

Aktivitetscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

marts 2026



Fredagsdans

Lukkedage i påsken

Invitation til påskemiddag

**Forhåbentlig får også vi et foredrag fra
Formidlerforeningen i denne måned.**

OPSLAGSTAVLEN

I sidste måned annoncerede vi at priserne på middagsmaden var steget. Nu har Københavns kommune fortrudt prisen på hovedretten, der nu er på 50. kr.

Biretten er fortsat på 14. kr.

Hovedret & boret 64. kr.

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

Så bevæger vi os ind i forårs månederne med alle helligdagene.

VI holder LUKKET:

Skærtorsdag d. 2. april

Langfredag d. 3. april

2. påskedag d. 6. april



I år holder vi først påskemiddagen efter påske, nemlig torsdag d. 16. april.

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
fredag d. 27. marts efter kl. 9.00.





Påskenen er snart over os.

I år holder vi en retro påskemiddag

torsdag d. 16. april kl. 12.00

Der serveres en dejlig påskemiddag

Lam med flødekartofler og

citronfromage til dessert



Traditionen tro
kommer

Tom Frederiksen
og spiller for os.



Tilmelding og betaling (200 kr)

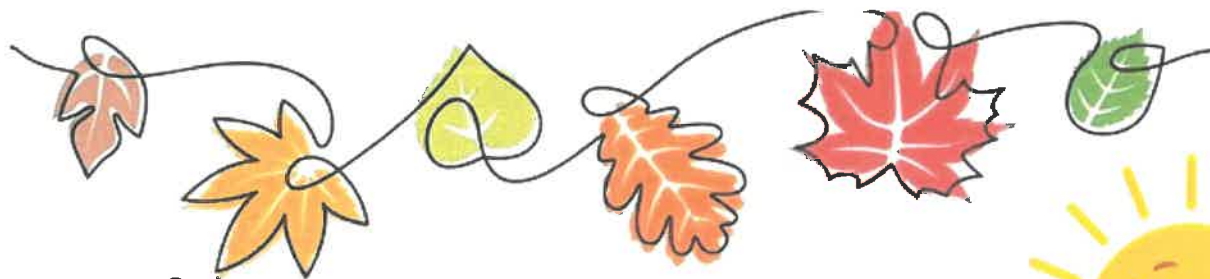
senest d. 9/4 i Aktivitetscentret.

(Da der er en begrænsning på hvor mange der er plads til, skal man nok ikke vente for længe med tilmelding.)

Er man på kørsel, skal man først forvente at blive hentet
imellem kl. 10.30-11.30

Hjemkørsel er planlagt til kl. 15.00





Motionsgåture i marts

Mandag d.2/3 kl.10-12

Bernstorffsparken

Mandag d.9/3 kl.10-12

Charlottenlund Fort

Mandag d.16/3 kl.10-12

Fuglevad

Mandag d.23/3 kl.10-12

Bøllemosen, Skodsborg

Mandag d.30/3 kl.10-12

Ganløse Ore, Maglemose

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 😊



Der har ikke været ture i februar pga. vejret, jeg håber det bliver så godt vejr i marts, at vi kan komme ud at køre igen.

Torsdag d. 5/3

Torsdag d. 12/3

Torsdag d. 19/3

Torsdag d. 26/3

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.



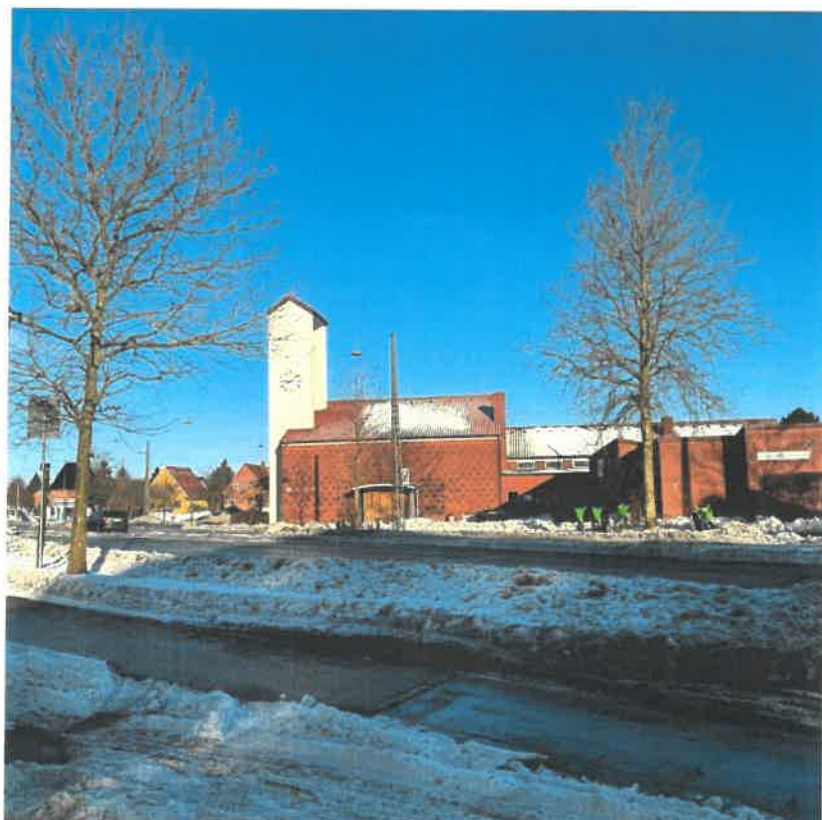


Foto Max Hansen

"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

I forbindelse med at Andrea er i praktik,
vil Lærke overtage undervisningen.
Andrea er tilbage efter påske.

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



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



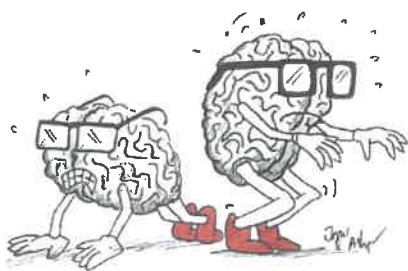
Men vi har også træning for hjernen

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.



Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.

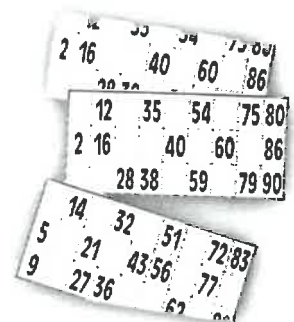


Torsdag d. 5. marts

Onsdag d. 11. marts

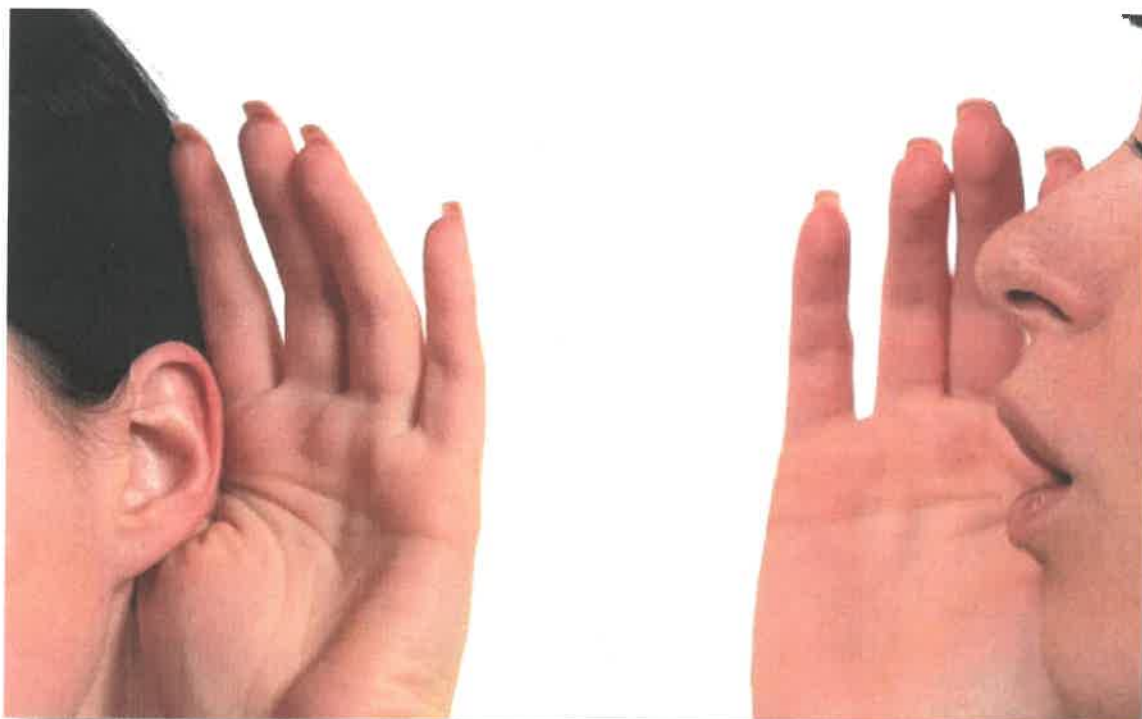
Tirsdag d. 17. marts

Mandag d. 23. marts



Hørevanskeligheder for medlemmer og beboere

Har du brug for service af dit høreapparat



Vores hørevejleder Anja Lydeking har fået bevilget orlov, og det har ikke været muligt for hørecenteret at finde en vikar endnu.

Vi prøver at finde ud af hvor mange der har et stort behov for hjælp til deres høreapparat, så henvend dig til aktivitetscenteret, så vi ser hvad vi kan finde ud af.

Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 4. marts kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



Onsdag d. 25. marts kl. 13.00-13.30

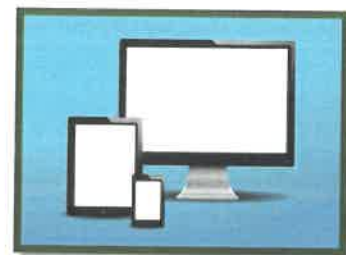
Med Erik Meier fra Adventskirken



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 MARTS 2026



<i>Dato</i>	<i>Ugedag</i>	<i>Hovedret</i>	<i>Biret</i>
02.	Mandag	Kalvelever m. blødeløg 	Citronfromage
03.	Tirsdag	Ugens fisk	Majs chowder
04.	Onsdag	Rødbedebøf m. tzatziki	Ferskner m. mascarponecreme
05.	Torsdag	Kalvesteg m. grønsager 	Is m. chokoladesovs
06.	Fredag	Revelsben m. coleslaw salat	Tiramisu
09.	Mandag	Irsk stuvning m. rødbeder	Trifli
10.	Tirsdag	Beluga bolognese m. pasta og parmesan	Rejecocktail
11.	Onsdag	Ugens fisk	Squashsuppe
12.	Torsdag	Enebærgryde m. kartoffelmos	Øllebrød m. flødeskum
13.	Fredag	Rullesteg m. asier	Fløderand
16.	Mandag	Vegetariske forårsruller m. soya	Æbleskiver
17.	Tirsdag	Hakkebøf m. bløde løg 	Citronfromage
18.	Onsdag	Ugens fisk	Græskarsuppe
19.	Torsdag	Brunkål m. flæsk	Æblekage
20.	Fredag	Sprængt gris m. peberrodssauce	Blommegrød
23.	Mandag	Pizza	Ceviche
24.	Tirsdag	Bagt blomkål m. rygeost og mandler	Øllebrød m. flødeskum
25.	Onsdag	Ugens fisk 	Klar suppe m. boller
26.	Torsdag	Kylling i kokos-/karrysauce m. ris 	Panna cotta m. karamel
27.	Fredag	Millionbøf m. kartoffelmos & rødbeder 	Chokoladebudding
30.	Mandag	Medisterpølse m. brun sovs og kartofler	Koldskål
31.	Tirsdag	Kåldolmer i fad	Fromage

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