

Aktivitetsplan for AC Oktober 2025

Uge 40		
Onsdag 1.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.20 – 11.00 Træning på maskiner 11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Mandeklub i Caféen 13.00 – 14.30 Højtlesning ”Livsmodig del 4”	
Torsdag 2.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Vævning/gåtur 11.00 – 11.30 Kognitiv træning m. bold 12.00 – 15.00 Efterårsfest i Caféen	
Fredag 3.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Gåtur/strik 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Banko	
Uge 41		
Mandag 6.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Vævning/strik 10.00 – 14.00 Tøjsalg ved Lene i Caféen 10-14 11.30 – 12.00 Træning i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Foredrag om ”Karen Blixen” v. Brit	
Tirsdag 7.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Gåtur 11.00 – 12.0 Stolegymnsatik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet fra uge 4	
Onsdag 8.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 14.00 Skosalg ved Dorte i Caféen 10-13-30 10.20 – 11.00 Træning på maskiner 11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 højtlesning ”Livsmodig del 5” 14.00 – 15.00 Fællessang med kirken på plejehjemmet	
Torsdag 9.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Vævning 10.30 – 11.30 Gåtur 11.30 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet	

Aktivitetsplan for AC Oktober 2025

Fredag 10.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Kognitiv træning m. bold 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Banko	
Uge 42		
Mandag 13.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning 10.00 – 11.00 Gåtur 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00-14.30 Højtlæsning (Kartoffelferie/efterårsferie)	
Tirsdag 14.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Gåtur 11.00 - 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord	
Onsdag 15.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.20 – 11.00 Træning på maskiner 11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 højtlæsning ”Livsmodig del 6”	
Torsdag 16.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning 10.00 – 11.00 Gåtur 11.00 – 12.00 Træning i Gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet	
Fredag 17.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Strik 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Banko	
Uge 43		
Mandag 20.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 9.45 – 11.00 Vævning 10.00 – 11.00 Kontaktmøde 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Højtlæsning ”glæden ved at blive nattetisser” del 1	

Aktivitetsplan for AC Oktober 2025

Tirsdag 21.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 gåtur 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 <i>Quiz</i>	
Onsdag 22.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Vaccination på Solgaven 11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Mandeklub i Cafeen 13.00 – 14.30 højtlesning ”Livsmodig del 7” 14.00 – 15.30 Gudstjeneste ved Jacob Nissen på plejehj.	
Torsdag 23.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 9.45 – 11.00 Vævning 10.00 – 11.00 Gåtur 11.00 – 12.00 træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 krydsord billedbladet	
Fredag 24.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Gåtur 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Banko	
Uge 44		
Mandag 27.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Vævning 10.00 – 11.00 Beautyline 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Højtlesning ”glæden ved at blive nattetisser” del 2	
Tirsdag 28.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Gåtur 11.00 – 12.00 Træning i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 krydsord	
Onsdag 29.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 9.45 – 12.45 Kommunalvalg Mødestedet 11.30 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 højtlesning ”Livsmodig del 8”	

Aktivitetsplan for AC Oktober 2025

Torsdag 30.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 9.45 – 11.00 Vævning 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 krydsord billedbladet	
Fredag 31.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Højtlæsning (Hvad er halloween) 11.00 – 12.00 Bagning (Halloween kage til eftermiddagskaffen) 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Halloween Banko	