

Aktivitetscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

december 2025



Lucia

Julemiddag

Lottes tøjsalg

Julekoncert med ”Musik for alle”

Julekoncert med Louise og Dennis

Foredrag om ”Leonora Christine”

”De tomme grave i Mindelunden”

”Jul gennem tiden”

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.)



LUCIA fredag d. 12/12 ca. kl. 10.30
I Aktivitetcentret

Vi gør som vi plejer:

Vi holder kun lukket i helligdagene i julen.

I år er det:

Juleaften, onsdag d. 24,
1.juledag torsdag d. 25
2.juledag fredag d 26
nytårsaften onsdag d. 31
torsdag d 1. januar 2026

Vi inviterer til morgenmad sidste gang i år.
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. 23. december efter kl. 9.00.



Julemiddag

Torsdag d. 11. december kl. 12.00



Vi får serveret en dejlig julemiddag og vi har igen i år valgt at følge traditionen så underholdningen er med Tom Frederiksen

Husk tilmelding senest d. 4. 12

Prisen er igen i år 200 kr.



Velkommen til Aktivitetscentret! Et sted med fællesskab, bevægelse, grin og måske en kop kaffe du selv henter

Et aktivitetscenter er et sted for ældre borgere, hvor man møder andre mennesker og holder krop og hoved godt i gang. En slags højskole for hverdagen – bare uden lektier og med flere hyggelige pauser.

Vores formål er at:

styrke din livskvalitet	udvikle og bevare funktionsevne
skabe fællesskab, struktur og glæde i hverdagen	give dig noget at stå op til, der ikke er tøjvask

Vi tilbyder fx:

træning og bevægelse, hvor alle kan være med	kreative værksteder, musik, spil og håndarbejde
sociale aktiviteter, foredrag, hyggegrupper og ture	støtte til at skabe gode rutiner og holde sig aktiv i hverdagen

Vi er klar til at give dig et trygt, hyggeligt fællesskab. Vi lover at:

møde dig med respekt, nærvær og humor	skabe et inkluderende og venligt miljø
hjælpe dig til at blive så aktiv og selvhjulpen som muligt	tilbyde aktiviteter, der giver mening for dig

Vi forsøger at skabe rammer, hvor alle føler sig velkomne!

Uanset om du er træningsentusiasten, der altid er klar på en ekstra runde, eller om du foretrækker den kategori vi kalder “motiveret observatør.”

Hvad forventer vi af dig som borger?

Vi forventer egentlig ikke det store – bare de ting, der hjælper dig til at få mest muligt ud af dit forløb.

Mød op og deltag aktivt

Du deltager i aktiviteter, så godt du kan. Og har du en dårlig dag, så siger du bare til. Vi finder ud af det sammen.

Gør selv det, du kan

Vi opfordrer dig meget til at gøre de ting, du selv kan – også selvom det kan være fristende at lade os gøre det for dig. Det kan være at:

hente din egen kaffe eller te – bonus: man får ekstra skridt på kontoen!	rydde din plads efter et måltid eller en aktivitet
gå små ture mellem lokalerne	tage jakke af og på

Det handler ikke om at spare på hjælpen, men om at give dig den bedste mulighed for at bevare din selvhjulpenhed.

De små ting i hverdagen er faktisk de største træningsredskaber!

Vi hjælper selvfølgelig altid, når det er nødvendigt – men vi “stjæler” ikke det, du godt kan selv. Det ville være synd for dine muskler.

At hjælpe hinanden – fællesskabets superkraft

Det behøver ikke være store ting. Det kan fx være at:

række en kop videre og skænke en kop kaffe eller te	Huske hinanden på at gå ud til aktiviteterne
Fortælle nye medlemmer om vores aktivitetscenter	hjælpe en med at få overtøjet helt på plads

Vi er naturligvis altid ansvarlige for de opgaver, der kræver støtte. Men hjælpsomhed skaber et rart miljø, hvor man føler sig værdsat.

Og ærligt talt – det er også hyggeligt.

Man får det godt af at hjælpe andre. Det giver varme i både hjertet og kaffekoppen.

Musik for alle.



Kan du lide at synge? Så er du velkommen.



Nikoline og Oliver fra foreningen “Musik for alle”, kommer igen. De brænder for at bringe musik ud til flere mennesker og i den forbindelse især borgere over 65 år.

Denne gang en “julekoncert” i december.

Sæt kryds i kalenderen:

Julekoncert:

Fredag den 5. december allerede kl. 12.30-14.00



**Julekoncert
med Louise og Dennis**



mandag d. 22. december

Kl. 13.15-14.15

Formidlerforeningen kommer med to foredrag i december

Mandag d. 1. december kl. 13.00 i salen

**Foredrag om "Leonora Christine"
med Nina Bisgaard**



Tirsdag d. 9. december kl. 13.00 i salen

**Foredrag om "De tomme grave i Mindelunden"
med Morten Lander**



Historiske Venner

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

Torsdag d. 18. december kl. 13

**Får vi et spændende foredrag om
"Jul gennem tiden"**





Motionsgåture i december

Pga. ferie og juletid, er der kun to ture i december.

Mandag d.15/12 kl.10-12

Fuglevad

Mandag d.29/12 kl.10-12

Ishøj

Tilmelding:

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

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

Destinationen finder vi på dagen 😊



Torsdag d. 4/12

Torsdag d. 18/12



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.



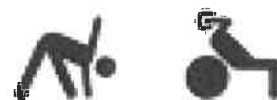
Mandage kl. 9 Gotvedgymnastik

Mandage kl. 13.30 Senior gymnastik mest stol

Tirsdage kl. 9 Holdtræning- blandede øvelser

Tirsdage kl. 13.30 Senior gymnastik

Onsdage kl. 9 Gotvedgymnastik



Onsdage kl. 13.45 Balancetræning

Torsdage kl. 9 Holdtræning- blandede øvelser

Torsdage kl. 13.30 Senior gymnastik

Fredag kl. 9 Holdtræning- blandede øvelser



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.





Tøj Lotte

Kommer igen



Tirsdag d. 16. december
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.



Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.

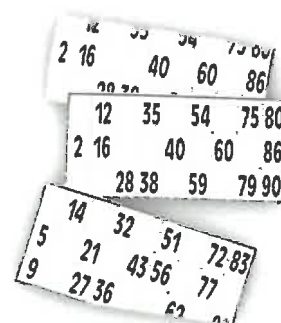


Torsdag d. 4. december

Onsdag d. 10. december

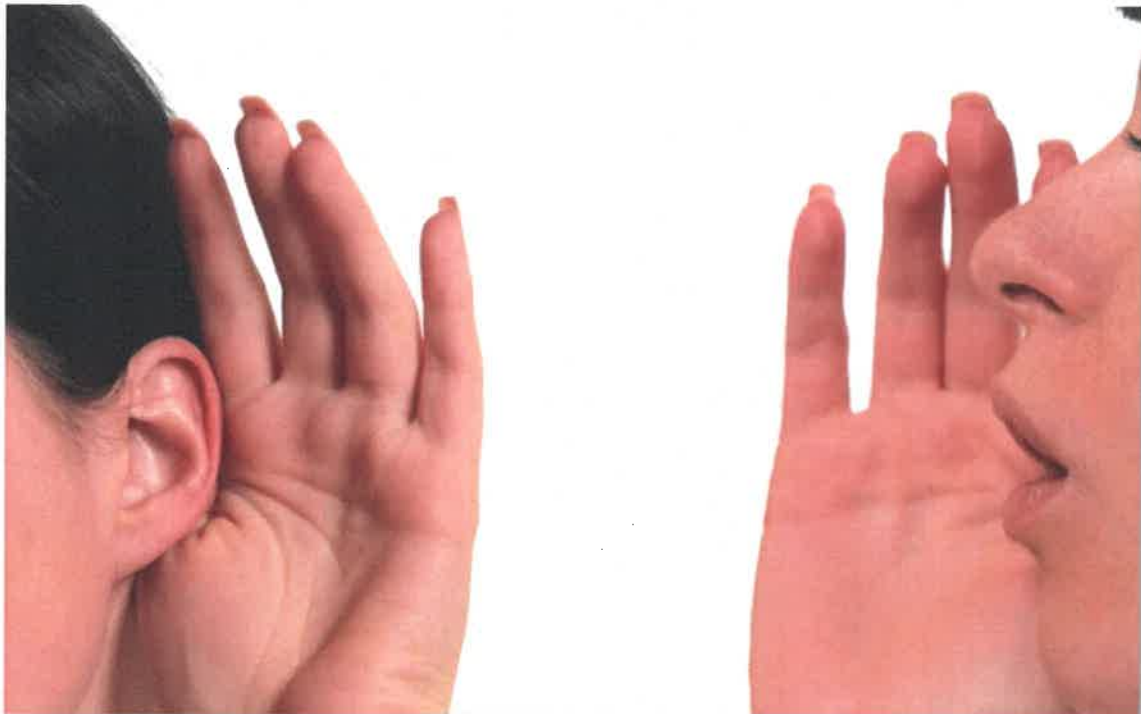
Mandag d. 15. december

Tirsdag d. 23. december



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 15/12- Kl. 10.00-11.00

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

Gudstjeneste:

(i træningssalen)



Onsdag d. 3. december kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken

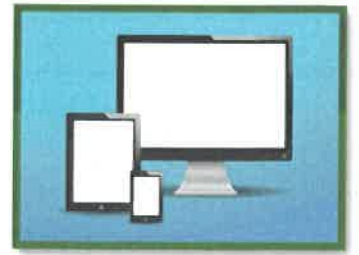


Senior-PC holdet:

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 DECEMBER 2025

<i>Dato</i>	<i>Ugedag</i>	<i>Hovedret:</i>	<i>Biret:</i>
1.	Mandag	Rullesteg m. svesker & rødkål 	Citronfromage
2.	Tirsdag	Frikadeller m. agurkesalat	Æblekage
3.	Onsdag	Grøntsagslasagne m. hytteost	Rødgrød m. fløde
4.	Torsdag	Ugens fisk	Suppe m. boller
5.	Fredag	Farsbrød m. ærter og gulerødder	Is m. chokoladesauce
8.	Mandag	Langtidsbraiseret gris m. urter	Trifli
9.	Tirsdag	Ugens fisk	Risengrød
10.	Onsdag	Tarteletter m. høns i asparges	Risalamande
11.	Torsdag	Flæskesteg (julemiddag i AC.)	Risalamande
12.	Fredag	Stegt lever m. bløde løg	Øllebrød m. flødeskum
15.	Mandag	Kylling frikasse m. ærter og gulerødder	Trifli
16.	Tirsdag	Indisk Dahl m. ris og Raita	Panna cotta m. bærpuré
17.	Onsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
18.	Torsdag	Kalkungryde m. ris	Chokolademousse
19.	Fredag	Braiseret svinekæber m. kartoffelmos	Æblegrød
22.	Mandag	Bagt blomkål m. rygeost og mandler 	Risengrød
23.	Tirsdag	Biksemad med rødbeder og spejlæg	Is m. marengs
24.	Onsdag	LUKKET JULEAFTEN	
25.	Torsdag	LUKKET 1.JULEDAG	
26.	Fredag	LUKKET 2. JULEDAG	
29.	Mandag	Hamburgerryg m. grønlangkål	Blommegrød
30.	Tirsdag	Enebærgryde m. kartoffelmos	Øllebrød m. flødeskum
31.	Onsdag	LUKKET NYTÅRSAFTEN	

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



Glædelig jul

Fodpleje: Tlf. 42 66 55 13 (Meget gerne på sms)

Træningssalen: Tlf. 82 32 53 42

Frisør om mandagen i lige uger: Henvendelse i
i Aktivitetscenteret

It-caféen/Det kreative hjørne: Tlf. 82 32 53 73