

Aktivitetsscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

november 2025



Réporto sko

”Musik for alle”

Classic Wear- tøjsalg

Film: ”For fuld musik”

Foredrag om ”Tradition og overtro”

OPSLAGSTAVLEN

I år holder vi julemiddag torsdag den. 11. december
Tilmelding senest den 4. december til aktivitetscenteret

Pris: i alt 200. kr.

(Der er en modregning hvis man er på kontrakt med mad.)



Bordkort

Nogle undrer sig over at vi har afskaffet bordkortene.

De blev oprindeligt indført i forbindelse med Corona, og den gang virkede det praktisk at fortsætte med dem. Det sidste år har vi dog observeret, at der er en hel medlemmer der flyttede rundt på dem.

Efter bordkortene kom væk, fungerer det rigtigt fint, nogle flytter rundt i løbet af dagen, og får sludret med flere forskellige personer.

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 kl. 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
mandag d. 17. november efter kl. 9.00.

Musik for alle.



Kan du lide at synge? Så er du velkommen.



I to uger i juli måned havde vi hver dag besøg af Nikoline og Oliver fra foreningen "Musik for alle", som sang for, og med os.

Det var en stor succes, og vi blev allerede den gang lovet at de ville komme igen. De brænder for at bringe musik ud til flere mennesker og i den forbindelse især borgere over 65 år.

Denne gang bliver det dog kun 3. gange.

2. gange i november, og en "julekoncert" i december.

Sæt kryds i kalenderen:

Mandag den 3. november kl. 13.15-14.15

Mandag den 17. november kl. 13.15-14.15

Julekoncert:

Fredag den 5. december allerede kl. 12.30-14.00



BEBOER INFO



REPORTO.DK KOMMER PÅ BESØG MED SKO

SUNDE SKO TIL JOB & FRITID

KÆRE BEBOERE, BRUGERE OG PÅRØRENDE:

TRÆNGER DU TIL NYE SKO?

- ✓ Vi gør det nemt og bekvemt.
- ✓ Besøg "skomanden" og få råd og vejledning.
- ✓ Vi finder de rigtige sko til dine fødder.

SÅ NEMT ER DET.

- ✓ Du prøver skoene på dagen. Efterfølgende sender vi den samlede bestilling direkte til stedet fra vores lager.
- ✓ Skoene kan betales med VISA og MASTERCARD, Mobilepay, Kontant på beløbet eller på faktura. Betaling via faktura koster 25 kroner i håndteringsgebyr.

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER



Classic Wear.DK

Vi kommer: torsdag d.13.nov..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

Tuneker

Toppe

Leggings

Natkjoler

Sports bh

Herre bukser

Storrelser fra 38 til 60

Betalinger:

Kontant:

Dankort, MobilePay, Bankoverførsel,

Motionsgåture i november

Mandag d.3/11 kl.10-12

Hørsholm Slotshave

Mandag d.10/11 kl.10-12

Trepilelågen

Mandag d.17/11 kl.10-12

Utterslev Moses

Mandag d.24/11 kl.10-12

Dyrehaven, Stampen Mølle

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 😊



Kastanie tur

Torsdag d. 6/11

Torsdag d. 13/11

Torsdag d. 20/11



Hilsen Aferdita

Holdtræning



Ud over 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.



"Dans med variationer"

Andrea Lund holder en pause i november og december med **"Dans med variationer"**

Vi skriver hvornår holdet starter igen i januar.



Historiske Venner

Er en frivillig social forening med foredragsholdere der er uddannede historikere.

Torsdag d. 20. november kl. 13

**Får vi et spændende foredrag om
"Tradition og overtro" med Jarl Freyling**

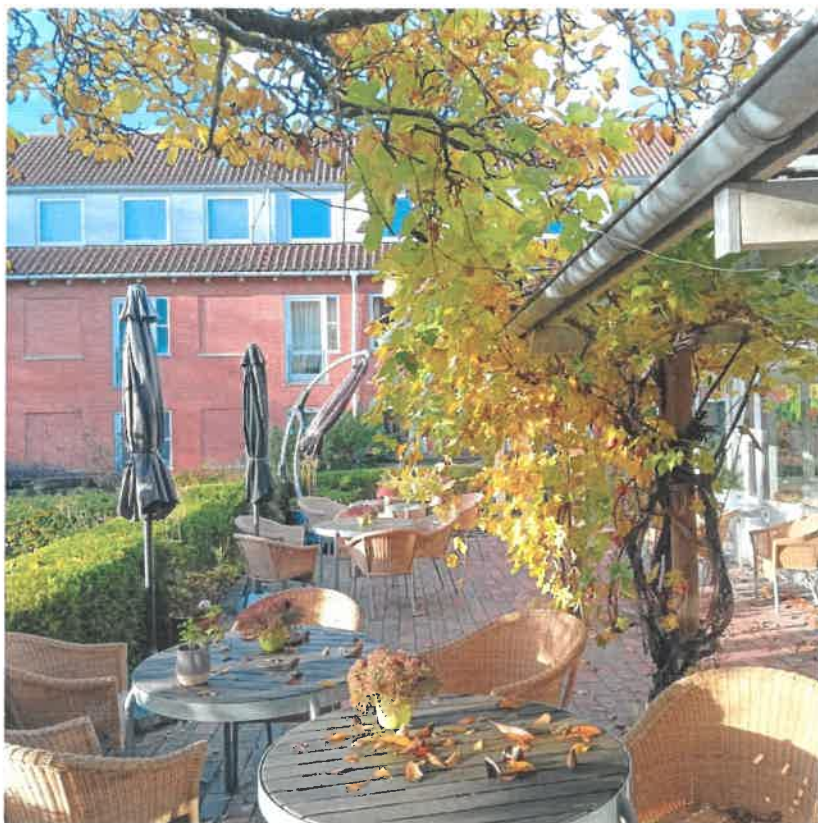


En gang om måneden laver Aferdita en herre- og en dame-tur til en destination de selv har planlagt.

Dameturen gik til Sydhavnstippen.

Herreturen gik til Vestvolden og Kagsmosen.





Bonderupgårds have i efterårets farver,
og senior Pc-kursus

Foto Max Hansen

Har du lyst til at se filmen

Torsdag d. 20/11 kl. 15.00

(Fremover viser vi kun film
ca. hver 2. måned)

For fuld musik

For fuld musik' er et skønt fransk feel-good drama om et uventet møde mellem to brødre og deres passion for musik. Thibaut er en verdenskendt dirigent, der rejser jorden rundt og nyder stor succes. Da han ved et tilfælde finder ud af, at han er adopteret, opdager han, at han har en bror, Jimmy, der arbejder i en skolekantine og spiller trombone i et lille marchorkester. De to brødre kunne ikke være mere forskellige, men én ting forener dem: deres passion for musik. Thibaut ser et særligt talent i Jimmy og beslutter sig for at rette op på skæbnens uretfærdighed.



Filmen varer i 1 time og 44 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.

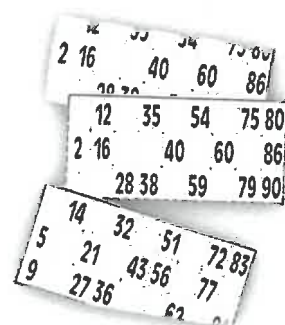


Torsdag d. 6. november

Onsdag d. 12. november

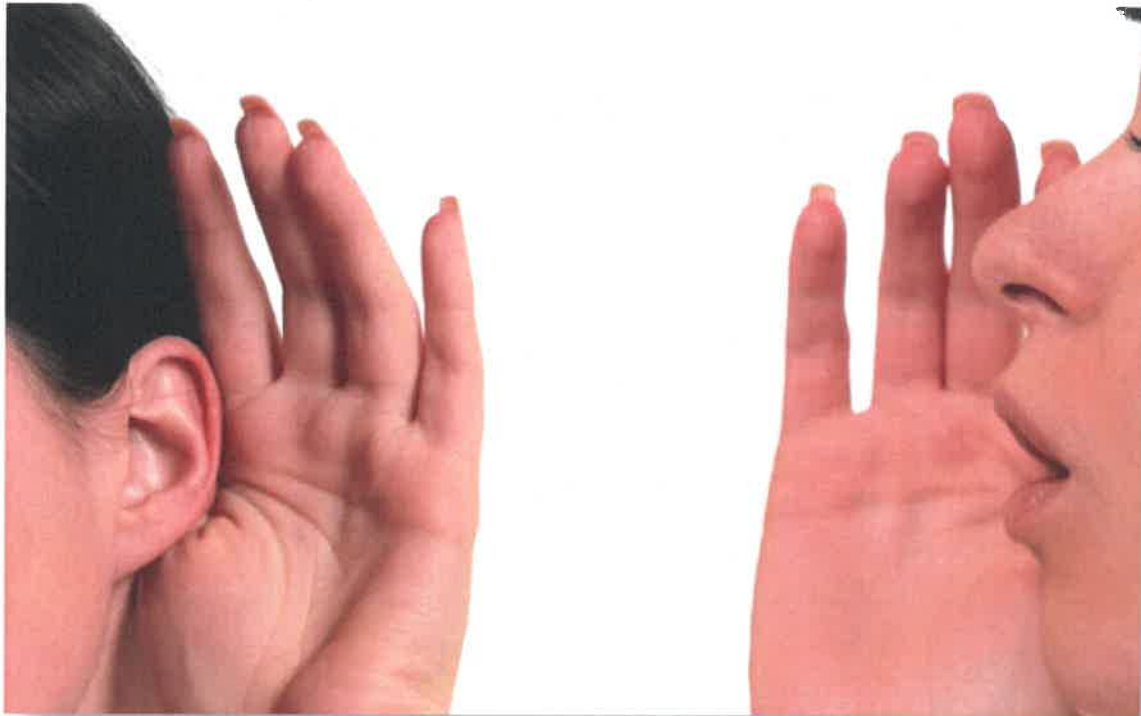
Tirsdag d. 18. november

Mandag d. 24. november



Hørevanskeligheder for medlemmer og beboere

Har du brug for service af dit høreapparat



Hørevejleder Anja Lydeking kommer
på aktivitetscenteret ca. hver måned

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

Hun kommer mandag den 15/12- Kl. 10.00-11.00

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 5. november kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken



Onsdag d. 19. november kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken

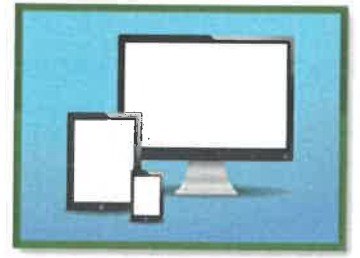


Senior-PC holdet:

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 NOVEMBER 2025

Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
3.	Mandag	Stegt kylling m. grønsager og agurkesalat 🇩🇰	Trifli
4.	Tirsdag	Medisterpølse m. brun sovs og kartofler	Blommegrød
5.	Onsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
6.	Torsdag	Bagt blomkål m. rygeost og mandler	Yoghurtfromage
7.	Fredag	Stegt flæsk m. persillesauce	Risengrød
10.	Mandag	Andesteg, <i>Mortensaften</i> 🇩🇰	Gammeldags æblekage
11.	Tirsdag	Bagt knoldselleri m. vesterhavsost og grillet grønt	Øllebrød
12.	Onsdag	Ugens fisk	Minestrone
13.	Torsdag	Hakkebøf m. bløde løg, skysauce og asier 🇩🇰	Citronfromage
14.	Fredag	Tarteletter m. høns i asparges	Frugtsalat m. råcreme
17.	Mandag	Grøntsagsfrikadeller m. ratatouille	Æbleskiver
18.	Tirsdag	Frikadeller m. stuvet hvidkål	Appelsinfromage
19.	Onsdag	Ugens fisk	Hønseskødsuppe
20.	Torsdag	Pulled pork m. ovnbagte kartofler og coleslaw	Rabarbergrød
21.	Fredag	Gammeldags oksesteg m. glaserede perleløg	Æblekage
24.	Mandag	Kalkun bolognese m. pasta og revet ost	Hindbærgrød
25.	Tirsdag	Benløse fugle m. mormorsalat	Citronfromage
26.	Onsdag	Ugens fisk	Græskarsuppe
27.	Torsdag	Risotto m. svampe	Tiramisu
28.	Fredag	Koteletter i fad	Øllebrød

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