

Aktivitetsscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

august 2025



Sommer Jazz fest

Foredrag om Cobra- kunstnerne

Musikfestival

Lukket onsdag den 20. august

OPSLAGSTAVLEN

Vi Holder Aktivitetscenterets Jazz sommerfest

torsdag d. 7. august.

Husk tilmelding



Vi holder til gengæld lukket
onsdag den. 20/8,
hvor plejehjemmet holder deres sommerfest.

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 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
tirsdag d. 19. august efter kl. 9.00.



**JAZZ
MED TO**

**SOMMER,
FEST & GODE
MELODIER**



Grillhygge
Spiser frikadeller og luksus pølser m.m. kl. 12.00
Tilmelding nødvendigt senest mandag 4. august
Pris: 150. kr.

**VANLØSE
AKTIVITETSCENTER**

Randbølvej 59, Vanløse

TORS DAG 7. AUGUST KL. 13

www.jazzmedto.dk

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)

Musikfestival for plejehjem i København fra d. 11. august til d. 22. august 2025.

5 forskellige bands med unge fantastiske musikere
i rotation mellem plejehjem, aktivitetscentre og
MTO'er i Københavns Kommune og i alt 56 koncerter.



Bonderupgård

Tirsdag d. 12. august:

10:30 - 11:30 Margrethes Gamle Dansk

- Den gode gamle danske pop



DID
Dual Minds

Vi er endnu bedre sammen
dualminds.dk

Motionsgåture i august



Mandag d.4/8 kl.10-12

Vallensbæk havn

Mandag d.11/8 kl.10-12

Charlottenlund Fort

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

Mandag d.18/8 kl.10-12

Hedeland

Tilmelding:

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

Mandag d.25/8 kl.10-12

Hakkemosen, Taastrup

(Trolde Teddy Venlig.

Hvis vi kan finde ham...)

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 😊



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

"Dans med variationer"

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

Andrea Lund har undervisning hun kalder
"Dans med variationer"

Det egner sig både til siddende og stående
dansebevægelser.

Hver mandag kl. 13.30

Holdet starter allerede mandag d. 4. august og
sidste gang ,før pause, er mandag d. 27. oktober.



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



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.



Foredrag

Formidlerforeningen kommer med det et foredrag i august

Torsdag d. 14. august kl. 13.00 i salen

**Foredrag om "Cobra-kunstnerne"
med Jeanette Land Schou**





*Foto
Max Hansen*

Vi holder sommerferie med filmene

Vi begynder igen til september

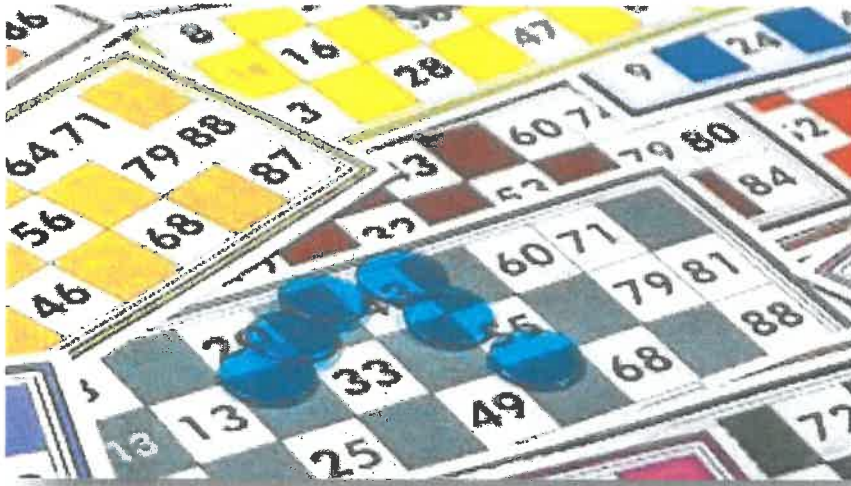
Under stjernerne på himlen

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".

Hvornår kom banko til Danmark?



For A læser i avisen
som er fyldt med ord og tal
at nu skal der fanden fise mig
være BINGO i vor hall!
Kone, går du med til BANKO?
Naj! Så går A da sæl
dit gamle fjog ...



Spilleplader med numre mellem 1 og 90 (gamle Ole)

Sang tekst af musikgruppen "Totalpetroleum"
Melodi Una paloma blanca (spansk for "en hvid due")

Hvornår kom banko til Danmark?

Det blev spillet allerede i 1940-erne. Op gennem 1950-erne og 1960-erne blev bankospillet gradvist mere og mere populært i Danmark. Spille gik under forskellige betegnelser som "banko", "bingo", grise-, flæske-, ande- og varespil. Det var typisk idrætsforeningers støtteforeninger, der arrangerede bankospil med fødevarer som præmier. F.eks. koteletter og flæskesteg. Måske en "købmandskurv" med diverse varer som hovedpræmie på "ekstraspil". Med den stigende velstand i befolkninger er præmierne blevet mere forskellige. Nu kan man vinde kaffe, vin og øl præmier og gavekort. Selv udenlandsrejser kan være præmier i nogle velhavende foreninger.

Selve spillet.

Deltagerne betaler en pris for at deltage. Som regel efter hvor mange spilleplader man ønsker at spille på. Når et nummer bliver udtrukket og råbt op, har man pap- eller plastic brikker til at dække de opråbte numre. Senere dukkede det også særlige spritpenne op til banko og bingo spil. På mange spillesteder er der "side gevinster" til spillerne på begge sider af en vinder. Er der flere vindere er der lodtrækning om præmien med en trøstpræmie til taberen af lodtrækningen.

I "Drive In Bio", i en grusgrav mellem Lynge og Farum blev der spillet bilbingo i 1970-erne fra de parke-rede biler. I hver bil var der en transistorradio som kunne meddele numrene og bilisterne kunne med horn og langt lys på bilen meddele at der var rækken fuld eller fuld plade. Der kom så kontrollører og gevinst uddelere til bilen.

Banko/bingo i radio og TV

Kendte personer som Peter & June Belli, Keld & Hilda Heick og Suzanne Bjerrehuus (citater: "Sådan har jeg aldrig fået den før" og "smør 40") fik deres folkelige gennembrud på tv-skærmen i 80'erne. Det var også på den tid, at Otto Leisner og Jørgen de Mylius introducerede banko på DR. På TV dk4 er der stadig bankospil hver uge.

Forskellige regler for banko/bingo

Vil en forening afholde banko- eller bingo spil er der regler for afholdelsen. Disse regler findes i politiets ordensreglement (før politivedtægten) men kan også findes på Internet på computeren.

Teksten er hentet fra forskellige kilder herunder Skrивerkarlens hukommelse. 2023.

Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.

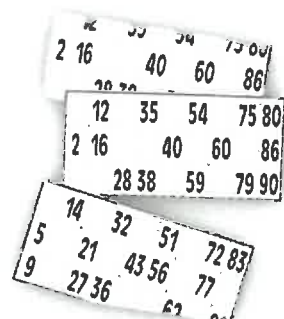


Tirsdag d. 5. august

Onsdag d. 13. august

Torsdag d. 21. august

Mandag d. 25. august



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 12/8- Kl. 10.00-11.00

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 27. august kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



Kreativt værksted

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

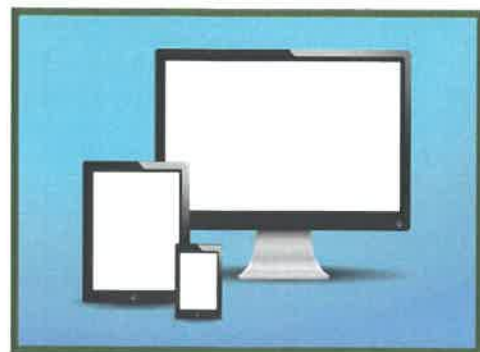


Om fredagen har vi strik og maskinsyning.



Senior-PC holdet

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





MADPLAN FOR AUGUST 2025

Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
01.	Fredag	Nakkesteg m. sovs og surt	Øllebrød m. flødeskum
04.	Mandag	Indisk Dahl m. raita og ris	Nougatis m. vafler
05.	Tirsdag	Forloren hare m. tyttebær og asier 	Koldskål
06.	Onsdag	Biksemad m. rødbeder	Rødgrød m. fløde
07.	Torsdag	Grillpølser, frikadeller, kold kartoffelsalat og grønsalat, focaccia brød	Is
08.	Fredag	Rullesteg m. rødkål	Friske jordbær
11.	Mandag	Hakkebøf m. bløde løg og brun sauce	Æblegrød
12.	Tirsdag	Boller i karry m. ris	Koldskål
13.	Onsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
14.	Torsdag	Vegetarfrikadeller m. kartoffelsalat	Syltet frugt m. råcreme
15.	Fredag	Stegt flæsk m persillesauce  	Abrikosgrød
18.	Mandag	Brændende kærlighed m. kartoffelmos	Kærnemælksfromage
19.	Tirsdag	Vegetarisk sommergryde	Øllebrød m. flødeskum
20.	Onsdag	LUKKET	
21.	Torsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
22.	Fredag	Glaseret skinke m. flødekartofler	Koldskål
25.	Mandag	Svensk pølseret m. purløg	Ananasfromage
26.	Tirsdag	Chili sin carne m. ris	Æblegrød
27.	Onsdag	Ugens fisk	Champignonsuppe
28.	Torsdag	Kødrand m. ærter & gulerødder	Koldskål
29	Fredag	Flæskesteg med det hele	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