

Aktivitetsplan for AC April 2026

Uge 14		
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 Oplæsning “ Om Påsken og dens traditioner”	
Uge 15	Skærtorsdag, Langfredag, påskedagene LUKKET	
Tirsdag 7.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 – 11.00 Stolegymnastik i AC 11.15 – 12.00 Yoga 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord	
Onsdag 8.	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 Kognitiv træning m. bold 14.00 – 15.30 Fællessang med kirken på plejehjemmet	
Torsdag 9.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Podcast ”alt det som ingen spørger om” v.Kirsten mobility	
Fredag 10.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Banko	
Uge 16		
Mandag 13.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/strik 10.00 – 11.00 Beauty line 10.30 – 13.30 Skosalg v. Dorthe 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Foredrag v. Britt ”pigerne fra sprogø”	

Aktivitetsplan for AC April 2026

Tirsdag 14.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.15 - 12.00 Yoga 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 Oplæsning “100 års tandpleje”	
Torsdag 16.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet	
Fredag 17.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Banko	
Uge 17		
Mandag 20.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/strik 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Fællessang med guitar og sødt. JM afslutning	
Tirsdag 21.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.15 - 12.00 Yoga 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord/quizz	
Onsdag 22.	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 Oplæsning “Maria Vonn Trapp/ Sound of Music” 14.00 – 15.30 Gudstjeneste / Jacob Nissen på plejehjemmet	

Aktivitetsplan for AC April 2026

Torsdag 23.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet	
Fredag 24.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Banko	
Uge 18		
Mandag 27.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/strik 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Oplæsning “ Kim Larsen”	
Tirsdag 28.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.15 - 12.00 Yoga 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord/quizz	
Onsdag 29.	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 Oplæsning om Ældrepleje gennem tiden. V/ NL	
Torsdag 30.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet	