

Aktivitetscenterets månedsblad  
”AKTIVISTEN”  
August 2024



*Glædelig sommer*

**Hørevejleder**

**Grillfest og Jazz i haven**

**Musikfestival**

**Foredrag: Med kameraet på ferie**

# OPSLAGSTAVLEN

Personalet på aktivitetscenteret holder stadigvæk ferie, men på skift, så vi ikke er for få personaler på arbejde. Vi skal fortsat have tid til hygge og samvær.

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

## VIGTIG INFORMATION:

I øjeblikket er der rigtig meget fokus på at informere om, at der er mange svindlere der ringer ældre medborgere op, og udgiver sig for at være banken eller politiet. De siger at man er ved at få stjålet sine penge, og at de vil hjælpe med at forebygge dette. Man skal "bare" aflevere sine bankoplysninger. Men ingen myndigheder vil henvende sig på denne måde. Så det er vigtigt at man bare smækker røret på.

Man skal pakke høfligheden langt væk.

Vi har ikke morgenmad hver dag mere, da de fleste medlemmer har spist morgenmad hjemmefra, vi har altid en kop kaffe eller the.

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 **onsdag d. 26. august**



**JAZZ**  
**MED TO**

# DE GODE MELODIER DU KENDER

Hvorfor er lykken så lunefuld

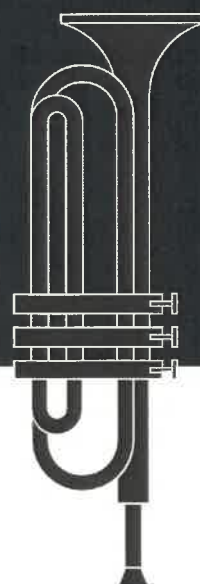
What a wonderful World

Når lygterne tændes

Manden på risten

To lys på et bord

og mange flere



*Sommerkoncert*

## AKTIVITETSCENTER

## VANLØSE

Ranbølvej 59 · Vanløse

### MANDAG 26. AUGUST KL. 13

**Grillhygge**

Vi spiser revelsben m.m. kl. 12.00

Tilmelding nødvendigt senest fredag 16. august

Pris: 100. kr.



# Foredrag

Vi er så heldige, at **Formidlerforeningen**

Kommer igen august og holder deres spændende foredrag for os. Denne gang kommer Jeanette Schou.

**Torsdag**  
**d. 22. August**  
**kl. 13.00**



**”Med kameraet på ferie”**



# Musikfestival for plejehjem i København fra d. 19. august til d. 30. august 2024.

11 bands med unge fantastiske musikere i rotation  
mellem alle plejehjem og i alt 53 koncerter.



## Bonderupgård

### Torsdag d. 29. august:

**10:30 - 11:30**    **Alba & Matti Trio**

- Gammel dansk pop

**13:30 - 14:30**    **Kasper lang Trio**

- Forrygende Jazz



Vi er endnu bedre sammen  
[dualminds.dk](http://dualminds.dk)

# Motionsgåture i august

Kun en enkelt gang pga. ferie 😊

**Mandag d.26/8 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. 29/8

I det meste af august måned er der sommerferie pause.



Der bliver måske spontane ture.

Hilsen Aferdita

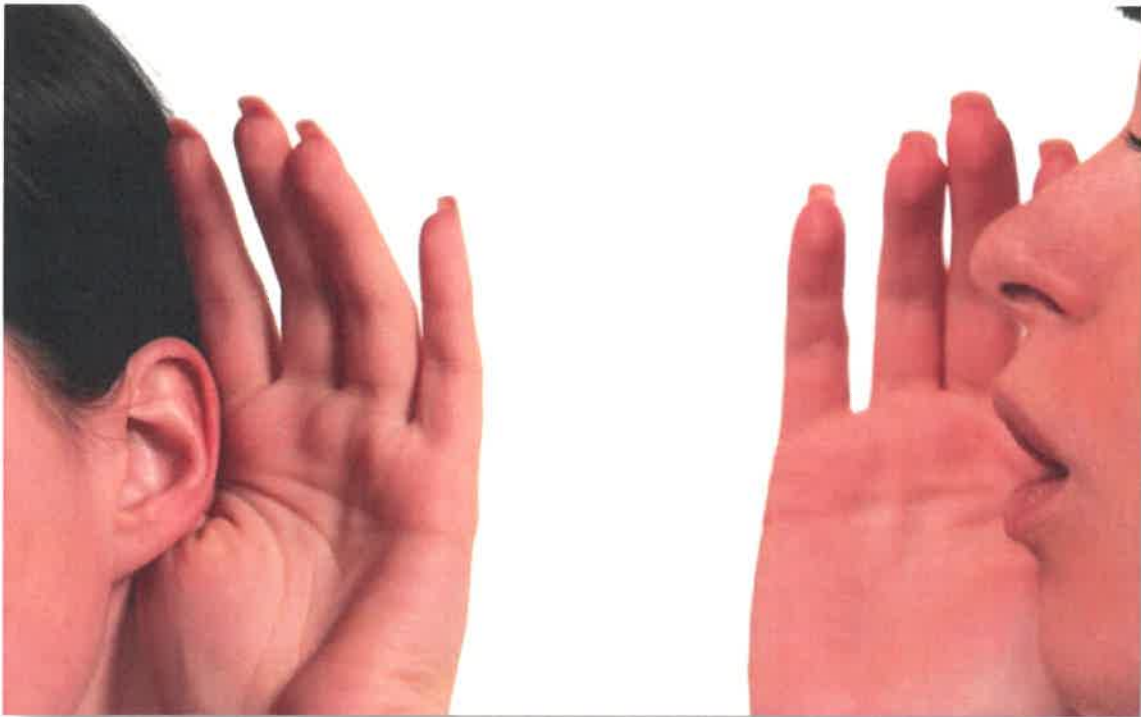


Sommer ved Damhussøen  
Foto Max Hansen



# 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 mandag den 12/8-2024 Kl. 10.00**

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

# Gudstjeneste:

(i træningssalen)

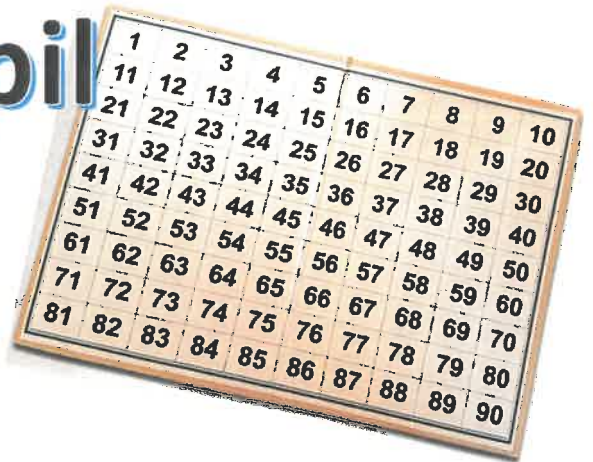
Onsdag d. 21. august kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken





# Bankospil



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

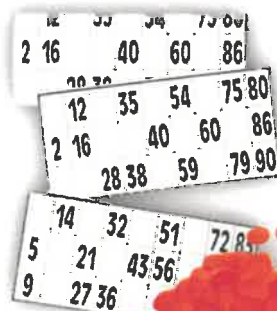
Vi går i gang, Kl. 13.30.

**Onsdag d. 7. august**

**Torsdag d. 15. august**

**Mandag d. 19. august**

**Tirsdag d. 27. august**

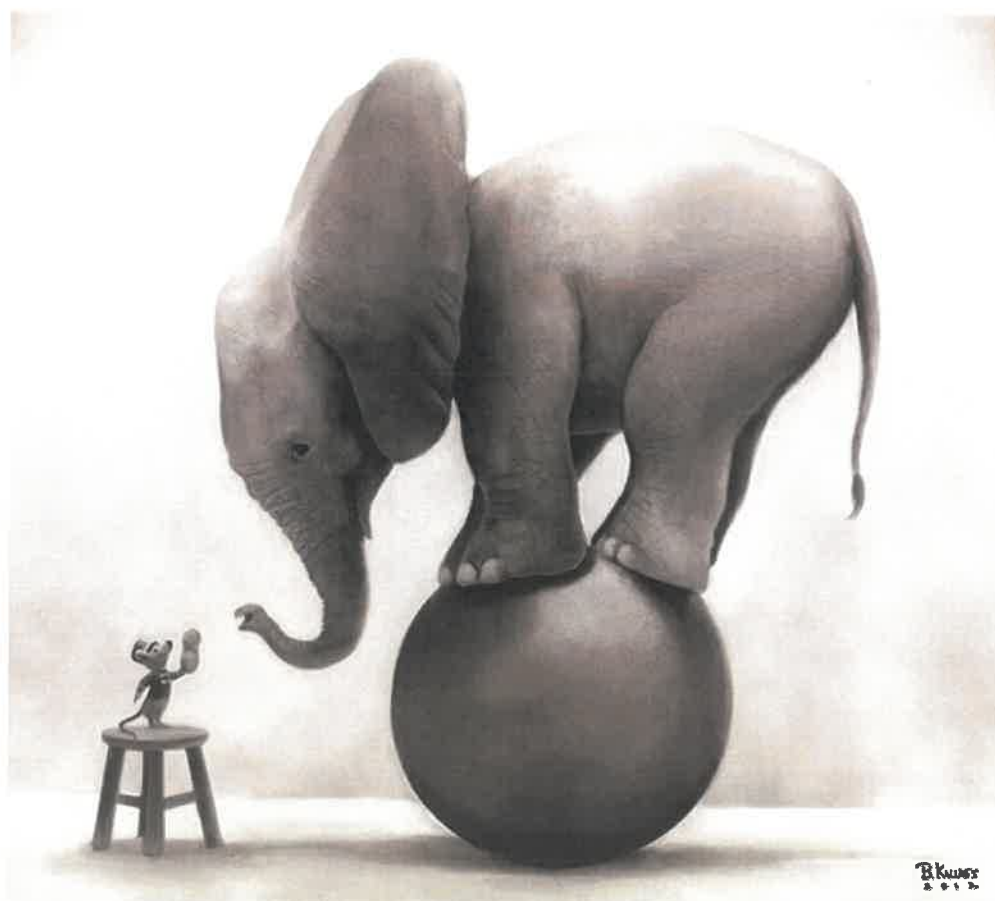




# Balancetræning

**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.

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,

# 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 😊





# MADPLAN FOR AUGUST 2024

<b>Dato</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Hovedret:</b>	<b>Biret:</b>
01.	Torsdag	Grøntsagslasagne med revet ost og salat	Syltede ferskner
02.	Fredag	Nakkesteg m. surt	Frugtsalat
05.	Mandag	Brændende kærlighed m. kartoffelmos	Frugtgrød
06.	Tirsdag	Biksemad m. rødbeder	Koldskål
07.	Onsdag	Ugens fisk	Blomkålssuppe
08.	Torsdag	Indisk Dhal m. raita og ris	Æblekage
09.	Fredag	Koteletter i fad	Rabarbertrifli
12.	Mandag	Kylling i karry m. ris	Koldskål
13.	Tirsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
14.	Onsdag	Chili sin carne m. ris	Syltet frugt m. råcreme
15.	Torsdag	Kalvehjerter i flødesauce m. kartoffelmos	Abrikosgrød
16.	Fredag	Braiseret gris m. grøntsager	Koldskål
19.	Mandag	Glaseret skinke med flødekartofler	Hindbærgrød
20.	Tirsdag	Enebærgryde m. kartoffelmos 	Fromage
21.	Onsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
22.	Torsdag	Boller i karry m. ris	Koldskål
23.	Fredag	Krebinetter m. rødbeder	Frugtsuppe
26.	Mandag	Revelsben m. tilbehør (Jazz i haven – husk tilmelding inden)	
27.	Tirsdag	Ugens fisk	Champignonsuppe
28.	Onsdag	Biksemad med rødbeder og spejlæg	Koldskål
29.	Torsdag	Sprængt gris m. peberrodssauce	Trifli
30.	Fredag	Forloren hare m. tyttebær og asier 	Chokolademousse

**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**

