

Aktivitetscenterets månedsblad

# ”AKTIVISTEN”

januar 2026



**Kirsten, Christa og Jytte lavede bordkort til julemiddagen**

**Foredrag om ”Margrethe og monarkiet”**

**Teater V: Bankofeber for fuld plade**

**Dans med variationer begynder igen**

**Hørevejleder**

# OPSLAGSTAVLEN



**Birgitte, Lærke, Birgitte, Pernille, Aferdita og Dorte  
ønsker alle vores medlemmer et godt nytår, og tak for  
alle de gode dage vi har haft sammen i 2025.**

**OBS:** Som det næsten er hvert år, har Københavns kommune lavet en mindre prisændring på maden og medlemskontingentet.

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. 28. januar efter kl. 9.00.**



# Historiske Venner

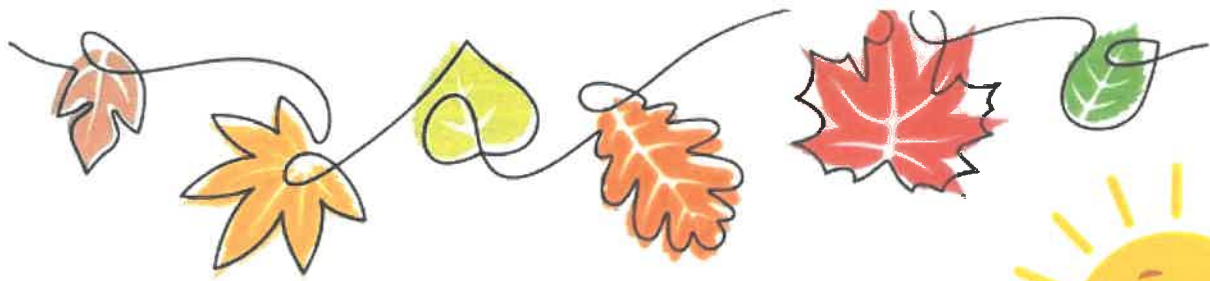
Er en frivillig social forening med foredragsholdere  
der er uddannede historikere



**Torsdag d. 15. januar kl. 13.00 i salen**

**Foredraget handler om:**

**"Margrethe og monarkiet"**



## Motionsgåture i januar

**Mandag d.5/1 kl.10-12**

Fuglevad

**Mandag d.12/1 kl.10-12**

Bernstorffparken

**Mandag d.19/1 kl.10-12**

Rungsted Hegn

**Mandag d.26/1 kl.10-12**

Farum Lillevang

### 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. 8/1

Torsdag d. 15/1

Torsdag d. 22/1

Torsdag d. 29/1

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.**



# ***"Dans med variationer"***

Andrea Lund starter træningsholdet op igen.

Den undervisning hun har, kaldes

**"Dans med variationer"**

Det egner sig både til siddende og stående  
dansebevægelser.

**Hver mandag kl. 13.30**

Holdet starter mandag d. 19. januar og sidste  
gang før pause er mandag d. 15. juni.

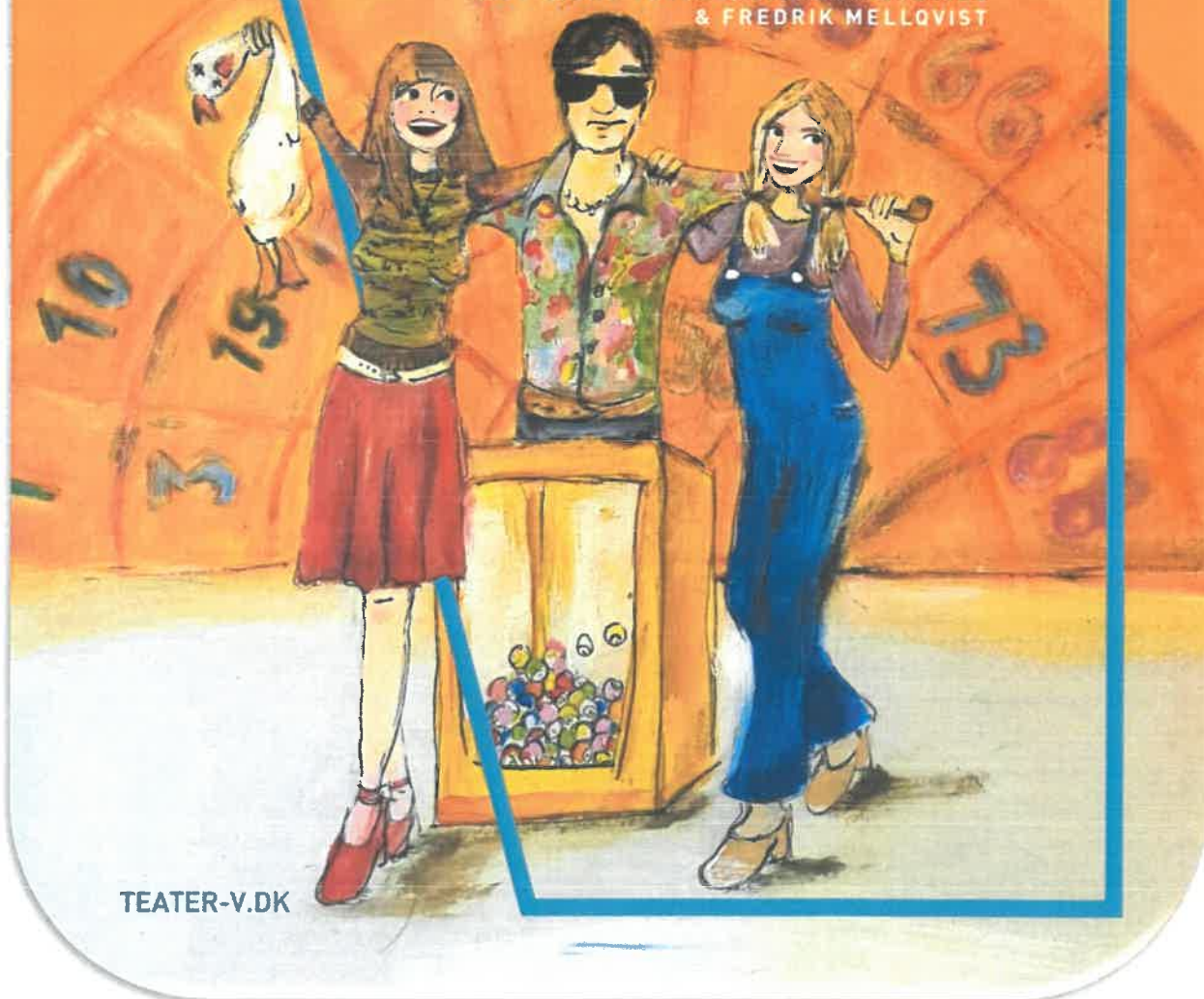


TEATER V

# Banko- feber

FOR FULD PLADE

MED SIGNE VAUPEL, STINE PRÆTORIUS  
& FREDRIK MELLOQVIST



TEATER-V.DK

Den.19.januar 2026 kl13.00



## **December i Aktivitetscenteret**

Foto Max Hansen

# Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.

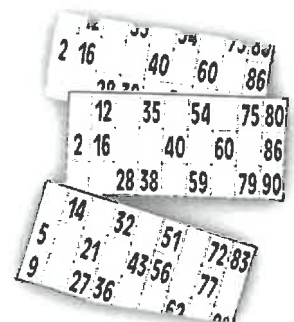


**Tirsdag d. 6. januar**

**Onsdag d. 14. januar**

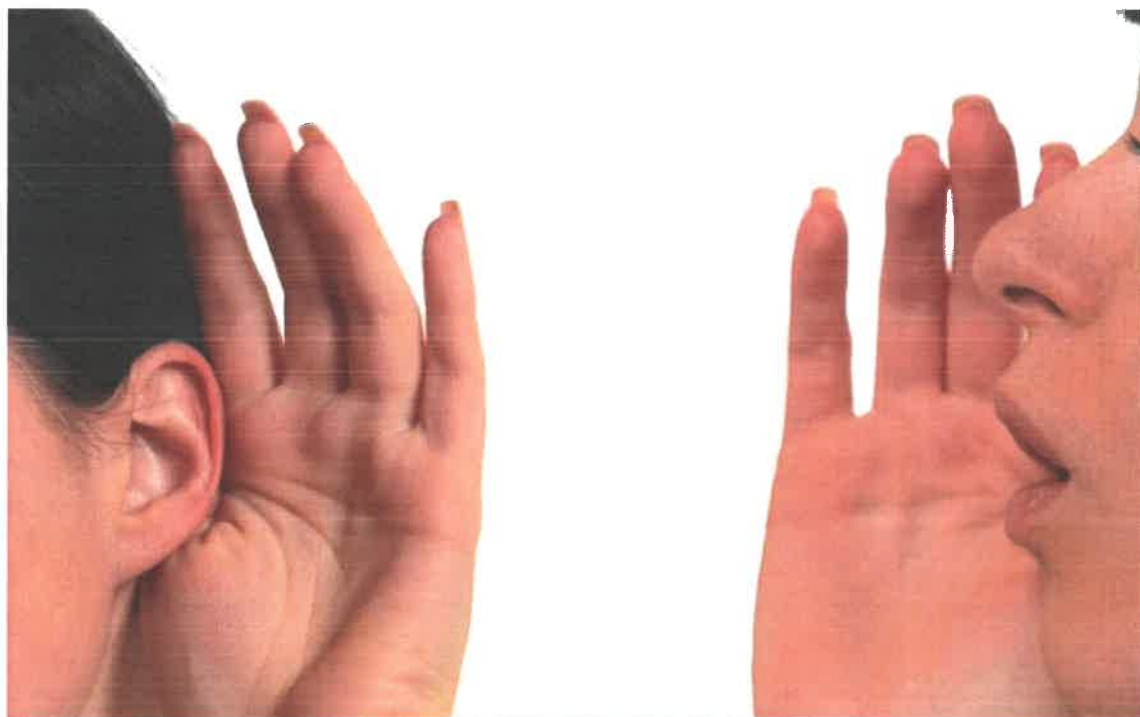
**Torsdag d. 22. januar**

**Mandag d. 26. januar**



# 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 onsdag den 21/1- Kl. 10.00-11.00**

**Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.**

# Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 7. januar kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



Onsdag d. 21. januar kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken

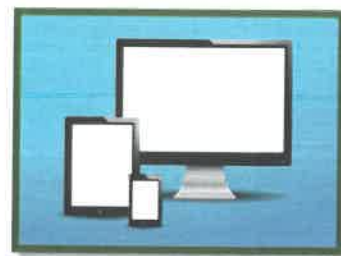


## Senior-PC holdet:

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 JANUAR 2026



| <b>Dato</b> | <b>Ugedag</b> | <b>Hovedret:</b>                          | <b>Biret:</b>            |
|-------------|---------------|-------------------------------------------|--------------------------|
| 01          | Torsdag       | <b>LUKKET 1. JANUAR</b>                   |                          |
| 02          | Fredag        | Grøntsagsbiksemad m. spejlæg og rødbeder  | Klar suppe m. boller     |
|             |               |                                           |                          |
| 05          | Mandag        | Frikadeller m. rødkål                     | Rødgrød                  |
| 06          | Tirsdag       | Ugens fisk                                | Linsesuppe               |
| 07          | Onsdag        | Stegt flæsk m. persillesovs               | Is m. vafler             |
| 08          | Torsdag       | Rødbedebøf m. tzatziki                    | Panna cotta m. bærpure   |
| 09          | Fredag        | Skinke m. stuvet porrer                   | Øllebrød                 |
|             |               |                                           |                          |
| 12          | Mandag        | Brændende kærlighed m. kartoffelmos       | Mannagrød m. frugtkompot |
| 13          | Tirsdag       | Cremet ratatouille og gnocchi             | Æblegrød                 |
| 14          | Onsdag        | Ugens fisk                                | Tomatsuppe               |
| 15          | Torsdag       | Krebinetter m. asier                      | Mokkamousse              |
| 16          | Fredag        | Kødrand m. ærter og gulerod               | Risengrød                |
|             |               |                                           |                          |
| 19          | Mandag        | Grøntsags lasagne m. mozzarella 🇩🇰        | Æbleskiver               |
| 20          | Tirsdag       | Ugens fisk                                | Gullasch suppe           |
| 21          | Onsdag        | Medister m. agurkesalat                   | Speltgrød m. skovbær     |
| 22          | Torsdag       | Pulled duck burger                        | Blommegrød               |
| 23          | Fredag        | Hakkebøf m. bløde løg 🇩🇰                  | Is m. chokoladesauce     |
|             |               |                                           |                          |
| 26          | Mandag        | Enebærgryde m. kartoffelmos               | Rabarberggrød            |
| 27          | Tirsdag       | Chili sin carne m. ris og nachos          | Kærnemælkssuppe          |
| 28          | Onsdag        | Ugens fisk                                | Blomkål suppe            |
| 29          | Torsdag       | Braiseret nakkefilet m. løg og gulerødder | Øllebrød                 |
| 30          | Fredag        | Lever m. bløde løg                        | Æblegrød                 |

*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**

**Frisør om mandagen i lige uger: Henvendelse i  
i Aktivitetscenteret**

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