

Aktivitetsplan for AC August 2026

Uge 32		
Mandag 3.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Høreomsorg i Caféen 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 4.	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 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 Kognitiv træning m. bold	
Torsdag 6.	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 Krydsord billedbladet	
Fredag 7.	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 33		
Mandag 10.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00-12.30 Tøjsalg v. Linda 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 3	

Aktivitetsplan for AC August 2026

Tirsdag 11.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00-12.30 Tøjsalg v. Linda 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.15 - 12.00 Yoga 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord	
Onsdag 12.	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 ”Fortæl en historie om dig selv” 14.00 – 15.00 Fællessang med kirken på plejehjemmet	
Torsdag 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 Krydsord billedbladet	
Fredag 14.	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 34		
Mandag 17.	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 4	
Tirsdag 18.	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 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 Kognitiv træning m. bold	

Aktivitetsplan for AC August 2026

Torsdag 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 Krydsord billedbladet	
Fredag 21.	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 35		
Mandag 24.	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 25.	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 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 Gæt en sang 14.00 – 15.30 Gudstjeneste ved Sørine Gotfredsen på pl.hj.	
Torsdag 27.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 – 11.30 Musikfestival i Caféen 10.00 – 12.00 Vævning/strik 12.00 – 13.00 Frokost 13.30 – 14.30 Musikfestival i Caféen	
Fredag 28.	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 August 2026

Uge 36		
Mandag 31	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 Højtlæsning ”Tove Ditlevsen, myte og liv” del 5	