

# Aktivitetsplan for AC Juli 2026

<b>Uge 27</b>		
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 Kognitiv træning m. bold	
Torsdag 2.	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 <b>14.00 – 15.15 Foredrag i Caféen med Karina Dahl-Olsen</b>	
Fredag 3.	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 28</b>		
Mandag 6.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe <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 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	

# Aktivitetsplan for AC Juli 2026

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 Krydsord billedbladet	
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	
<b>Uge 29</b>		
Mandag 13.	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 (Tove Ditlevsen “myte og liv” Del 1)	
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/quizz	
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 Gæt en sang	
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 Foredrag v. Britt. ”Richard Løvehjerte”	

# Aktivitetsplan for AC Juli 2026

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	
<b>Uge 30</b>		
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 (Tove Ditlevsen “myte og liv” Del 2)	
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 billedbladet fra ugen inden.	
Onsdag 22.	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 Quizmaster <b>14.00 – 15.30 Gudstjeneste med Jacob Nissen</b>	
Torsdag 23.	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	

# Aktivitetsplan for AC Juli 2026

Fredag 24.	<p>9.15 – 9.45 Morgenkaffe</p> <p>10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC</p> <p>11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1</p> <p>11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2</p> <p>12.00 – 13.00 Frokost</p> <p>13.00 – 14.30 Banko</p>	
<b>Uge 31</b>		
Mandag 27.	<p>9.15 – 9.45 Morgenkaffe</p> <p>10.00 – 12.00 Vævning/strik</p> <p>10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC</p> <p>11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1</p> <p>11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2</p> <p>12.00 – 13.00 Frokost</p> <p>13.00 – 14.30 (Tove Ditlevsen “myte og liv” Del 3)</p>	
Tirsdag 28.	<p>9.15 – 9.45 Morgenkaffe</p> <p>10.30 – 11.00 Stolegymnastik i AC</p> <p>11.15 – 12.00 Yoga</p> <p>12.00 – 13.00 Frokost</p> <p>13.00 – 14.30 Krydsord/quizz</p>	
Onsdag 29.	<p>9.15 – 9.45 Morgenkaffe</p> <p>10.00 – 14.00 Tøjsalg v. Lotte</p> <p>10.20 – 11.00 Træning på maskiner</p> <p>11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC</p> <p>12.00 – 13.00 Frokost</p> <p>13.00 – 14.30 Kognitiv træning m. bold</p>	
Torsdag 30.	<p>9.15 – 9.45 Morgenkaffe</p> <p>10.00 – 12.00 Vævning</p> <p>10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC</p> <p>11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1</p> <p>11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2</p> <p>12.00 – 13.00 Frokost</p> <p>13.00 – 14.30 Krydsord billedbladet</p>	
Fredag 31.	<p>9.15 – 9.45 Morgenkaffe</p> <p>10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC</p> <p>11.00 – 11.30 Træning på maskiner hold 1</p> <p>11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2</p> <p>12.00 – 13.00 Frokost</p> <p>13.00 – 14.30 Banko</p>	