

Aktivitetscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

februar 2026



Lottes tøjsalg

Referat af borgermøde

Foredrag om ”Dansk kogekunst”

Foredrag fra Formidlerforeningen

OPSLAGSTAVLEN

2026 priserne på middagsmadener steget:

Hovedret: 54. kr.

Biret: 14. kr

Hovedret & biret 68. kr.

Smørrebrød, (som kun for fast tilmeldte) er 15. kr.



Ja, det er tidligt at annoncere påskemiddagen, men vi kan da fortælle at i år, holder vi først middagen efter påske, nemlig torsdag d. 16. april. Tilmelding bliver først fra marts måned.



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. 26. februar efter kl. 9.00.



Referat af borgermødet d. 7/1 2026

Tilstede: Birgitte P, Carol, Erik, Mogens, Hanne

Emner der blev debatteret:

1. Orientering om ny overordnet leder for 4 aktivitetscentre
Steffen (fys.) er blevet faglig koordinator.
2. Træk i caféen.
3. For lidt plads til overtøj.
4. Stole i træning med dårlige bremseser.
5. Nødbelysning i caféen.
6. Efterlysning af indtægter fra julesalg. Hvad skal de gå til?
7. Retningslinjer ved bestilling af smørrebrød.
8. Film vises kun ind imellem.

Næste møde d. 25/3 kl. 13.

Referent Hanne



Historiske Venner

Er en frivillig social forening med foredragsholdere
der er uddannede historikere



Torsdag d. 12. februar kl. 13.00 i salen

Foredraget handler om:

”Dansk kogekunst”

Tøj Lotte

Kommer igen



Onsdag d. 18 og torsdag d. 19. februar
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 februar

Mandag d.2/2 kl.10-12

Utterslev mose

Mandag d.9/2 kl.10-12

Bernstorffparken

Mandag d.16/2 kl.10-12

Fuglevad

Mandag d.23/2 kl.10-12

Hvissingestenen, Glostrup

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 😊



(En af turene gik til et besøg hos Sonja, der er flyttet på plejehjemmet Skjulhøjgård)

Torsdag d. 5/2

Torsdag d. 12/2

Torsdag d. 19/2

Torsdag d. 26/2

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



Vi har meget fokus på træning

Ud over de forskellige former for træning i træningssalen og stolegymnastik, så er vi jo også ”skrappe, synes nogen” fordi vi gerne vil have alle til selv at bære deres opvask hen på vognen.

Det er en god rejse og sætte sig øvelse



Men vi har også træning for hjernen

Det kaldes *Kognitiv stimulations terapi*

Hvad er hjernegymnastik – og hvorfor er det godt?

Ligesom kroppen skal hjernen have motion for at holdes i form. Nyere forskning viser, at mennesker med demens har gavn af hjernegymnastik. Det kan forbedre opmærksomhed, korttidshukommelse – og

ikke mindst ens humør og livskvalitet.

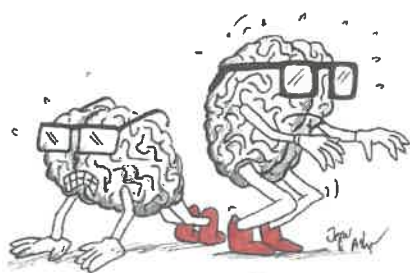




Foto Max Hansen



Fastelavn

mandag d. 16. februar

Ca. kl. 13



Det er en tradition her i huset, at vi holder fastelavn
i aktivitetscentret.

DET ER FORBAVSENDE SJOVT.

Vi slår selv
KATTEN AF TØNDEN

Kaffen og fastelavnsbollerne,
tager vi bagefter.

Det er tilladt at møde udklædt,
men selvfølgelig ikke et krav.



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 har startet 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 startede mandag d. 19. januar og sidste
gang før pause er mandag d. 15. juni.



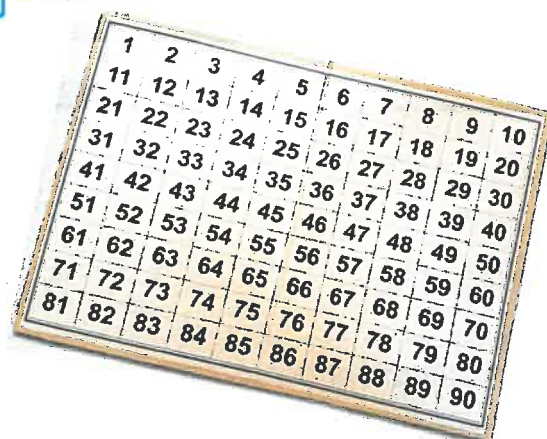
FOREDRAG

**Formidlerforeningen kommer med
Et eller to foredrag i februar,
og vi forventer det samme i marts**

**Der er nye spændende foredrag på bedding,
desværre er datoerne endnu ikke klar.
Vi hænger opslag op når datoerne er fastlagt.**



Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.

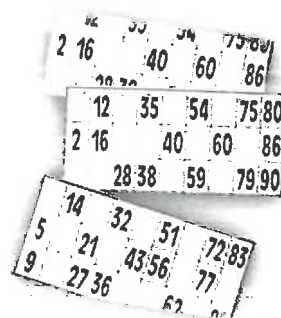


Torsdag d. 5. februar

Onsdag d. 11. februar

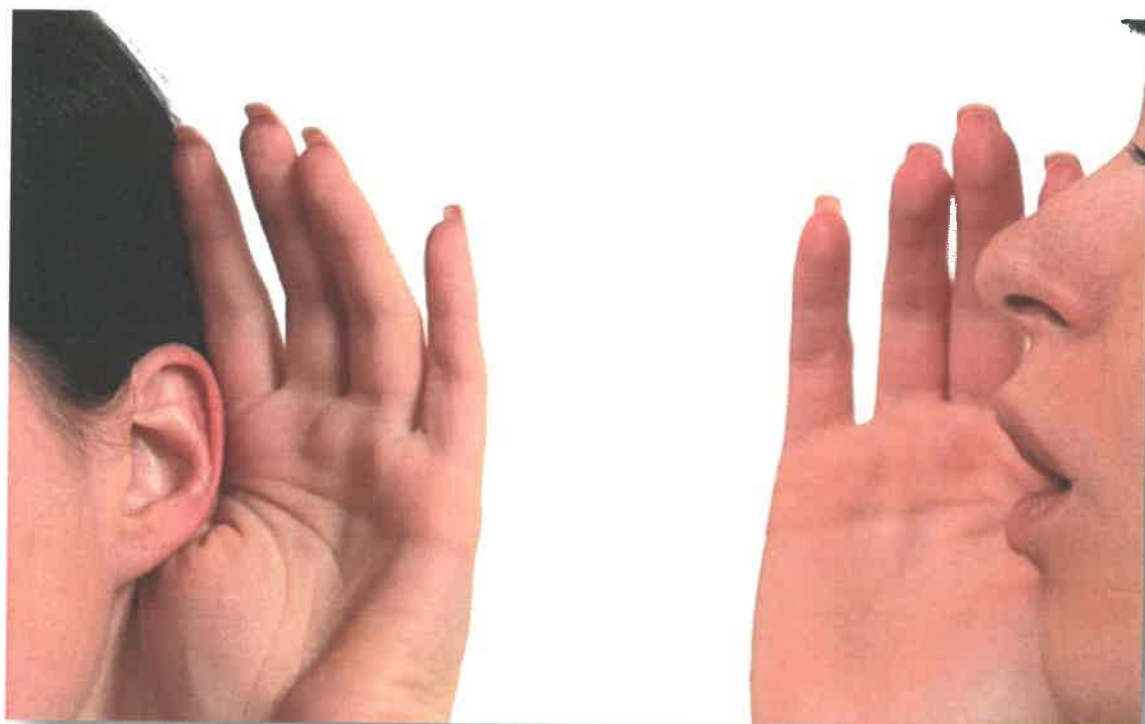
Tirsdag d. 17. februar

Mandag d. 23. februar



Høreanskeligheder 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 høreelse)

Der er endnu ikke kommet nye datoer for marts måned

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 4. februar kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



Onsdag d. 18. februar kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken

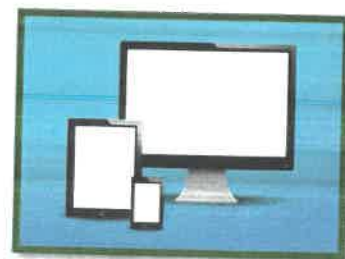


Senior-PC holdet:

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 FEBRUAR 2026



Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
02.	Mandag	Tarteletter m. grønsagsfyld	Græskarsuppe
03.	Tirsdag	Rullesteg m. svesker & rødkål	Citronfromage
04.	Onsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
05.	Torsdag	Langtidsstegt røget og sprængt ribbensteg	Blommegrød
06.	Fredag	Biksemad m. spejlæg & rødbeder	Øllebrød m. flødeskum
09.	Mandag	Hakkebøf m. bløde løg	Æblegrød
10.	Tirsdag	Gris m. grønsager	Ymerfromage
11.	Onsdag	Linsegryde m. blomkål	Æblekage
12.	Torsdag	Ugens fisk	Blomkålssuppe
13.	Fredag	Frikadeller m. surt	Pærer m. råcreme
16.	Mandag	Indisk Dahl m. ris og naan	Trifli
17.	Tirsdag	Ugens fisk	Kartoffel/porre suppe
18.	Onsdag	Stegt medister m. stuvet spinat	Budding m. frugtsauce
19.	Torsdag	Boller i karry m. ris	Frugtgrød
20.	Fredag	Stegt flæsk m. persillesauce	Chokolademousse
23.	Mandag	Forloren hare m. tyttebær og asier 	Æbleskiver
24.	Tirsdag	Gule ærter m. flæsk og pølse	Mannagrød m. frugtkompot
25.	Onsdag	Ugens fisk	Jordskoksuppe
26.	Torsdag	Pitabrød m. falafel og humus	Mokkamousse
27.	Fredag	Braiseret grisekæber m. kartoffelmos	Øllebrød m. flødeskum

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



Birgitte, Lærke, Birgitte, Pernille, Aferdita og Dorte

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