

Aktivitetsscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

juni 2025



Lukket Grundlovsdag

og 2. pinsedag

Lottes tøjsalg

Billeder fra Samsøturen

OPSLAGSTAVLEN

LUKKET:

Grundlovsdag d. 5. juni

og

2. pinsedag d. 9. juni

Vi har måtte sige farvel til vores fysioterapeut Nick, men fra d. 2. juni byder vi i stedet Lærke velkommen.

Københavns kommune har fokus på sundhed, naturligvis også blandt ældre. Derfor vil vi gerne følge trop. Fremover har vi en alkoholpolitik om at man højst kan købe en genstand, (vin/øl) hvis man har lyst til middagen. (Dog ikke ved fester 😊)

Vi kan allerede reklamere for Aktivitetscenterets Jazz sommerfest torsdag d. 7. august.



Vi holder til gengæld lukket onsdag d. 20. august, hvor plejehjemmet holder deres sommerfest.

Vi inviterer til morgenmad igen.

Vi køber rundstykker, og så er det lidt hyggeligt at spise et rundstykke sammen med vennerne omkring bordet for en gang skyld.

Denne gang bliver det
torsdag d. 19. juni efter kl. 9.00,



Tøj Lotte

Kommer igen



Fredag d. 6. 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.



Billeder fra Samsø turen

Der er en tradition for en sommerhustur her om foråret. Det var en fin tur, vejret holdt så der var mulighed for at opleve så meget som muligt.



Bla. En tur til Falkecenter Samsø





Motionsgåture i juni

Mandag d.2/6 kl.10-12

Planetstien, Hvidovre

Mandag d.9/6 kl.10-12

2. PINSEDAG

Mandag d.16/6 kl.10-12

Hørsholm Slotshave

Mandag d.23/6 kl.10-12

AFLYST

Mandag d.30/6 kl.10-12

Fuglevad, Mølleåen

Vi går i raskt tempo ca. 3-5 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 😊



Tilmelding:

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



Slow Walk torsdage

Destinationen finder vi på dagen 😊



Torsdag d. 12/6

Torsdag d. 19/6

Torsdag d. 26/6

Hilsen Aferdita

Holdtræning

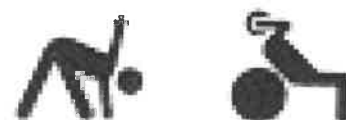


Ud over stole-Zumba, gåture og balancetræning, har vi også træning på hold. Vi benytter både vægte og laver øvelser på gulv. Nogle hold er hårdere end andre. Spørg os hvad vi tror vil passe bedst til netop dig.

Her har du et overblik over ugens holdtræninger med instruktør.



Mandage kl. 9



Mandage kl. 13.30

Tirsdage kl. 9

Tirsdage kl. 13.30 (stolegymnastik med redskaber)

Onsdage kl. 13.45 (Balancetræning)

Torsdage kl. 9

Torsdage kl. 13.30 (stolegymnastik med redskaber)

Fredag kl. 9



Balancetræning

Vi træner hver onsdag

kl.13.45-14.30

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 Pernille, hvis du har spørgsmål til holdet.



Zumba

Zumba Gold undervisningen med Anna Ørtenblad, har været meget populært. Nu er der sommerpause, og Anna kommer desværre ikke tilbage, da hun starter andet arbejde. Hun vil blive savnet.



Vi prøver at finde andet undervisning der kan være danseinspireret hvis vi ikke finder en god zumba instruktør i stedet.





Sommer i haven på Bonderupgård

Foto Max Hansen

Vi holder sommerferie med filmene

Vi begynder igen til september

Under stjernerne på himlen

en ny, dansk spillefilm, der fortæller historien om Tommy Seebach, der i 1979 vandt Dansk Melodi Grand Prix med hit-sangen "Disco tango". Filmen kommer dog også til at handle om

"kampen mod et misbrug, håb, kærlighed og en konstant higen efter at slå til både overfor familien og i karrieren. En fortælling om en stor personlighed som på sin egen og på mange måder unikt danske facon, blev det popmusikalske samlingspunkt for en hel generation",

Det er ikke hvem som helst, der er på rollelisten til den nye, danske musikfilm. I hovedrollen som Tommy Seebach er komiker, skuespiller, manuskriptforfatter og instruktør Anders Matthesen som spiller overfor Neel Rønholt i rollen som Karen Seebach og Caspar Phillipson og Vicki Berlin i rollerne som Keld og Hilda Heick.



"Under stjernerne på himlen er en både barsk og rørende historie om en mand, der indædt kæmper for at forblive på toppen og samtidigt opretholde et familieliv. En presset mand, der ender med at miste sig selv i forsøget på at indfri både egne og andres forventninger".

Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.



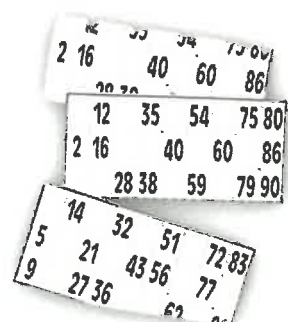
Tirsdag d. 3. juni

Torsdag d. 12. juni

Onsdag d. 18. juni

Tirsdag d. 24. juni

Mandag d. 30. juni



Høre vanskeligheder 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 10/6- Kl. 10.00-11.00

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 11. juni kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken





Petanque



Vi spiller petanque og bowling jævnlig.
Vi spiller indendørs, vi har en "bane" i salen
foran køkkenet.



😊 Det er sjovt at kuglerne bliver rørt,
og der bliver heppet på spillerne.

(Og hvis det går som Aferdita siger,
bliver vinderne altid sendt på charterrejse.)



Alle kan deltage, uanset niveau.



SMART TRÆNING

Vi laver nogle sjove øvelser/opgaver med vores medlemmer.

Det kaldes SMART TRÆNING og er en kombination af motoriske, sensoriske og logiske trænings øvelser.

Når der pludselig sidder et bord fuld af mennesker der kaster en ballon rundt, imens de nævner bynavne eller dyr, så er det overhovedet ikke en børneleg.

man træner hjernen og motorikken på en gang.

Der er mange forskellige øvelser af den slags, og det er sjovt at være med til træningen. Det kan både foregå i salen og i træningssalen i kælderens.



Kreativt værksted

Vi har strik, håndarbejde og sjove kreative aktiviteter i det kreative værksted om tirsdagen, og i salen nogle af de andre dage. I øjeblikket er vi i gang med nøgleringe, da der er mange der har svært at finde nøglerne i lommen eller tasken når de står ved hoveddøren derhjemme.

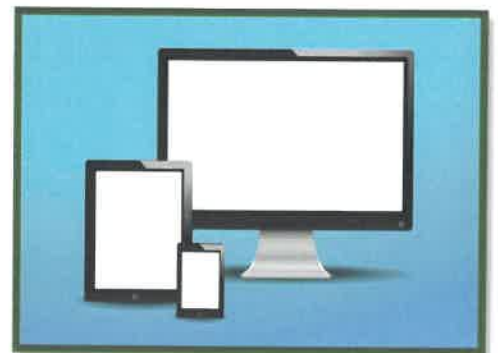


Om fredagen har vi strik og maskinsyning.



Senior-PC holdet

Holdet er i gang, og alle pladser er besat. Man kan få hjælp til specifikke ting ved behov.





MADPLAN FOR JUNI 2025



Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
2.	Mandag	Sommergryde m. kartoffelmos	Is m. marengskys
3.	Tirsdag	Ugens fisk 	Gazpacho
4.	Onsdag	Indisk Dahl m. ris og Raita dressing	Rabarbergrød
5.	Torsdag	LUKKET GRUNDLOVSDAG	
6.	Fredag	Butter Chicken m. bønner	Friske jordbær
9.	Mandag	LUKKET 2. PINSEDAG	
10.	Tirsdag	Ugens fisk	Gullaschsuppe
11.	Onsdag	Gourmet pølser + pommes frites	Is
12.	Torsdag	Grøntsagsfrikadeller m. kold kartoffelsalat	Koldskål
13.	Fredag	Stegt flæsk m. nye kartofler og persillesauce	Friske jordbær
16.	Mandag	Wienerpølser m. varm kartoffelsalat	Koldskål
17.	Tirsdag	Hamburgerryg m. spinat	Friske jordbær
18.	Onsdag	Ugens fisk	Champignonsuppe
19.	Torsdag	Lasagne m. bechamelsauce	Panna Cotta
20.	Fredag	Rødbedebøf m. stegte kartofler	Rabarbertrifli
23.	Mandag	Flæskesteg, rødkål og brunede kartofler $\frac{1}{2}$ år til jul ☺	Risalamande m. kirsebærsauce
24.	Tirsdag	Krebinetter m. råstegte kartofler og stuvet kål (stegte bananer) 	Friske Jordbær
25.	Onsdag	Ugens fisk	Melonsuppe m. mynte og citron
26.	Torsdag	Grønsagslasagne	Koldskål
27.	Fredag	Frikadeller m. kartoffelsalat 	Jordbærgrød
30.	Mandag	Hamburgerryg m. spinat	Is m. vafler

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. 42 66 55 13 (Meget gerne på sms)

Træningssalen: Tlf. 82 32 53 42

Ny frisør om mandagen: Henvendelse i aktivitetscenteret

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