Aktivitetsplan for ACNovember 2026

Uge 45		
Mandag 2.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe **10.00 – 12.00 Høreomsorg i Caféen** 10.00 – 12.00 Strikkecafé i det store Mødelokale 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" Færdiggør Ordsproget" v/Natazja	
Tirsdag 3.	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 4.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00-11.00 BeautyLine 10.00 – 12.00 Vævning 10.20 – 11.00 Træning på maskiner 11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Hammerslag	
Torsdag 5.	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 6.	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 46		
Mandag 9.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.00 Strikkecafé i det store Mødelokale 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 **Debat ved Britt Vibefeldt**	

Aktivitetsplan for ACNovember 2026

Tirsdag 10.	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 11.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe **10.00 – 12.00 Chokoladesalg i Caféen ved Frederiksberg Chokolade** 10.00 – 12.00 Vævning 10.20 – 11.00 Træning på maskiner 11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Hvem/hvad er jeg? 5 ledetråde. quiz v/Natazja	
Torsdag 12.	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 Krydsord billedbladet	
Fredag 13.	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 47		
Mandag 16.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.30 Strikkecafé i det store Mødelokale 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 Ord Stafet v/ Natazja	
Tirsdag 17.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe **12.00 Vaccination for influenza og covid. + ÆB** 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 ACNovember 2026

Onsdag 18.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe **10.00-13.30 Tøjsalg v/ Lotte** 10.00 – 12.00 Vævning 10.20 – 11.00 Træning på maskiner 11.00 – 12.00 Stolegymnastik i AC 12.00 – 13.00 Frokost 13.00 – 14.30 Dagens Dilemma/ diskussion v/ Natazja	
Torsdag 19.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe **10.00-13.30 Tøjsalg v/ Lotte** 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 Florence Nightingale**	
Fredag 20.	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 Musik ved Louise Dubiel i cafeen med PLC** **Samt kaffe og kage**	
Uge 48		
Mandag 23.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.30 Strikkecafé i det store Mødelokale 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 **Debat ved Britt Vibefeldt**	
Tirsdag 24.	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 25.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe 10.00 – 11.30 Beauty line 10.00 – 12.00 Vævning 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 **14.00 – 15.30 Gudstjeneste ved Jacob Nissen i Mødestedet**	

Aktivitetsplan for ACNovember 2026

Torsdag 26.	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 Krydsord billedbladet	
Fredag 27.	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 49		
Mandag 30.	9.15 – 9.45 Morgenkaffe **10.00-14.00 Lakridssalg v/ Ann** 10.00 – 12.00 Strikkecafé i Caféen **10.30 – 12.00 AC julemarked i cafeen** 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 Hvem/hvad er jeg? 5 ledetråde, v/ Natazja	