

Aktivitetsplan for AC November 2025

Uge 45		
Mandag 3.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Høreomsorg i Caféen 10.00 – 12.00 Vævning/strik 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Foredrag: ”Christian d. 4. på vrangen” v. Brit	
Tirsdag 4.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 9.45 – 10.45 Gåtur 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Quizz/krydsord	
Onsdag 5.	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 Højtlesning ”livsmodig del 9”	
Torsdag 6.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/gåtur 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet	
Fredag 7.	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 46		
Mandag 10.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/strik 10.00 – 11.00 Beautyline 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Højtlesning om Mortens aften	
Tirsdag 11.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 14.00 Tøjsalg ved Lotte i Caféen 10.00 – 11.00 Gåtur 11.30 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord	

Aktivitetsplan for AC November 2025

Onsdag 12.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 14.00 Tøjsalg ved Lotte i Caféen 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 10” 14.00 – 15.00 Fællessang med kirken i Mødestedet 1. sal	
Torsdag 13.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/gåtur 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet 14.00 – 15.30 Foredrag: Sporvognslinjer i KBH i Caféen	
Fredag 14.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Sang og musik v. Johanne M. 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Banko	
Uge 47		
Mandag 17.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 14.00 Lakridssalg i Caféen 10.00 – 12.00 Vævning/ strik 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Foredrag: ”Florence Nightingale” v. Brit	
Tirsdag 18.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Gåtur 11.30 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Quizz/krydsord	
Onsdag 19.	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 Højtlesning “skolen som i gamle dage”	
Torsdag 20.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/strik 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet	

Aktivitetsplan for AC November 2025

Fredag 21.	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 48		
Mandag 24.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00– 12.00 Vævning/ gåtur 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Foredrag: ”H.C. Andersen” v. Brit	
Tirsdag 25.	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 Krydsord/quizz	
Onsdag 26.	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 Højtlesning ”Judy Gringer” 14.00 – 15.30 Gudstjeneste ved Jacob Nissen i Mødestedet	
Torsdag 27.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00– 12.00 Vævning/strik 11.00 – 12.00 Træning i gym 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet	
Fredag 28.	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	