AKTIVITET NOVEMBER 2026

<u>Uge 45</u> **Mandag d. 2.**	**10.00 – 12.00 Høreomsorg i Caféen** 10.00 – 12.00 Strikkecafé i det store Mødelokale 10.00 – 10.45 Gymnastik i gym. 14.00 – 15.30 Afdelingsmøde i egen afdeling på 2., 4. og 6. sal
Tirsdag d. 3.	9.30 – 12.00 Cykling: 2. og 3. sal 14.00 – 15.00 Menumøde
Onsdag d. 4.	13.00 – 15.00 Åben træning på maskiner 15.30 – 17.00 Balancetræning og afspænding i gym. 19.00 – 20.30 Hygge for afd. A på 2. sal
Torsdag d. 5.	10.00 – 10.45 Gymnastik i gym. *13.00 – 15.00 (Beboerrådsmøde)* **13.00 – 14.30 Sundhedssang Sammen i Caféen** 16.00 – 17.30 Mandegruppe 19.00 – 20.30 Om kvinder – for kvinder
Fredag d. 6.	9.30 – 12.00 Cykling: 2. og 3. sal 13.30 – 15.00 Tema: Historien om Rødovre Centeret
<u>Uge 46</u> **Mandag d. 9.**	**10.00 – 14.00 Tøjsalg ved Linda i Caféen** 10.00 – 11.00 Neglecafé på 6. sal 10.00 – 10.45 Gymnastik i gym. 10.00 – 11.00 Strikkecafé i det store Mødelokale 14.00 – 15.00 ”Træf dit beboerråd” i Mødestedet
Tirsdag d. 10.	**10.00 – 14.00 Tøjsalg ved Linda i Caféen** 9.30 – 11.30 Cykling: 3. og 6. sal 14.00 – 15.30 Tirsdagstoner:
Onsdag d. 11.	**10.00 – 12.00 Chokoladesalg i Caféen v Frederiksberg Chokolade** 13.00 – 15.00 Åben træning på maskiner **14.00 – 15.00 Fællessang med kirken pårørende er velkommen** 15.30 – 17.00 Balancetræning og afspænding i gym. 19.00 – 20.30 Hygge for 3. sals beboere
Torsdag d. 12.	10.00 – 10.45 Gymnastik i gym.salen *10.00 – 12.00 (Bestyrelsesmøde)* **13.00 – 14.30 Sundhedssang Sammen** 16.00 – 17.30 Mandegruppe 19.00 – 20.30 Om kvinder – for kvinder
Fredag d. 13.	9.30 – 12.00 Cykling: 2., 3. og 6. sal 13.30 – 15.00 Fredagsbar
<u>Uge 47</u> **Mandag d. 16.**	10.00 – 10.45 Gymnastik i gym. 10.00 – 11.00 Neglecafé på 5. sal 10.00 – 11.30 Strikkecafé i det store Mødelokale 14.00 – 15.30 Håndarbejde i Mødestedet
Tirsdag d. 17.	9.30 – 12.00 Vaccination 14.00 – 15.30 Ønsk en sang

AKTIVITET NOVEMBER 2026

Onsdag d. 18.	**10.00 – 13.30 Tøjsalg ved Lotte i Caféen** 13.00 – 15.00 Åben træning på maskiner 14.00 – 15.30 Podcast m. mobility: Fra Rita's Univers 15.30 – 17.00 Balancetræning og afspænding i gym. 19.00 – 20.30 Hygge for 4. sals beboere
Torsdag d. 19.	**10.00 – 13.30 Tøjsalg ved Lotte i Caféen** 10.00 – 10.45 Gymnastik i gym. **13.00 – 14.30 Sundhedssang sammen** 16.00 – 17.30 Mandegruppe 19.00 – 20.30 Om kvinder – for kvinder
Fredag d. 20.	9.30 – 12.00 Cykling: 3. og 6. sal **13.00 – 14.00 Musik: Louise Dubiel spiller og synger i Caféen**
<u>Uge 48</u> Mandag d. 23.	10.00 – 10.45 Gymnastik i gym. 10.00 – 11.00 Neglecafé på 4. sal 10.00 – 11.30 Strikkecafé i det store Mødelokale 14.00 – 15.30 Aktivitet i egen afdeling på 2., 4. og 6. sal
Tirsdag d. 24.	9.30 – 12.00 Cykling: 2., 3. og 6. sal **13.30 – 15.00 Valg til beboerrådet i Mødestedet**
Onsdag d. 25.	10.00 – 11.00 Neglecafé på 3. sal 13.00 – 15.00 Åben træning på maskiner **14.00 – 15.30 Gudstjeneste ved Jacob Nissen. Pårørende er velkommen** 15.30 – 17.00 Balancetræning og afspænding i gym. 19.00 – 20.30 Hygge for afd. C på 6. sal
Torsdag d. 26.	10.00 – 10.45 Gymnastik i gym. **13.00 – 14.30 Sundhedssang Sammen** 16.00 – 17.30 Mandegruppe
Fredag d. 27.	**13.30 – 15.00 Britt Vibefeldt om Juleevangeliet i Caféen**
<u>Uge 49</u> Mandag d. 30.	**10.00 – 14.00 Lakridssalg ved Ann i Caféen** 10.00 – 10.45 Gymnastik i gym. 10.00 – 12.00 Strikkecafé i det store Mødelokale **10.30 – 12.00 AC holder julemarked i Caféen** 14.00 – 15.30 Oplæsning af husavis m.m.

Aktiviteter skrevet med **fed skrift** er en aktivitet med besøg udefra fx præsten eller en foredragsholder, en større aktivitet eller en helligdag. Aktiviteter med *kursiv* og i parentes er for en gruppe af beboere og altså ikke for alle