

Aktivitetscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

oktober 2025



Snakker Robert og Jens med hinanden?

Folkedans

Flemmings tøjsalg

Musik med Sara Futtrup

3 Foredrag i oktober

OPSLAGSTAVLEN

Der er kommunal- og regionsvalg til november.

For de medlemmer der normalt kommer om fredagen, vil det derfor være muligt at brevstemme på Bonderupgård

fredag d. 31. oktober

(Vi arrangerer ikke ekstrakørsel, da det er muligt at brevstemme på anden vis)

Man skal bare huske sit sygesikringsbevis.

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

torsdag d. 23. oktober efter kl. 9.00.



Foredrag

Formidlerforeningen kommer med det tre foredrag i oktober

Onsdag d. 1. oktober kl. 13.00 i salen

Foredrag om "Romantik på København"
med Paul Hartvig



Tirsdag d. 14. oktober kl. 13.00 i salen

Gasolin på Christianshavn
med Paul Hartvig



Onsdag d. 29. oktober kl. 13.00 i salen

Der var engang en havn
Med Thomas Warburg





MF tøjsalg.

Så kommer Flemming forbi igen,

Denne gang i 2. dage i træk

mandag d. 6. oktober kl. 10-12

Tirsdag d. 7. oktober kl. 10-12



Han har både herretøj, så som,
skjorter, strik, bukser, og sokker.

Af dametøj har han; bukser, strik,
skjortebuser, nederdele og natkjoler.

Kom og gør et godt køb.

Han har altid nogle gode priser.



Fællessang

med Sara Futtrup

Torsdag 23/10-25, kl. 13.15 i salen



Syng og lad hjertet tale! Vi synger sange fra vores egen skønne sangskat. Der er brug for hver et næb, så her kan man komme med lille, stor, smuk eller brummende stemme. Det er i lige så høj grad poesien som de gode melodier, der er skønt. Og så skaber sang både glæde og fællesskab!



Københavns kommunes velfærdsrejse

Der er næppe nogen der ikke har opdaget at Birgitte P. Aferdita og Pernille har været i Spanien i midten af september, med 9 medlemmer.



Preben, Alex, Tage, Anette, Pernille, Keld, Birgitte, Jytte, Kirsten, Grethe og Aferdita

Dette har været et pilotprojekt, sidste år og igen i år.

Der forventes ikke flere ture af den slags, men vi har jo vores egne sommerhus ture hvert år.

Folkedans

Københavns Kommune og Dans Danmark har indgået aftale om folkedans og spillemandsmusik på plejehjemmene i kommunen.

Dansen og musikken kommer til Bonderupgård tirsdag d. 28. oktober kl. 13.15.



Planen er, at vi i løbet af en time vil vise nogle danse, eventuelt fortælle om vores folkedragter, og, hvis det er muligt, byde tilskuerne op til dans.

Motionsgåture i oktober

Mandag d.6/10 kl.10-12

Dyrehaven

Mandag d.13/10 kl.10-12

Geelskov, Virum

Mandag d.20/10 kl.10-12

Store Dyrehave, Hillerød.
Måske finder vi østershatte...

Mandag d.27/10 kl.10-12

Vestskoven, Herstedøster

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. 9/10

Torsdag d. 16/10

Torsdag d. 23/10

Torsdag d. 30/10

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.



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.



"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. 20. nov. 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.

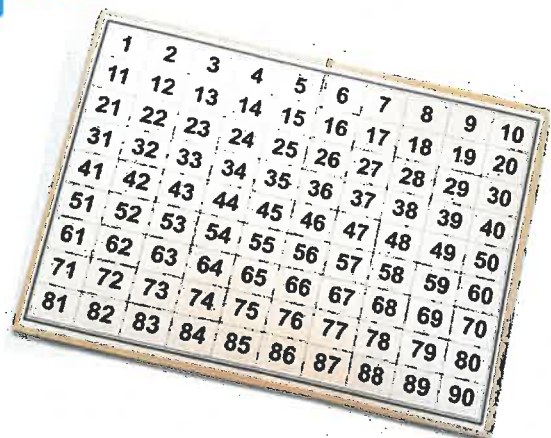


Filmen varer i 1 time og 44 minutter

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.

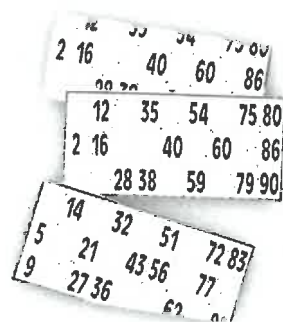


Torsdag d. 9. oktober

Onsdag d. 15. oktober

Tirsdag d. 21. oktober

Mandag d. 27. oktober



Høre vanskeligheder 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 20/10- Kl. 10.00-11.00

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 8. oktober kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken



Onsdag d. 22. oktober kl. 13.00-13.30

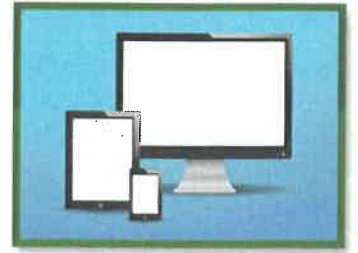
Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



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 OKTOBER 2025



Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
1.	Onsdag	Gammeldags oksesteg m. glaserede perleløg	Aspargessuppe
2.	Torsdag	Indisk Dahl m. ris og Raita	Æblegrød
3.	Fredag	Pulled pork burger m. fritter og aioli	Koldskål
6.	Mandag	Rødbedebøf m. Tzatziki	Ymerfromage
7.	Tirsdag	Lasagne m. mozzarella	Panna cotta m. karamel
8.	Onsdag	Ugens fisk	Blomkålssuppe
9.	Torsdag	Medisterpølse m. brun sovs og kartofler	Risengrød
10.	Fredag	Kalvehjerter i flødesauce m. kartoffelmos	Jordbærfromage
13.	Mandag	Flæskesteg m. det hele 	Budding m. frugtsauce
14.	Tirsdag	Fylt peberfrugt m. revet ost	Øllebrød
15.	Onsdag	Ugens fisk	Græskarsuppe
16.	Torsdag	Biksemad m. spejlæg	Rødgrød
17.	Fredag	Hakkebøf m. bløde løg og skysauce	Tiramisu
20.	Mandag	Glaseret skinke m. flødekartofler	Æblegrød
21.	Tirsdag	Brunkål m. flæsk og medisterpølse	Æblekage
22.	Onsdag	Ugens fisk	Klar suppe m. urter
23.	Torsdag	Beluga bolognese m. pasta og parmesan	Chokolademousse
24.	Fredag	Braiseret nakkefilet m. løg og gulerødder	Solbær-/hindbær grød
27.	Mandag	Chili sin carne m. ris	Trifli
28.	Tirsdag	Panko kylling m. grønt og perlespeltalat	Æblegrød
29.	Onsdag	Frikadeller m. stuvet hvidkål 	Is m. vafler
30.	Torsdag	Ugens fisk	Kartoffel-/porresuppe
31.	Fredag	Halloween - Kødboller i tomatsauce m. pasta	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