

Aktivitetscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

juli 2025



Vi holder åbent hele sommeren

OPSLAGSTAVLEN



Hvis du ikke allerede har mødt Lærke, så er hun vores nye fysioterapeut der startede d.1. juni. 😊

Vi har også fået en ny medarbejder i køkkenet. Det er Michael, som I vil støde på, når det er ham der serverer maden.



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 den dag i 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
mandag d. 14. juli efter kl. 9.00.



Spiller du bridge??



Vi søger medlemmer til at supplere vores 4 bridgespillere, når der er afbud, eller måske til endnu et hold.

Brugerråd i aktivitetscenteret.

- Der noget, der er vigtigt for dig, som vi ikke får talt om til dagligt?
- Hvad er vigtigt for dig at blive ved med at kunne selv?
- Hvad er vigtigt for dig, fx om sommeren, til påske og i julen?

Vi vil meget gerne oprette et brugerråd her i aktivitetscentret.

Det skal være 4 medlemmer der sammen med en personalerepræsentant, mødes 4. gange om året. Så kan vi sammen planlægge årets gang, og vende aktivitetsønsker.

Er du interesseret, så meld dig til personalet.

(Er der mange der melder sig, laver vi kampvalg)

Classic Wear.DK

Vi kommer:mandag. d.07.juli.2025

Fra: Kl.10:00-12:00

Kollektion:

Lange Bukser

Cardigan

Nederdele

Blazer

Leggings bukser

Undertøj

Pyjamas

Herre jogging bukser

T-shirt Undertøj

Bluser

Strik Bluser

Tunekær

Toppe

Leggings

Natkjoler

Sports bh

Herre bukser

Storrelser fra 38 til 60

Betalinger:

Kontant:

Dankort, MobilePay, Bankoverførsel,

Foredrag

Formidlerforeningen kommer med to foredrag i juli

Onsdag d. 9. juli kl. 13.00 i salen

Foredrag om "Besættelsestidens litteratur"

med Jeannie Krysiak



Tirsdag d. 29. juli kl. 13.00 i salen

Foredrag om "Inge Marete Nordentoft"



med Nina Bisgaard

Musik for alle.

Kan du lide at synge? Så er du velkommen.

Fra den. 14. til den 25. vil vi hver dag have en times fællessang i aktivitetscenteret,

Nogle dage kl. 10.45-11.45 (Formiddag)

Andre dage kl. 13.15-14.15 (Eftermiddag)

Det er to unge mennesker der hedder Nikoline og Oliver der kommer fra foreningen "Musik for alle". De brænder for at bringe musik ud til flere mennesker og i den forbindelse især borgere over 65 år.

Uge 29 (14-20 juli)

Man. 14/7	13.15-14.15
Tirs. 15/7	10.45-11.45
Ons. 16/7	10.45-11.45
Tors. 17/7	13.15-14.15
Fre. 18/7	10.45-11.45

Uge 30 (21-27 juli)

Man. 21/7	13.15-14.15
Tirs. 22/7	13.15-14.15
Ons. 23/7	10.45-11.45
Tors. 24/7	13.15-14.15
Fre. 25/7	10.45-11.45

Zumba bliver ændret til "Dans med variationer"

Vi starter et nyt træningshold op,
i stedet for Zumba.

Andrea Lund som underviseren hedder, har
noget undervisning hun kalder
"Dans med variationer"

Vi satser på at kunne starte allerede fra august.
Inden da har vi sandsynligvis mere information,
om tid og indhold.



Motionsgåture i juli

Mandag d.7/7 kl.10-12

Hørsholm Slotshave

Mandag d.14/7 kl.10-12

Ud i det blå

Mandag d.21/7 kl.10-12

Ud i det blå

Mandag d.28/7 kl.10-12

Ud i det blå

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 😊



OBS:
Pga. sommerferietiden kan enkelte ture blive aflyst. Men vi håber at kunne køre som normalt.

Tilmelding:

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



Slow Walk torsdage holder pause, hen over sommeren



Men ture arrangerer vi impulsivt,
så det passer til vejret,
og hvor meget personale vi er til stede på dagen

Hilsen Aferdita

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.



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. 9 (Gotvedgymnastik)

Onsdage kl. 13.45 (Balancetræning)

Torsdage kl. 9

Torsdage kl. 13.30 (stolegymnastik med redskaber)

Fredag kl. 9





Sommer i haven på Bonderupgård

Foto Max Hansen

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 kælderen.



Vi holder sommerferie med filmene

Vi begynder igen til september

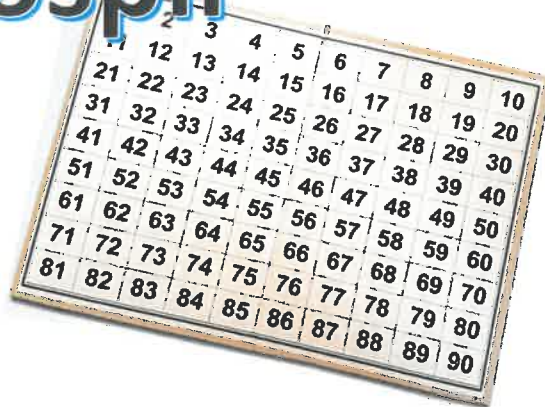
Under stjernerne på himlen

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.

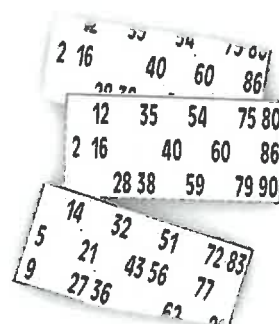


Torsdag d. 10. juli

Tirsdag d. 15. juli

Onsdag d. 23. juli

Mandag d. 28. juli



Hørevanskeligheder for medlemmer og beboere

Har du brug for service af dit høreapparat



Hørevejleder Anja Lydeking kommer
på aktivitetscenteret hver måned

(Sommerferie i juli)

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

Hun kommer tirsdag den 12/8- Kl. 10.00-11.00

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 16. juli kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken



Kreativt værksted

Vi har strik, håndarbejde og sjove kreative aktiviteter i det kreative værksted om tirsdagen, og i salen nogle af de andre dage.

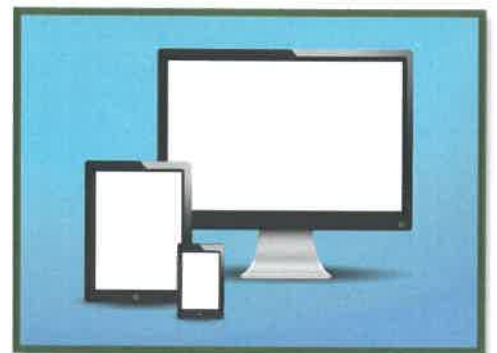


Om fredagen har vi strik og maskinsyning.



Senior-PC holdet

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





MADPLAN FOR JULI 2025

Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
01.	Tirsdag	Kødrand m. ærter & gulerødder	Øllebrød m. flødeskum
02.	Onsdag	Ugens fisk	Is m. vafler
03.	Torsdag	Brændende kærlighed m. rødbeder /	Kringle
04.	Fredag	Spansk tortilla med bønnesalat & flutes	Koldskål
07.	Mandag	Hakkebøf m bløde løg og brun sauce /	Jordbærgrød
08.	Tirsdag	Falafel m. ovn stegte kartofler	Henkogt frugt
09.	Onsdag	Biksemad m. spejlæg og rødbeder	Is m. flødeskum
10.	Torsdag	Ugens fisk	Oksekødssuppe
11.	Fredag	Stegt kylling m. rabarberkompot /	Koldskål
14.	Mandag	Grøntsagslasagne m. revet ost	Chokolademousse
15.	Tirsdag	Stegt flæsk m persillesauce	Blomme grød
16.	Onsdag	Ugens fisk	Æblekage
17.	Torsdag	Chili sin carne m. ris	Koldskål
18.	Fredag	Medister m stuvet spinat og bagte kartofler	Øllebrød m. flødeskum
21.	Mandag	Kylling m. agurkesalat	Yoghurt fromage
22.	Tirsdag	Ribbensteg m. rødkål	Æble grød
23.	Onsdag	Indisk Dahl med Raita og ris	Koldskål
24.	Torsdag	Ugens fisk	Frugtsuppe
25.	Fredag	Frikadeller m. stuvet sommerkål /	Pandekager m is
28.	Mandag	Braiseret gris m. flødekartofler	Koldskål
29.	Tirsdag	Krebinetter m. kartoffelmos	Hindbærfromage
30.	Onsdag	Ugens fisk	Ærtesuppe
31.	Torsdag	Risotto m svampe	Panna cotta

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