

Aktivitetscenterets månedsblad
”AKTIVISTEN”
Juli 2024



Glædelig sommer

Hørevejleder

Danseforestilling

Foredrag om badehotellernes historie

Foredrag om børnehjemmets hemmelighed

OPSLAGSTAVLEN

Personalet på aktivitetscenteret skal naturligvis holde ferie, men som hvert år holder vi det på skift, så vi ikke er for få personaler på arbejde. Vi skal stadigvæk have tid til hygge og samvær.

Sæt kryds i kalenderen d. 28. august hvor Københavns kommune inviterer til Musikfestival på Bonderupgård.

Vi får tilbudt foredrag fra Formidlerforeningen, men det er ikke altid vi kan få datoerne og emnet på plads før bladet udkommer, så spørg eller hold øje med opslag der kommer op hurtigst muligt.



Fra den 1. juni er vi holdt 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 mere end et rundstykke så der også er til de sidst ankomne.



Denne gang bliver det **tirsdag d. 16. juli**



Foredrag/debat i aktivitetscenter Bonderupgård

mandag den 1. juli 2024 kl. 13

Badehotellernes historie

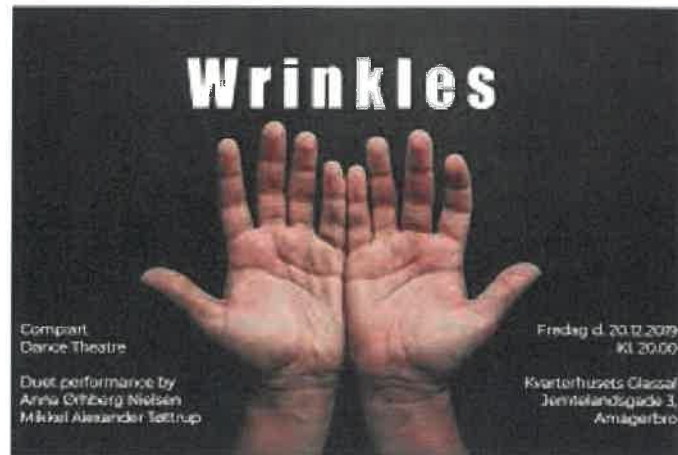
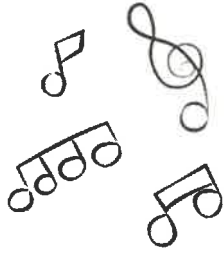
v/ Elisabeth Nissen

Kursusringen arrangerer gratis
debatarrangement og alle er velkomne!

V/Helle Storm

Mail: hellestorm.kursusringen@gmail.com

Danseforestilling



Det er altid spændende med en ny form for underholdning og nu bliver vi præsenteret for dans.

Det er mandag d. 8. juli, og allerede kl. 11.00

“Wrinkles” (rynker) er en moderne danseforestilling. Forestillingen er et minde om to ældre mennesker som går igennem livets op og nedture som individer og sammen. “Wrinkles” handler om venskab tillid og personlige relationer. Forestillingen omhandler de sidste tanker hos en Person med Alzheimers.



Foredrag

Vi er så heldige, at **Formidlerforeningen** kommer igen i juli og holder deres spændende foredrag for os.

Torsdag d. 25. juli kl. 13.00

Børnehjemmets Hemmelighed

Hør om et af danmarkshistoriens mest besynderlige drabssager, som foregik på Østerbro.

Vilhelmine Møller var en moderne kvinde med stærke religiøse værdier. Hun kæmpede for kvinders valgret og var en kendt foredragsholder om moderne børneopdragelse.

I 1881 blev hun bestyrerinde på et børnehjem på Nygårdsvej. Samtidig kom en lille dreng i pleje, som hun fik et særligt forhold til.

Nogle år senere flyttede børnehjemmet til Strandvejen, og her døde drengen under mystiske omstændigheder.

Vilhelmine brød sammen og tilstod – men hvem var hun egentlig?



Foredragsholder:

Morten Lander Andersen

Motionsgåture i juli

Mandag d.1/7 kl.10-12

Mandag d.8/7 kl.10-12



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.

Tilmelding:

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



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. 4/7

Resten af juli
måned er der
sommerferie pause



Hilsen Aferdita



Københavns Kommune havde i mange år en tradition med at holde musikfestival i Bystævneparken.

Nu bliver musikfestivalen i fordelt ude på kommunens forskellige plejehjem.



Derfor har vi fornøjelsen af at invitere til musikfestival onsdag den 28. August i Bonderupgårds have.

Der vil være en koncert klokken 10.30 og igen klokken 13.30

Vi har endnu ikke fået meldt ud hvilke kunstnere der kommer, men når datoen nærmer sig, kommer der opslag rundt i huset.

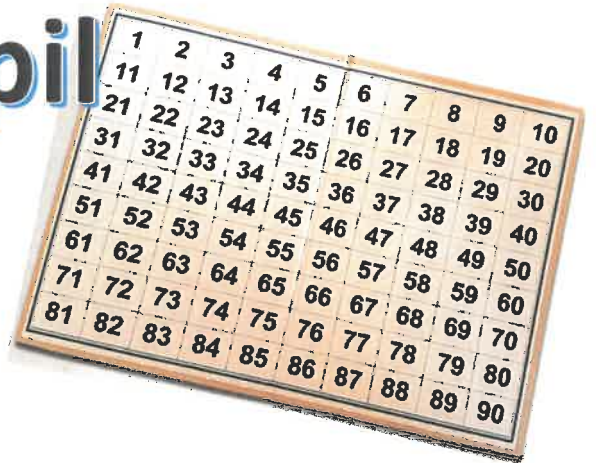




Foto Max Hansen



Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.

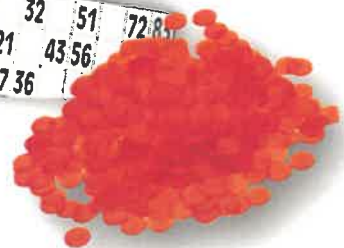
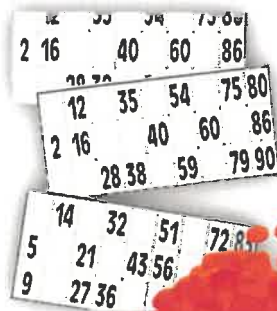
Tirsdag d. 2. juli

Onsdag d. 10. juli

Torsdag d. 18. juli

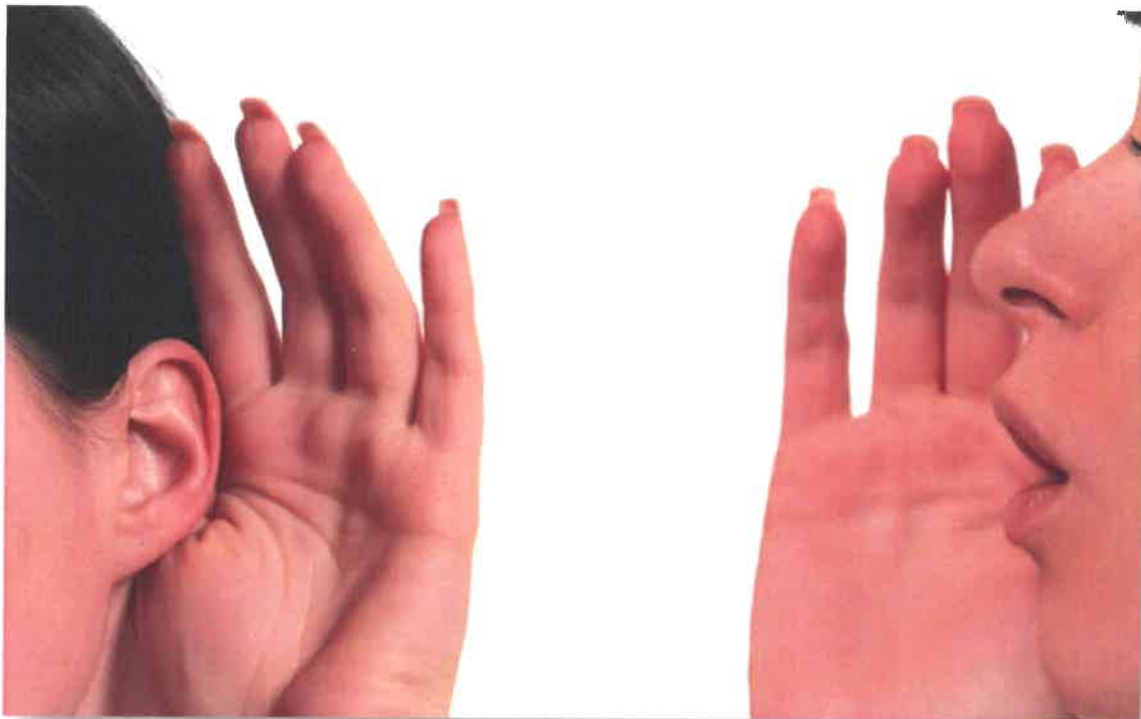
Mandag d. 22. juli

Tirsdag d. 30. juli



Hørevanskeligheder for medlemmer og beboere

Har du brug for service af dit høreapparat



Hørevejleder Anja Lydeking kommer
på aktivitetscenteret hver måned

(Har du ikke høreapparat, kan hun ikke teste hørelse)

Hun kommer onsdag den 10/7-2024 kl. 10.00,
og for plejehjemmet kl. 11.00

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

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.



Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 17. juli kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken



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.

Der har den seneste tid ikke været så mange deltagere på **fredagsholdet**. Vi træner det I har lyst til om fredagen og der er god plads, 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

Der er sommerferie i juli og august måned,



MADPLAN FOR JULI 2024

Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
01.	Mandag	Kalvelever m. bløde løg	Trifli
02.	Tirsdag	Brændende kærlighed m. rødbeder	Friske jordbær
03.	Onsdag	Cordon Bleu (kalkun) m. skysauce 	Nougatis m. vafler
04.	Torsdag	Biksemad m. spejlæg og rødbeder	Jordbærgrød
05.	Fredag	Kødrand m. ærter & gulerødder	Frugtsalat
08.	Mandag	Kalkunfrikasse m. rødbeder	Henkogt frugt
09.	Tirsdag	Flæskesteg m. rødkål 	Is m. flødeskum
10.	Onsdag	Krebinetter m. stuvet sommerkål	Kartoffel-/ porre suppe
11.	Torsdag	Stegt kylling m. rabarberkompot 	Koldskål m. jordbær
12.	Fredag	Frikadeller med asier 	Is m. vafler
15.	Mandag	Frikadeller m. stuvet sommerkål	Blomme grød
16.	Tirsdag	Ugens fisk	Æblekage
17.	Onsdag	Chili sin carne m. ris	Koldskål
18.	Torsdag	Sprængt svinekam m. peberrodssauce	Frugtgrød
19.	Fredag	Hamburgerryg m. spinatsauce	Blomme trifli
22.	Mandag	Wienerpølser m. varm kartoffelsalat	Æble grød
23.	Tirsdag	Indisk Dhal med Raita og ris	Koldskål m. jordbær
24.	Onsdag	Revelsben m. cole slaw	Frugtsuppe
25.	Torsdag	Frikadeller med rødbeder 	Is
26.	Fredag	Kylling m. rabarberkompot og agurkesalat 	Appelsinfromage
29.	Mandag	Krebinetter m. kartoffelmos	Yoghurtfromage
30.	Tirsdag	Rullesteg med surt	Koldskål
31.	Onsdag	Rødbedebof m. ratatoille	Frugtsuppe

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

Ny frisør om mandagen: Henvendelse i aktivitetscenteret

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

