



## Åbent Aktivitets- og Træningscenter Bøgevangen 1, 4960 Holeby

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 frivilligheds koordinatør Pernille Volmer på telefon: 29 35 47 95 eller [pevol@lolland.dk](mailto:pevol@lolland.dk)

**OBS: Træningssal er åbent for selvtræning alle ugens dage 7-22, med undtagelse af hold og rengøring -se plan**

### Aktivitetsplan april 2024

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
<b>Tirsdag den 2.:</b> 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.00-12.30 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00	Morgentræning Pulsen op – bare mød op i træ. og akt. sal Indkøb i Maribo <b>Tilmeld på tavlen i centret</b> <b>Motion omkring en stol</b> i træningssalen. Socialt samvær (kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Jette mm.  Bente og Birthe Birthe og Annelise
<b>Onsdag den 3.:</b> 	Kl. 07.00-22.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 17.00-22.00	Træning i træningssal <b>Stoleyoga – Godt for krop og sind</b> Kortspil	Selvtrænere Jette og Elisabeth Villy
<b>Torsdag den 4.:</b> 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 08.00-11.00 Kl. 10.00-14.00 Kl. 12.30-15.00 Kl. 13.00-15.00 Kl. 13.30-15.00	Morgentræning Varmvandssvømning i Nakskov – se opslag <b>Vores hobby</b> (Tag din yndlingshobby med) <b>Kortspil</b> <b>Motion omkring en stol og socialt samvær</b> <b>Reparations og It-værkstedet er åbent</b>	Selvtrænere Henning E. og Jette Rita Bente H. Bente, Birthe og Margit Preben, Arne, Henning mm.
<b>Fredag den 5.:</b> 	Kl. 08.30-10.00 Kl. 12.00-15.00	Hjerterne i Holeby <b>Forårsfest – Se opslag i center</b>  <b>Lækker buffet og skøn musik</b>	Ib og Leif Bestyrelsen
<b>Mandag den 8.:</b> <b>Uge 15</b> 	Kl. 08.30-10.30 Kl. 10.00-12.00 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.30-15.00 Kl. 14.00-14.30	Hjerterne i Holeby  <b>Motionsbanko, Genrationer på tværs -se opslag</b> <b>Linedance med Lise – Bare mød op</b> Kortspil Socialt samvær (Kaffe og kage 20,-)	Ib og Leif Bente, Linda, Arne og Rita Lise og Anette Bente Randi
<b>Tirsdag den 9.:</b> 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00	Morgentræning <b>Pulsen op -bare mød op træ/akt sal</b> <b>Motion omkring en stol</b> <b>Socialt samvær</b> (Kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Leif C. Bente og Birthe Birthe og Annelise
<b>Onsdag den 10.:</b> 	Kl. 07.00-22.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 17.00-22.00	Træning i træningssal <b>Stoleyoga – Godt for krop og sind</b> Kortspil	Selvtrænere Jette og Elisabeth Villy
<b>Torsdag den 11.:</b> 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 08.00-11.00 Kl. 10.00-11.30  Kl. 12.30-15.00 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00	Træning i træningssal – bare kom Varmvandssvømning i Nakskov – se opslag <b>En formiddag med besøg af levende, smukke og tamme ugler.</b>  Kortspil <b>Motion</b> omkring en stol i træningssalen <b>Socialt samvær</b> (Kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Henning E. og Jette Alice, Helle og Kirsten  Bente H. Bente P. og Birthe Margit

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Frivillige
<b>Fredag den 12.:</b>	Kl. 08.30-10.00 Kl. 09.00-15.00	Hjerterne i Holeby ♡ <b>Bøgebussen på tur i det blå- se opslag</b> (Muligvis ikke i hele tidsrummet)	Ib og Leif
<b>Mandag den 15.:</b> <b>Uge 16</b> 	Kl. 08.30-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.30-15.00 Kl. 16.30-20.00	Hjerterne i Holeby ♡ <b>Gå dig glad i naturen</b> <b>Linedance med Lise – Bare mød op</b> Kortspil og socialt samvær <b>MAD, Kvinder og Mænd- Fællesspisning</b>	Ib og Leif Betty og Jette Lise og Anette Bente, Randi Gurli og Bent
<b>Tirsdag den 16.:</b> 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.00-12.30 Kl. 13.00-15.00	Morgentræning Pulsen op -bare mød op i træ/ akt. Sal. Indkøb i Maribo <b>Motion omkring en stol og socialt samvær</b>	Selvtrænere Leif C.  Bente og Birthe
<b>Onsdag den 17.:</b>	Kl. 07.00-22.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 17.00-22.00	Træning i træningssal <b>Stoleyoga – Godt for krop og sind</b> <b>Kortspil</b>	Selvtrænere Jette og Elisabeth Villy
<b>Torsdag den 18.:</b> 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 08.00-11.00 Kl. 10.00-14.00 Kl. 12.30-15.00 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00 Kl. 13.30-15.00	Træning i træningssal – bare kom Varmvandssvømning i Nakskov – se opslag <b>Vores hobby</b> (Tag din yndlingshobby med) <b>Kortspil</b> <b>Motion omkring en stol i træningssalen</b> <b>Reparations og It-værkstedet er åbent</b> Socialt samvær (kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Henning E. og Jette Rita Bente H. Bente og Birthe Preben, Arne, Henning mm. Margit
<b>Fredag den 19.:</b> 	Kl. 08.30-10.00 Kl. 10.00-15.00	Hjerterne i Holeby <b>Tur til Nykøbing – se plan på opslag</b>	Ib og Leif
<b>Mandag den 22.:</b> <b>Uge 17</b> 	Kl. 08.30-10.30 Kl. 09.00-15.00 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.30-15.00	Hjerterne i Holeby <b>Indkøb i BILKA – se opslag</b> <b>Linedance med Lise – Bare mød op</b> Kortspil og socialt samvær (kaffe og kage 20,-)	Ib og Leif  Lise og Anette Bente/ Randi
<b>Tirsdag den 23.:</b> 	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.00-12.30 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00	Morgentræning Pulsen op – bare mød op i træ. og akt. sal Indkøb i Coma <b>Tilmeld på tavlen i centret</b> <b>Motion omkring en stol</b> i træningssalen. <b>Socialt samvær</b> (Kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Leif C.  Bente og Birthe Birthe og Annelise
<b>Onsdag den 24.:</b> 	Kl. 07.00-22.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 17.00-22.00	Træning i træningssal <b>Stoleyoga – Godt for krop og sind</b> Kortspil	Selvtrænere Jette og Elisabeth Villy
<b>Torsdag den 25.:</b>	Kl. 07.00-10.00 Kl. 08.00-11.00 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.30-15.00 Kl. 13.00-13.30 Kl. 13.30-15.00	Træning i træningssal – bare kom Varmvandssvømning i Nakskov – se opslag <b>Modeshow og salg v. Tøjstativet</b> Kortspil <b>Motion omkring en stol i træningssalen</b> <b>Socialt samvær</b> (Kaffe og kage 20,-)	Selvtrænere Henning E. og Jette Linda og Bestyrelsen Bente H. Bente P. og Birthe Margit
<b>Fredag den 26.:</b>	Kl. 08.30-10.00 Kl. 09.00-15.00	Hjerterne i Holeby ♡ <b>Bøgebussen på tur i det blå- se opslag</b> (Muligvis ikke i hele tidsrummet)	Ib og Leif
<b>Mandag den 29.:</b> <b>Uge 18</b> 	Kl. 08.30-10.30 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.30-15.00	Hjerterne i Holeby <b>Gå dig glad i naturen</b> <b>Linedance med Lise – Bare mød op</b> Kortspil og socialt samvær (kaffe og kage 20,-)	Ib og Leif Betty og Jette Lise og Anette Bente/ Randi
<b>Tirsdag den 30.:</b>  	Kl. 07.00-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 10.00-12.30 Kl. 12.00-12.30 Kl. 13.00-15.00	Morgentræning Pulsen op – bare mød op i træ. og akt. sal Indkøb i Maribo <b>Tilmeld på tavlen i centret</b> <b>Motion omkring en stol</b> i træningssalen. <b>BANKO med efterfølgende kaffe og kage</b>	Selvtrænere Leif C.  Bente og Birthe Randi, Arne, Bente, og Rita

