

Aktivitetsplan for AC Oktober 2026

Uge 40		
Torsdag 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 – 15.00 Efterårsfest i Cafeen med underholdning	
Fredag 2.	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 41		
Mandag 5.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Høreomsorg i Caféen 10.00 – 12.00 Vævning/Strikkecafé i Caféen 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 Britt Vibefeldt Foredrag om Tordenskjold	
Tirsdag 6.	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 7.	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 Foredrag om Samsø ved Lise-Lotte Ljungberg/Birtt V.	
Torsdag 8.	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 9.	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 Oktober 2026

Uge 42		
Mandag 12.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/Strikkecafé i Caféen 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 Debat ved Britt Vibefeldt	
Tirsdag 13.	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 Foredrag i Caféen: Edis er blind, men gik Caminoen	
Onsdag 14.	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 Hammerslag 14.00 – 15.00 Fællessang med kirken	
Torsdag 15.	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 16.	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 43		
Mandag 19.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 12.00 Vævning/Strikke Café i Caféen 10.30 – 13.30 Skosalg ved Dorte i Caféen 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 20.	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 21.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.20 – 11.00 Træning på maskiner	

Aktivitetsplan for AC Oktober 2026

	11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Kognitiv træning m. bold	
Torsdag 22.	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 23.	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 44		
Mandag 26.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 14.00 Lakridssalg ved Ann i Caféen 10.00 – 12.00 Vævning/Strikkecafé i Caféen 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 Debat ved Britt Vibefeldt	
Tirsdag 27.	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 28.	Hansens Familie Haver i Pile Allé 14.00 – 15.30 Gudstjeneste ved Jacob Nissen	
Torsdag 29.	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 30.	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	