.              |
|                                 | Kl. 10.30-11.00  | <b>Sang i cafeteriaet med Karin ved klaveret</b>  | Karin, Leo, Mette                                     |
|                                 | Kl. 11.00-12.00  | <b>Malerværkstedet Lok. 8</b>   |   |
|                                 | Kl. 13.00-13.30<br>Kl. 13.00-14.30                                       | <b>Stolegynmastik Lok. 7</b><br><b>Eftermiddags cafe. Lok. 7</b>  | Hanne.<br>Laila, Bodil og Pia.                        |
| <b>Tirsdag den 14.</b>          | KL. 08.30<br>Kl. 09.45-10.30<br>Kl. 11.00-12.00                          | <b>Tur til Næstved storcenter mm.</b><br><b>KOL-hold fællestræning</b><br><b>Hjertetræner ♥ Lok. 6</b><br>Efter træning socialt samvær og kaffe 5. kr.  | Claus og Ebbe.<br>Ebbe.<br>Kurt og Niels              |
|                                 | Kl. 14.00-16.00<br>Kl. 16.00-17.30                                       | <b>Stolemotion V/ Ældre sagen Lok. 6</b><br><b>Hjertevennerne Lok. 6</b>  | Kirsten.<br>Sonja og Allan.                           |
|                                 |  |   |   |
| <b>Onsdag den 15.</b>           | Kl. 09.00  | <b>Motion i naturen - fælles cykeltur.</b><br>Vi mødes ved Tolbodkajen.   | Poul Henning.   |
|                                 | Kl. 10.30-11.30<br>Kl. 13.00-15.30<br>Kl. 13.00-14.00                    | <b>Stoleyoga og ansigtsyoga. Lok. Lille sal</b><br><b>Håndarbejde vi strikker, hækler Lok. 8</b><br><b>Diabetes 2 – fælles motion</b>   | Helle og Lisa<br>Anne.<br>Anette og Tina.             |
|                                 |  |   |   |
| <b>Torsdag den 16.</b>          | Kl. 08.30<br>Kl. 09.30-12.00   | <b>Tur til stofdepot Næstved &amp; Storcenteret</b><br><b>Morgen cafe.</b> - Kaffe og brød 15. kr. <b>Lok. 7</b><br>Socialt samvær og kortspil.   | Steen og Jens.<br>John og Jørgen.                     |
|                                 | Kl. 11.00-12.00<br>Kl. 11.00-12.00                                       | <b>Male - og tegneværkstedet. Lok. 8</b><br><b>Hjertetræner ♥ Lok. Lille sal</b><br>Efter træning socialt samvær og kaffe 5. kr.  | Jan.<br>Kurt og Niels                                 |
|                                 | Kl. 12.30-13.30<br>Kl. 12.30-16.00                                       | <b>Gå hold – Se opslag på tavlen</b><br><b>Billard for mænd – i lokale 7</b>  | Jens.   |
| <b>Fredag den 17.</b>           | Kl. 09.45-11.00  | <b>KOL-hold fællestræning Lok. 6</b><br>Efter træning socialt samvær og kaffe 5. kr.  | Ebbe  |
| <b>Mandag den 20.</b><br>Uge 21 | Kl. 09.00  | <b>Motion i naturen - fælles cykeltur.</b><br>Vi mødes ved Tolbodkajen. <b>Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43 el. <a href="mailto:w35ph@youseeme.dk">w35ph@youseeme.dk</a></b><br><br><b>2. PINSEDAG</b> | Poul Henning.   |
| <b>Tirsdag den 21.</b>          | Kl. 09.45-10.30<br>Kl. 11.00-12.00<br>Kl. 14.30-16.00<br>Kl. 16.00-17.30 | <b>KOL-hold fællestræning.</b><br><b>Hjertetræner ♥ Lok. Lille sal</b><br><b>Stolemotion v/ Ældresagen Lok. Lille sal</b><br><b>Hjertevennerne Lok. 6</b><br>Socialt samvær og hygge                                      | Ebbe.<br>Kurt og Niels<br>Kirsten.<br>Sonja og Allan. |
|                                 |  |   |   |
|                                 |  |   |   |
|                                 |  |   |   |
| <b>Onsdag den 22.</b>           | Kl. 09.00  | <b>Motion i naturen - fælles cykeltur.</b><br>Vi mødes ved Tolbodkajen. <b>Evt. nærmere oplysning hos Poul Henning 61 69 59 43</b>  | Poul Henning.   |
|                                 | Kl. 10.30-11.30<br>Kl. 13.00-15.30<br>Kl. 13.00-14.00                    | <b>Stoleyoga og ansigtsyoga Lok. 7</b><br><b>Håndarbejde vi strikker, hækler Lok. 7</b><br><b>Diabetes 2 – fælles motion</b>  | Helle og Lisa<br>Anne.<br>Anette og Tina.             |
|                                 |  |   |   |
| <b>Torsdag den 23.</b>          | Kl. 09.30-12.00  | <b>Morgen cafe.</b> - Kaffe og brød 15. kr. <b>Lok. 7</b><br>Socialt samvær og kortspil.  | John og Jørgen.                                       |
|                                 | Kl. 11.00-12.00  | <b>Male - og tegneværkstedet. OBS OBS MULIGVIS AFLYST, PGA. % LOKALE. SE OPSLAG PÅ TAVLEN OM ÆNDRING</b>  | Jan.  |
|                                 | Kl. 11.00-12.00  | <b>Hjertetræner ♥ Lok. Lille sal</b><br>Efter træning socialt samvær og kaffe 5. kr.  | Kurt og Niels   |
|                                 | Kl. 12.30-13.30<br>Kl. 12.30-16.00                                       | <b>Gå hold – Se opslag på tavlen</b><br><b>Billard for mænd – i lokale 7</b>  | Jens.   |

| Dato                            | Tidspunkt   | Aktivitet  | Frivillige   |
|---------------------------------|---|--|--|
| <b>Fredag den 24.</b>           | Kl. 9.45-11.00<br>Kl. 12.00-15.00   | <b>KOL-hold fællestræning Lok. 6</b><br>Efter træning socialt samvær og kaffe 5. kr.<br><b>FREDAGSCAFE: Lok. 6 &amp; 7</b><br><b>Stegt flæsk, med kartofler og persillesovs</b><br><b>PRIS: 120 kroner pr. person.</b><br>- Øl, vand og vin kan købes.<br><b>OBS OBS OBS MEDBRING SELV SERVICE.</b><br>Tilmelding og betaling senest d. 16. maj til de frivillige mandag el. Christina 23 27 64 26.<br>Kontant eller på MobilePay: 0027BT<br><b>SE OPSLAG PÅ TAVLEN VED ÅBENT CENTER</b> | Ebbe.<br><br>Bodil, Pia, Karin og Laila.   |
| <b>Lørdag den 25.</b>           | Kl. 11.00-  | <b>Pakke banko Lok. 6 &amp; 7</b><br><b>Kl. 11.00 Dørene åbnes – VELKOMMEN 😊</b><br><b>Kl. 12.00 Spisning. HUSK SERVICE.</b><br><b>Pris 60,- + pakke til værdi af mindst 25,- 8 kort pr. deltager.</b>   | Gavn & Glæde.  |
| <b>Mandag den 27.</b><br>Uge 22 | Kl. 09.00-<br>Kl. 09.30<br>Kl. 11.00-12.00<br>Kl. 13.00-13.30<br>Kl. 13.00-14.30                          | <b>Motion i naturen - fælles cykeltur.</b><br>Vi mødes ved Tolbodkajen.<br><b>Morgen cafe.</b> Kaffe og brød 15. kr. <b>Lok. 7</b><br>Socialt samvær, quiz, kortspil, mm.<br><b>Malerværkstedet. Lok. 8</b><br><b>Stolemotion Lok. 7</b><br><b>Eftermiddags cafe. Lok. 7</b>   | Poul Henning.<br><br>Pia, Bodil og Laila<br>Marianne, Lissi.<br>Jan.<br>Hanne.<br>Pia, Bodil og Laila. |
| <b>Tirsdag den 28.</b>          | Kl. 09.45-10.30<br>Kl. 11.00-12.00<br>Kl. 14.30-16.00<br>Kl. 16.00-17.30                                  | <b>KOL-hold fællestræning.</b><br><b>Hjertetræner ❤️ Lok. 6</b><br>Efter træning socialt samvær og kaffe 5. kr.<br><b>Stolemotion Lok. 6</b><br><b>Hjertevennerne Lok. 6</b>   | Ebbe.<br>Kurt og Niels<br><br>Kirsten.<br>Allan og Sonja.  |
| <b>Onsdag den 29.</b>           | Kl. 09.00-<br>Kl. 10.30-11.30<br>Kl. 13.00-15.30<br>Kl. 13.00-14.00                                       | <b>Motion i naturen - fælles cykeltur.</b><br>Vi mødes ved Tolbodkajen.<br><b>Stoleyoga og ansigtsyoga Lok. 6</b><br><b>Håndarbejde vi strikker, hækler Lok. 6</b><br><b>Diabetes 2 – fælles motion.</b>   | Poul Henning.<br><br>Helle og Lisa<br>Anne.<br>Anette og Tina.   |
| <b>Torsdag den 30.</b>          | Kl. 09.30-<br>Kl. 11.00-12.00<br>Kl. 11.00-12.00<br>Kl. 12.30-13.30<br>Kl. 12.30-16.00<br>Kl. 13.30-15.30 | <b>Morgen cafe.</b> - Kaffe og brød 15. kr. <b>Lok. 7</b><br>Socialt samvær og kortspil.<br><b>Male - og tegneværkstedet. Lok. 8</b><br><b>Hjertetræner ❤️ Lok. Lille sal</b><br>Efter træning socialt samvær og kaffe 5. kr.<br><b>Gå hold – Se opslag på tavlen</b><br><b>Billard for mænd – lokale 7.</b><br><b>Fællessang</b> Kaffe og kage 15. kr. <b>Lok. 6</b>  | Jørgen, John og Leif.<br><br>Jan.<br>Kurt.<br><br>Jens.<br>Anette, Birgitte, Jane                      |
| <b>Fredag den 31.</b>           | Kl. 9.45-11.00  | <b>KOL-hold fællestræning Lok. 6</b><br>Efter træning socialt samvær og kaffe 5. kr.   | Ebbe.  |

**Ændringer i programmet kan forekomme.**

**I maj og juni måneder SKAL man selv tage sit service med hjemme fra.**

**Vi har ikke de store muligheder for at vaske op da Åbent center er under renovering fra 1. maj til 30. juni.**