

Aktivitetsplan for AC September 2026

Uge 36		
Tirsdag 1.	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	
Onsdag 2.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.30 Beauty line 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 3.	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 13.00 – 14.30 Mød din konsulent Joy og regionskonsulent Mie i Caféen (sammen med plejehjemmet)	
Fredag 4.	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 37		
Mandag 7.	10.00-14.00 Tøjsalg Lene 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 6	

Aktivitetsplan for AC September 2026

Tirsdag 8.	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 9.	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 Meteorolog Mikael K kommer for og fortæller om sit tidligere job i Dr.	
Torsdag 10.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på makiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Britt Vibefeldt foredrag om Kartofflens Historie	
Fredag 11.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på makiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Banko	
Uge 38		
Mandag 14.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/strik 10.30 - 11.00 Stolegymnastik i AC 11.00 – 11.30 Træning på makiner hold 1 11.30 - 12.00 Træning på maskiner hold 2 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Hammerslag	
Tirsdag 15.	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	

Aktivitetsplan for AC September 2026

Onsdag 16.	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 17.	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 18.	9.30 - 11.00 Brunch 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 39		
Mandag 21.	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 Musikquiz	
Tirsdag 22.	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 23.	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 Hammerslag 14.00 – 15.30 Gudstjeneste på plejehjemmet 1. sal	

Aktivitetsplan for AC September 2026

Torsdag 24.	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 25.	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 40		
Mandag 28.	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 7	
Tirsdag 29.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00-12.00 Hørevejleder Emilia Martiny 10.30 – 11.00 Stolegymnastik i AC 11.15 – 12.00 Yoga 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Krydsord/quizz	
Onsdag 30.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.30 Beauty line 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	