

Aktivitetscenterets månedsblad
”AKTIVISTEN”
September 2024



Foredrag

Bolsjesalg

Lottes tøjsalg

Hørevejleder

Teater: Kys og Vinyl

Film: Pigen der fortalte film

OPSLAGSTAVLEN

D 10. september kl. 13 starter Zumba op. Vi håber at mange er interesserede i at begynde, eller fortsætte på holdet.

Anna glæder sig til at starte igen.



Senior IT er allerede i gang.

Vi har fået tilbudt hele 4. foredrag i september måned, så vi håber emnerne fænger.

Teater V kommer også med deres forestilling om 60'erne.

Ja vi ved det godt! Vi var nødt til at aflyse rundstykkerne i august, da vores jazz og grill fest blev mere omfattende en først forventet.

Så derfor inviterer vi allerede til morgenmad i begyndelsen af september.

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 **mandag d. 2. september efter kl. 9.00**



KYS & VINYL

DA BEATLES KOM TIL BYEN



OPLEV ET NOSTALGISK TILBAGEBLIK MED SANG OG MUSIK FRA 60'ERNE
MED SIGNE VAUPEL, STINE PRÆTORIUS & FREDRIK MELLQVIST

Vi gentager succesen: tirsdag d. 3. september kl. 13-14

“Kys&Vinyl” er en hyggelig og sjov lille musikalsk forestilling, hvor vi følger to unge kvinder, som mødes i en pladeforretning i det indre København i 1960'erne. De to kvinder fortæller anekdoter fra deres liv og synger et udvalg af tidens sange - alt imens publikum inviteres til at synge med på hits, som: “Pretty Woman”, “You’re sixteen”, “Stand by me” og mange flere ...

Tøj Lotte

Kommer igen



Onsdag d. 4. september

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.

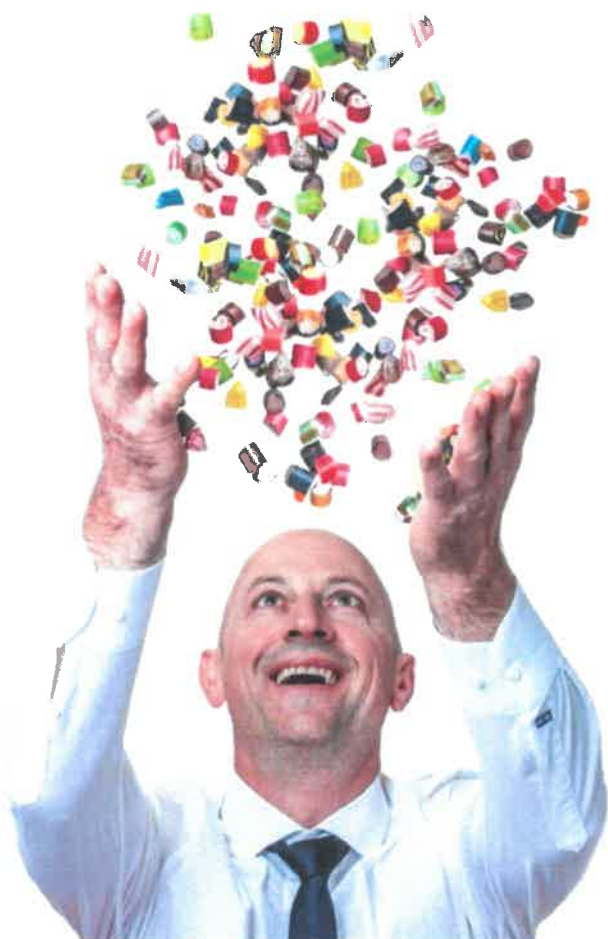


Elsker du også bolsjer?



Bajrami Bolsjer

Ægte håndlavede bolsjer uden konserveringsmidler



Find os på:  Instagram  Facebook



Bestil også online på www.bajramibolsjer.dk

Slotsherrensvej 235 - 2610 Rødovre

Telefon: (+45) 26 20 74 94

E-mail: info@bajramibolsjer.dk

Fredag den 13. september kommer Cemal Bajrami og sælger bolsjer inde i Aktivitetscentret.

Kom og gør et godt sødt, stærkt, syrligt eller sukkerfrit køb.

Der er salg

Imellem kl. 10-11.30





Københavns Kommunes musikfestival den 29.
August havde igen i år et Jazz tema



Det er nogle dygtige unge mennesker der
brænder for musikken, og det kunne høres.



Det blev en hyggelig dag, vejret var med
os, så det var en fornøjelse at være i
haven hele dagen.



Foredrag

Vi er så heldige, at **Formidlerforeningen**

Kommer igen hele 4. gange i september og holder foredrag

Mandag d. 9. september kl. 13.00

Kommer Morten Lander Andersen og fortæller om:

"Nordhavn- Den ny havn og den store sabotageaktion"

Den nye bydel har en over 100-årig baggrund som frihavn med særlige regler og specielle virksomheder, samt historien om Danmarks største sabotageaktion. Der er også billeder af bydelen af i dag med nye og gamle bygninger.



Torsdag d. 12. september kl. 13

Kommer Nina Lillus Bisgaard og fortæller om:

"Kvindens Ret"



Nina fortæller om kvindekamp fra valkyrien This Jensens taler om frivilligt moderskab, til lige rettigheder, fri abort osv. fra 1920'erne for frem til rødstrømpebevægelsen.

Onsdag d. 25. september kl. 13.00

Kommer Paul Hartvigson og fortæller om:

”Matador på Algade - Lise Nørgaards Roskilde”

Lise Nørgaard voksede op på Hestetorvet og ved Algade i Roskilde. Hun var et kvikt barn der kunne aflæse de voksne og deres mærkelige adfærd. Hun brugte både egne erfaringer og provinsbyens sladder og historier, da hun senere skabte Matador.



Mandag d. 30. september kl. 13.00

Kommer Pia Mia Gruwier, og fortæller om:

”Seks arier. Store kvinder, stort drama og store følelser”

Aida, Tosca, Turandot, Alceste, Isolde, Ariadne.

Seks store kvindefigurer fra romantiske operaer af samme navn.

Pia præsenterer de berømte operaskikkelser i egen indspilning.



Motionsgåture i september

Mandag d.2/9 kl.10-12

Mandag d.9/9 kl.10-12

Mandag d.16/9 kl.10-12

Mandag d.23/9 kl.10-12

Mandag d.30/9 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. 5/9

Torsdag d. 12/9



Hilsen Aferdita



Jazz på Bonderupgård med Jazz MED TO.

Revelsben med tilbehør.

Vin øl kaffe is og en god stemning



Bankospil



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

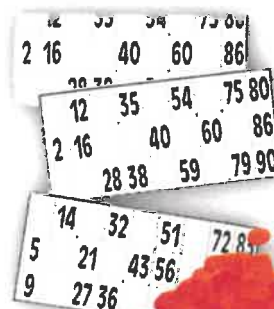
Vi går i gang, Kl. 13.30.

Torsdag d. 5. september

Onsdag d. 11. september

Mandag d. 16. september

Tirsdag d. 24. september



Har du lyst til at se filmen

Torsdag d. 26/9 kl. 15.00

Filmen 'Pigen der fortalte film' foregår i en afsides minelandsby midt i Chiles ubarmhjertige Atacama-ørken bor den unge Maria med sine forældre og sine tre søskende. Familien knokler for at få tingene til at hænge sammen, og hverdagen rummer ikke mange glæder. Der er dog ét lys i denne gølle verden. Et sted, hvor magien lever: Den lokale biograf.



Men efter at en eksplosion i minen forandrer familiens liv, har de nu kun råd til at sende ét familiemedlem i biografen. Maria udviser et stort talent som historiefortæller, og får derfor opgaven at se filmene, for derefter at genfortælle dem for familien.

Årene går og Marias liv ændres i takt med Chiles historie. Før hun ved af det, er hendes livlige fortællinger samlingspunktet for hele byen, der lider under Pinochets kvælende diktatur og mere end nogensinde før har brug for håb.

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

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)

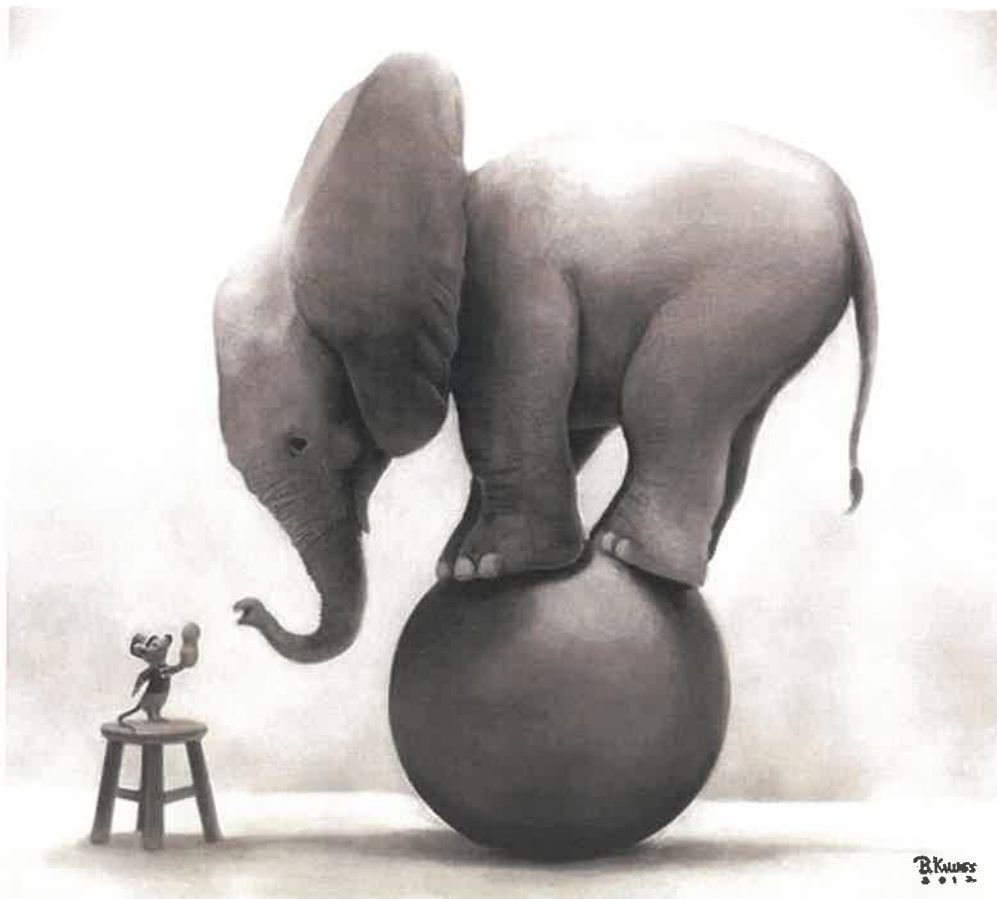
Hun kommer tirsdag den 17/9-2024 Kl. 10.00

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. 4. september kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken



Onsdag d. 18. september kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



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 SEPTEMBER 2024

Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
2.	Mandag	Enebærgryde m. mos og rødbeder 	Frugtsuppe
3.	Tirsdag	Ugens fisk	Blomkålssuppe
4.	Onsdag	Linsegryde m. pasta	Hindbærgrød
5.	Torsdag	Biksemad m. spejlæg & rødbeder	Henkogt frugt
6.	Fredag	Sommergryde m. skinkekød	Fløderand
9.	Mandag	Pølser m. varm kartoffelsalat	Æblekage
10.	Tirsdag	Grøntsags lasagne m. revet ost	Syltet pære m. råcreme
11.	Onsdag	Ugens fisk	Tomatsuppe
12.	Torsdag	Frikadeller m. surt	Koldskål
13.	Fredag	Stegt kalvelever m. bløde løg	Rabarbergrød
16.	Mandag	Ugens grøntsags ret	Romfromage
17.	Tirsdag	Ugens fisk	Øllebrød
18.	Onsdag	Brændende kærlighed m. rødbeder	Efterårssuppe
19.	Torsdag	Coq au Vin (kyllingelår)	Æbleskiver
20.	Fredag	Hakkebøf m. bløde løg & skysauce	Jordbærgrød
			
23.	Mandag	Pasta m. kalkun bolognese & revet ost	Stikkelsbærgrød
24.	Tirsdag	Tarteletter m. høns i asparges 	Budding m. frugtsauce
25.	Onsdag	Ugens fisk	Gullasch suppe
26.	Torsdag	Kartoffelfrikadeller m. Ratatouille	Koldskål
27.	Fredag	Boller i karry m. ris	Æblekage
			
30.	Mandag	Forloren skildpadde m. ½ æg	Citronfromage

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