

# Aktivitetsplan for AC Juni 2026

<b>Uge 23</b>		
Mandag 1.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Beauty line 10.00 – 14.00 Lakridssalg v. Ann <b>10.00 – 12.00 Høreomsorg i Caféen</b> 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 Hammerslag	
Tirsdag 2.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 – 11.00 Stolegymnastik i AC 11.15 – 12.00 Yoga <b>12.00 – 15.00 Husets 7-års fødselsdag med mad og musik</b>	
Onsdag 3.	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	
Torsdag 4.	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 foredrag v. Britt ”Chr d. 2”	
Fredag 5.	<b>Grundlovsdag</b>	
<b>Uge 24</b>		
Mandag 8.	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 Højtlesning ”lykke” del 1	
Tirsdag 9.	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	

# Aktivitetsplan for AC Juni 2026

Onsdag 10.	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 Fællessang med Henriette fra kursus ringen <b>14.00 – 15.00 Fællessang med Kirken i Mødestedet</b>	
Torsdag 11.	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 12.	Tur til Cafe Stranden Charlottenlund	
<b>Uge 25</b>		
Mandag 15.	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 Højtlesning ”lykke” del 2	
Tirsdag 16.	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 17.	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 <b>14.00 – 15.30 Gudstjeneste ved Jacob Nissen i mødestedet</b>	
Torsdag 18.	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 Foredrag v. Britt ”Richard Løvehjerte”	

# Aktivitetsplan for AC Juni 2026

Fredag 19.	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	
<b>Uge 26</b>		
Mandag 22.	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 Hammerslag	
Tirsdag 23.	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 24.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 14.00 Tøjsalg v. Lotte 10.20 – 11.00 Træning på maskiner 11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Fællessang med Henriette fra kursus ringen. <b>14.00 – 15.30 Gudstjeneste ved Jacob Nissen i mødestedet</b>	
Torsdag 25.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning 10.00 – 14.00 Tøjsalg v. Lotte 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 26.	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	

# Aktivitetsplan for AC Juni 2026

Uge 27		
Mandag 29.	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 Musik quizz	
Tirsdag 30.	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	