

Aktivitetscenterets månedsblad

"AKTIVISTEN"

september 2025



Hørevejleder

Lottes tøjsalg

Film: Under stjernerne på himlen

Foredrag om Inge Marete Nordentoft

OPSLAGSTAVLEN

Nu bevæger vi os ind i efterårsmånederne, og det betyder at mange igen har lyst til aktiviteter indendørs.

Derfor efterlyser vi nogen der har lyst til at spille skak. Bridgeholdet efterlyser fortsat makkerer til at supplere deres hold.

Der er efterspørgsel på hjælp til internet og computer. Har du behov for hjælp til noget, er det muligt hver tirsdag fra kl. 12.00 til 13.00, at komme ned og få hjælp af Magnus der underviser.

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
onsdag d. 24. september efter kl. 9.00.



Foredrag

**Formidlerforeningen kommer med det spændende foredrag,
der blev aflyst i juli.**



Tirsdag d. 9. september kl. 13.00 i salen

Foredraget handler om "Inge Marete Nordentoft"

Fortalt af Nina Bisgaard



Vi er så så glade for at vi har
cykling uden alder, der
kommer hos os hver uge.
Borgerne kommer rundt og
ser mange spændende
steder.



Vi håber alle nød jazz festen, det så i hvert tilfælde
sådan ud.



Tøj Lotte

Kommer igen



Torsdag d. 18. 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.



Motionsgåture i september

Mandag d.1/9 kl.10-12

Fuglevad

Mandag d.8/9 kl.10-12

Dragør

Mandag d.15/9 kl.10-12

Aflyst

Mandag d.22/9 kl.10-12

Trepilelågen

Mandag d.29/9 kl.10-12

Ganløse Ore, Maglemosen

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. 4/9

Torsdag d. 11/9

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. 9 (Gotvedgymnastik)

Onsdage kl. 13.45 (Balancetræning)

Torsdage kl. 9

Torsdage kl. 13.30 (stolegymnastik med redskaber)

Fredag kl. 9



Balancetræning

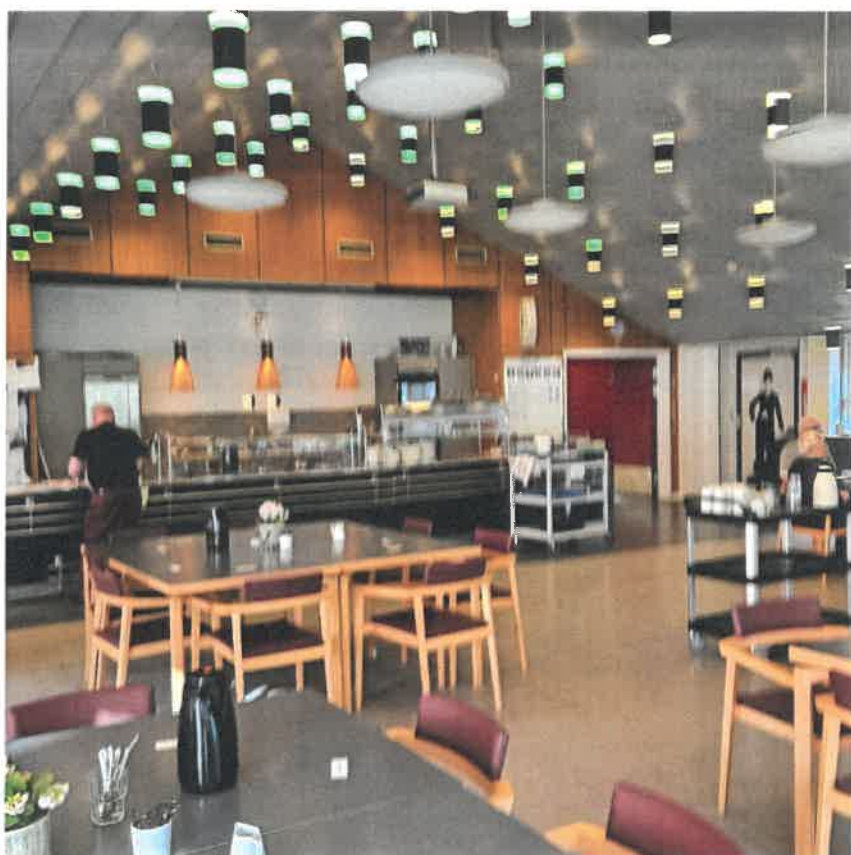
Vi træner hver onsdag

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.





Efterår i haven

Fotograf Max Hansen

"Dans med variationer"

Vi har startet 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 startede allerede mandag d. 4. august og
sidste gang, før pause, er mandag d. 27. oktober.



Har du lyst til at se filmen

Torsdag d. 28/9 kl. 15.00

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."

"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."

Filmen varer i 1 time og 46 minutter

HUSK: Vi viser kun filmen, hvis der mindst er 5 medlemmer til stede.

Vær derfor sød at fortælle, at du kommer på forhånd.



Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.



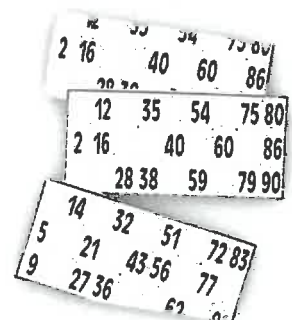
Tirsdag d. 2. september

Torsdag d. 11. september

Onsdag d. 17. september

Tirsdag d. 23. september

Mandag d. 29. september





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.



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 mandag den 15/9- Kl. 10.00-11.00

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 10. september kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken



Onsdag d. 24. september kl. 13.00-13.30

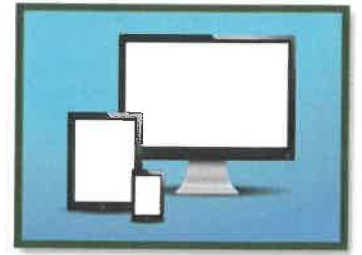
Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



Senior-PC holdet:

Tiden er løbet fra den "gammeldags tavle undervisning" med pensum, i brug af en computer og internet.

Der er mange forskellige muligheder for at komme på internettet. Nogle har smartphones, iPhones, pc'ere og tablets. Derfor vil der være hjælp til individuelle behov, der hjælpes med.



Holdet der bliver undervist hver tirsdag, er et øvet hold, og pladserne er besat.

Men se her:

Vi er ved at få et overblik, om der er nok deltagere til endnu et hold. Har du behov for hjælp til noget, er det muligt hver tirsdag fra kl. 12.00 til 13.00, at komme ned og få hjælp af Magnus der underviser.

Han er super god til at hjælpe, med det man har problemer med.

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.





MADPLAN FOR SEPTEMBER 2025

Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
1.	Mandag	Risotto m. ærter og grønne asparges	Frugtsuppe
2.	Tirsdag	Hakkebøf m. bløde løg & skysauce 	Is m. chokoladesauce
3.	Onsdag	Ugens fisk	Blomkålssuppe
4.	Torsdag	Biksemad m. spejlæg & rødbeder	Henkogt frugt
5.	Fredag	Stegt flæsk m. persillesauce	Fløderand
8.	Mandag	Grøntsags lasagne m. revet ost	Æblekage
9.	Tirsdag	Pulled pork m. ovnbagte kartofler og coleslaw	Syltet pære m. råcreme
10.	Onsdag	Ugens fisk	Tomatsuppe
11.	Torsdag	Frikadeller m. surt	Koldskål
12.	Fredag	Stegt kalvelever m. bløde løg	Rabarbergrød
15.	Mandag	Tarteletter m. grønsager og bønner	Æbleskiver
16.	Tirsdag	Brændende kærlighed m. rødbeder	Øllebrød
17.	Onsdag	Ugens fisk	Hokkaidosuppe
18.	Torsdag	Coq au Vin (kyllingelår)	Tiramisu
19.	Fredag	Shepherds pie	Jordbærgrød
22.	Mandag	Paprikagryde m. kartoffelmos	Koldskål
23.	Tirsdag	Tarteletter m. høns i asparges 	Budding m. frugtsauce
24.	Onsdag	Ugens fisk	Gullasch suppe
25.	Torsdag	Cremet ratatouille og gnocchi	Stikkelsbærgrød
26.	Fredag	Stroganoff m. kartoffelmos	Æblekage
29.	Mandag	Butter Chicken m. ris	Rødgrød m. fløde
30.	Tirsdag	Laks m. kartofler og grønt 	Citronfromage

Ret til overraskelser forbeholdes. Med venlig hilsen KØKKENET

Kontaktoplysninger:

Aktivitetscenteret Bonderupgård

<https://aktiv.kk.dk/aktivitetscenter-vanloese>

**Ranbølvej 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