

*Aktivitetscenterets månedsblad*  
**”AKTIVISTEN”**

*Juni 2024*



**Sommerfest**  
**Lottes tøjsalg**  
**Film: ”Rom”**  
**Hørervejleder**  
**2 foredrag med Formidlerforeningen**

# OPSLAGSTAVLEN

Her i juni er det slut med lukkedage.

Altså lige bortset fra Grundlovsdag onsdag d. 5. juni

Sæt kryds i kalenderen d. 12. juni hvor vi holder årets sommerfest.

Vi får stadigvæk flere foredrag der skulle være spændende, så hold øje med datoerne i månedsbladet.

Vi starter så småt med personaleferierne, men som altid fordeler vi os, så vi holder åbent hele sommeren

**Fra den 1. juni holder vi op med at have morgenmad. De fleste medlemmer har spist morgenmad hjemmefra, så vi serverer bare kaffe og the.**

Men vi inviterer stadigvæk til morgenmad en gang om måneden. Vi køber rundstykker, men da der er mange der kommer lidt sent med busserne om morgenen, henstiller vi til, at man ikke spiser mange rundstykker så der også er til de sidst ankomne.

Chauffør Kim giver også morgenbrød en dag. 😊



Denne gang bliver det **mandag d. 24. juni** til sædvanlig morgenmads tid kl.8.30-10.00



# Bonderupgård

Inviterer til årets sommerfest tidligere end vi plejer,  
allerede onsdag den 12. juni fra kl.12.00-15.00

Vi glæder os til at se jer alle

Vi slår dørene op i vores dejlige have og holder som noget  
nyt temafest.

**Dette år bliver temaet "Tyrolerfest"**

Underholdningen bliver med



**BONDERUPGÅRD:**  
Et sted hvor dyr og udeliv  
er en vigtig del af ældres liv



# Tøj Lotte

Kommer igen



**Torsdag og fredag d. 27-28. juni**  
**kl. 10-12**

Hun sælger:

## Dametøj:

Strik  
Bluser  
Joggingsæt  
Trusser  
Bukser  
Nederdele  
Natkjoler  
Pyjamas

## Herretøj:

Strik  
Polo  
Trænings sæt  
Pyjamas  
Bukser

Kom og gør et godt køb.



# Foredrag

Vi er så heldige, at **Formidlerforeningen**  
Kommer igen to gange i juni og holder deres spændende  
foredrag for os.

Første gang er allerede:

**Torsdag d. 6. juni kl. 13.00**

Og så igen

**Onsdag d. 19. juni kl. 13.00**

Emnerne er endnu ikke på plads,

Under alle omstændigheder bliver det helt sikkert spændende.



# Sommerhustur

I slutningen af maj var der en flok der tog i sommerhus på Møn. Først var Birgitte og Gitte afsted med en flok.



De blev afløst af Dorte og Aferdita midt på ugen med et nyt hold.



Begge hold var på flere spændende ture.



# Zumba



Der er undervisning om tirsdagen kl. 13.00  
med Anna Ørtenblad som Zumba instruktør.

Hun underviste også sidste år.

Det er undervisning fra Kursusringen, der også  
står for vores andre kurser, som f.eks. Senior PC



# Motionsgåture i juni

Mandag d.3/6 kl.10-12

Mandag d.10/6 kl.10-12

Mandag d.17/6 kl.10-12

Mandag d.24/6 kl.10-12



## Tilmelding:

Sig til Sara hvis du vil med på turene. Hvis der ikke er plads, kan du skrives på ventelisten 😊

Vi går i raskt tempo i lidt over en time,

ca. 5 km.

Der kan forekomme kuperet terræn, idet vi ofte går i skoven.

Hvis tempoet er for højt, kan man altid gå for sig selv i eget tempo, og mødes ved bussen til aftalt tid.



Tag mobil tlf. og penge med, så der fx er til en is.

Husk tøj og sko til vejret og godt humør.

På gensyn 😊



# Slow Walk torsdage

Destinationen finder vi på dagen 😊

Torsdag d. 6/6



Torsdag d. 13/6

Torsdag d. 20/6

Torsdag d. 27/6



Hilsen Aferdita

# Tabula Rasa

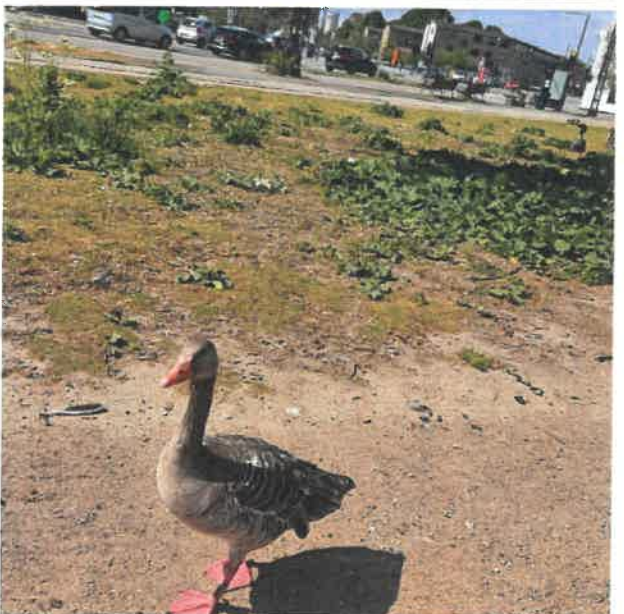
Himlen bød mig fagre gloser  
Dybfølt printet i mit ler  
Som de smukkeste af roser  
Falmer af dem fler og fæller  
Falmer, vejres bort af vinden,  
Og jeg ser dem aldrig mer.

\*Tabula Rasa

Ren tavle. Alle ord er visket væk.

Nils Makela Pedersen





## **Sommerstemning ved Damhussøen**

**Foto Max Hansen**





# Bankospil

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Vi spiller banko stort set hver uge, på skiftende dage.

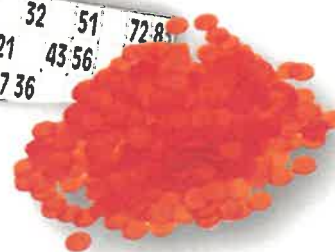
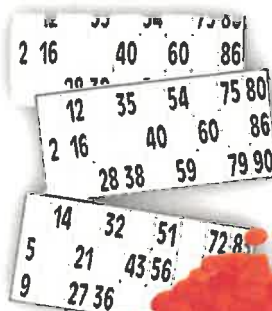
Vi går i gang, Kl. 13.30.

**Tirsdag d. 4. juni**

**Mandag d. 10. juni**

**Torsdag d. 20. juni**

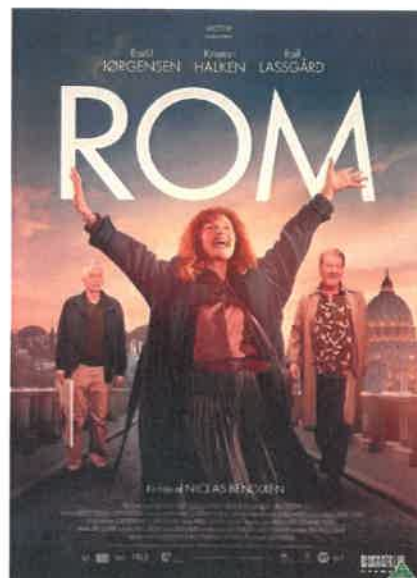
**Mandag d. 24. juni**



# Har du lyst til at se filmen

Torsdag d. 13/6 kl. 15.00

**(Sidste film før sommerpausen)**

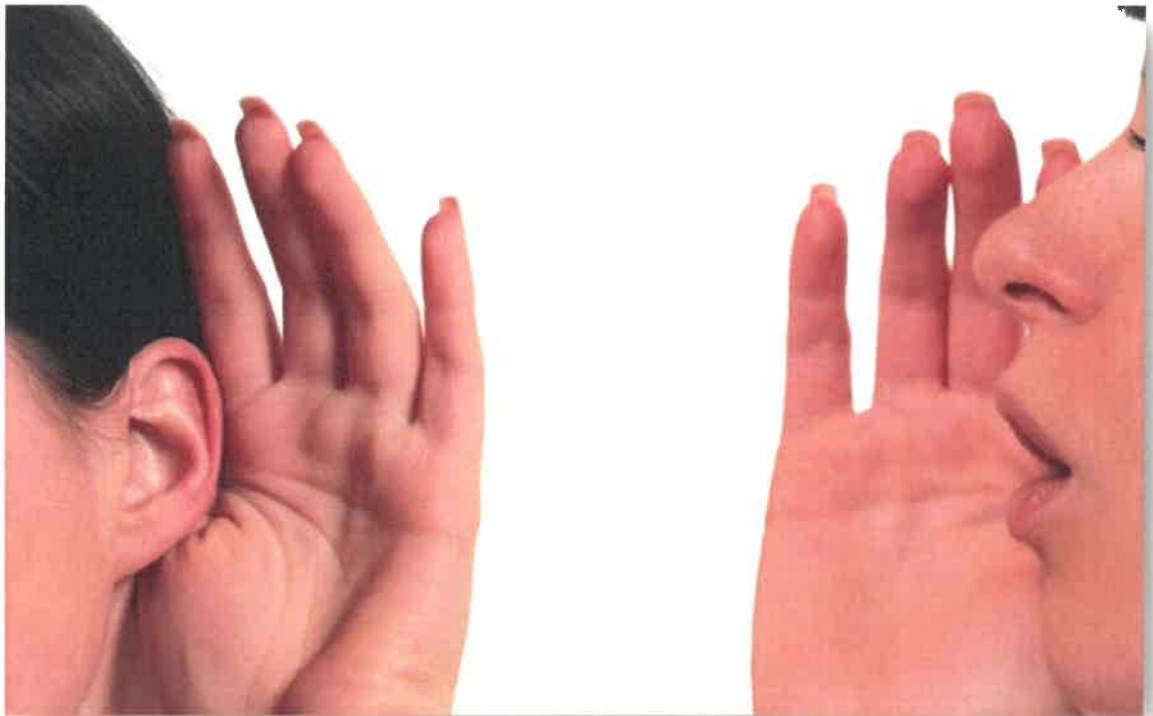


Turen går til Rom i denne romantiske feelgood-film om kærligheden på den lange bane! Gerda (Bodil Jørgensen) og Kristoffer (Kristian Halken) er taget på en forlænget weekendtur til Rom for at fejre deres 40-års bryllupsdag og et langt ægteskab. De skal genopleve byen, hvor Gerda som ung gik på kunsthøjskole. Men turen går ikke helt som forventet. Da parret møder Gerdas karismatiske kunsthøjskolelærer og tidligere flamme, Johannes (Rolf Lassgård), havner Kristoffer på sidelinjen, mens Gerda jagter sin ungdom i Roms gader og stræder.

**HUSK:** Vi viser kun filmen, hvis der mindst er 5 medlemmer til stede.

Vær derfor sød at fortælle, at du kommer på forhånd.

# Hørevanskeligheder for medlemmer og beboere



## Hørevanskeligheder

Hørevejleder Anja Lydeking kommer  
på aktivitetscentret hver måned

**Hun kommer onsdag den 12/6-2024 Kl. 10.00**

**Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.**



# Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 26. juni kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



# Vi synger sammen!

Er vi glade for at synge? Ja man kan da kun blive i godt humør af det! Så vi arrangerer jævnligt sang-eftermiddage.



Vi har et stort udvalg af instrumentale sange som vi spiller, og så synger vi efter sangbogen.

Det er ikke nogen bestemte dage, dog oftest tirsdag eller torsdag eftermiddag. Vi vælger dage hvor der er sangglade medlemmer der har lyst til at synge. Der dog en lille spøjs udfordring - musikken kommer fra en sangbogs sange og vi synger efter en anden sangbog.

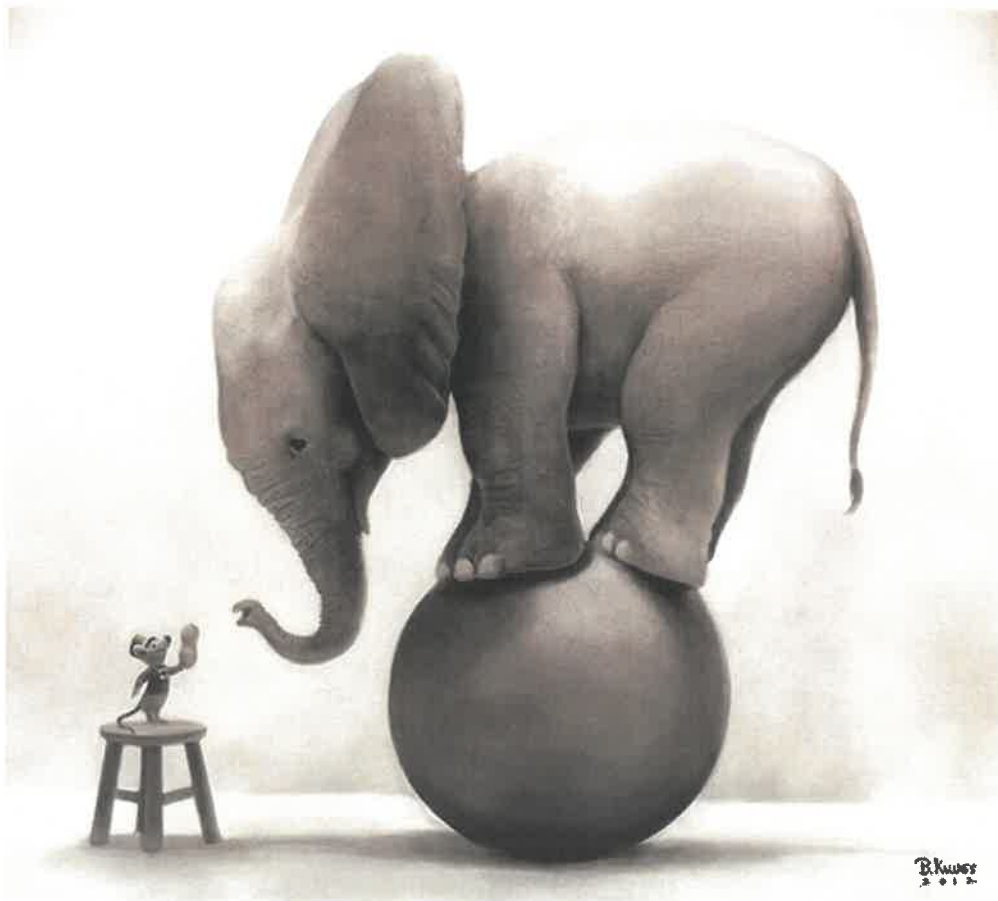


Men det går nu fint 😊

# Balancetræning

**Vi træner hver onsdag  
kl.14.00-14.45  
i gymnastikken**

Vi laver opvarmning af hele kroppen og alle led, og forskellige former for balanceøvelser med og uden redskaber. Du skal selvstændigt kunne stå med støtte til en stol. Ring og snak med Sara, hvis du har spørgsmål til holdet.





## Fitness

Der er holdtræning dagligt i tidsrummet 9-10.

Vi træner puls, styrke og smidighed på forskellige måder med og uden redskaber.

Onsdag morgen laver vi yoga, da det er blevet så populært, er det også muligt at deltage på fredagsholdet, for der bliver der også undervist i yoga, så kom endelig og vær med!



Lav en aftale med Sara, Birgitte P. eller Dorthe for at høre hvor der er plads til dig.



## Kreativt værksted

Vi har strik, håndarbejde og sjove kreative aktiviteter i det kreative værksted tirsdag og torsdag.

Samt maskinsyning og strik om fredagen.



## Senior-PC holdet

Det er Magnus Christiansen der underviser om tirsdagen. Derudover vil det være muligt at få hjælp til udfordringer med mobiltelefoner og IPads for andre medlemmer.



# MADPLAN FOR JUNI 2024



<b>Dato</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Hovedret:</b>	<b>Biret:</b>
03.	Mandag	Sommergryde m. kartoffelmos 🇩🇰	Is m. marengskys
04.	Tirsdag	Ugens fisk	Blomkålssuppe
05.	Onsdag	Lukket Grundlovsdag	
06.	Torsdag	Farsbrød m. ærter/gulerod og surt	Koldskål
07.	Fredag	Butter Chicken m. bønner	Friske jordbær
10.	Mandag	Stegt kalvelever m. bløde løg	Æblekage
11.	Tirsdag	Ugens fisk	Gullaschsuppe
12.	Onsdag	Sommerfest 😊 (gourmet pølser + pom. frites)	Isbod...
13.	Torsdag	Grøntsagsfrikadeller m. kold kartoffelsalat	Koldskål
14.	Fredag	Stegt flæsk m. nye kartofler og persillesauce <b>Valdemarsdag</b> (lørdag...)	Friske jordbær
17.	Mandag	Wienerpølser m. varm kartoffelsalat	Abrikosgrød
18.	Tirsdag	Hamburgerryg m. spinat	Friske jordbær
19.	Onsdag	Ugens fisk	Champignonsuppe
20.	Torsdag	Pasta Bolognese m. revet ost	Friske jordbær
21.	Fredag	Rødbedebøf m. stegte kartofler	Rabarbertrifli
24.	Mandag	Flæskesteg, rødkål og brunede kartofler <b>½ år til jul</b> 😊 🇩🇰	Risalamande m. kirsebærsauce
25.	Tirsdag	Ugens fisk	Is m. vafler
26.	Onsdag	Pakora a la Warda m. raita og ris (grøntsagsret)	Friske jordbær
27.	Torsdag	Braiseret gris m. coleslaw salat 🇩🇰	Koldskål
28.	Fredag	Frikadeller m. stuvet sommerkål 🇩🇰	Friske jordbær

*Ret til overraskelser forbeholdes. Med venlig hilsen **KØKKENET***

Kontaktoplysninger:

**Aktivitetscenteret Bonderupgård**

**<https://aktiv.kk.dk/aktivitetscenter-vanloese>**

**Randbølvej 59-61/Skibelundvej 4,  
2720 Vanløse**

**Aktivitetscentret**

**Tlf: 82 32 53 71 eller Tlf. 82 32 53 72**



**Fodpleje: Tlf. 25 13 31 31**

**Træningssalen: Tlf. 82 32 53 42**

**Frisør: Amalie: Tlf. 22 64 48 18**

onsdag (tlf. tid 9.30-12.00)

**It-caféen/Det kreative hjørne: Tlf. 82 32 53 73**