

Aktivitetscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

april 2026



Preben fodrer ind i mellem fiskene, i stedet for Pernille

Lukkedage i påsken

Invitation til påskemiddag

Foredrag om Grønland

Flemmings tøjsalg

OPSLAGSTAVLEN

Priserne på middagsmaden:

Hovedret 50. kr.- Biret 14. kr.- Hovedret & Biret 64. kr.

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

Vi er gået over til økologisk sodavand 12. kr.



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.

HUSK at vi også holder lukket fredag d. 1.maj

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
mandag d. 27. april efter kl. 9.00.





Påsken 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





MF tøjsalg.

Så kommer Flemming forbi igen,

Denne gang i 2. dage i træk

mandag d. 20. april kl. 10-12

Tirsdag d. 21. april kl. 10-12



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

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

Kom og gør et godt køb.

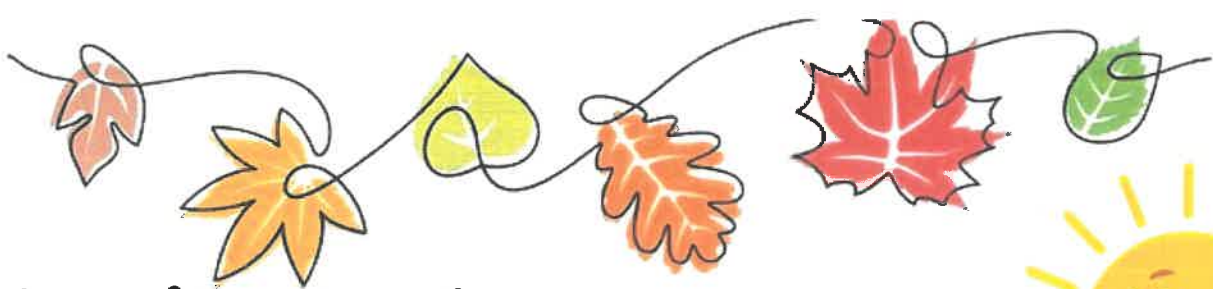
Han har altid nogle gode priser.

Formidlerforeningen kommer med et foredrag i april

Tirsdag d. 21. april kl. 13.00 i salen

Foredrag om "Grønland"
med Thomas Warburg





Motionsgåture i april

Mandag d.6/4

PÅSKE

Mandag d.13/4 kl.10-12

Kirsebærtræerne?

Mandag d.20/4 kl.10-12

Bøllemosen, Skodsborg

Mandag d.27/4 kl.10-12

Ganløse Ore, Maglemosen

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. 9/4

Torsdag d. 23/4

Torsdag d. 30/4

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



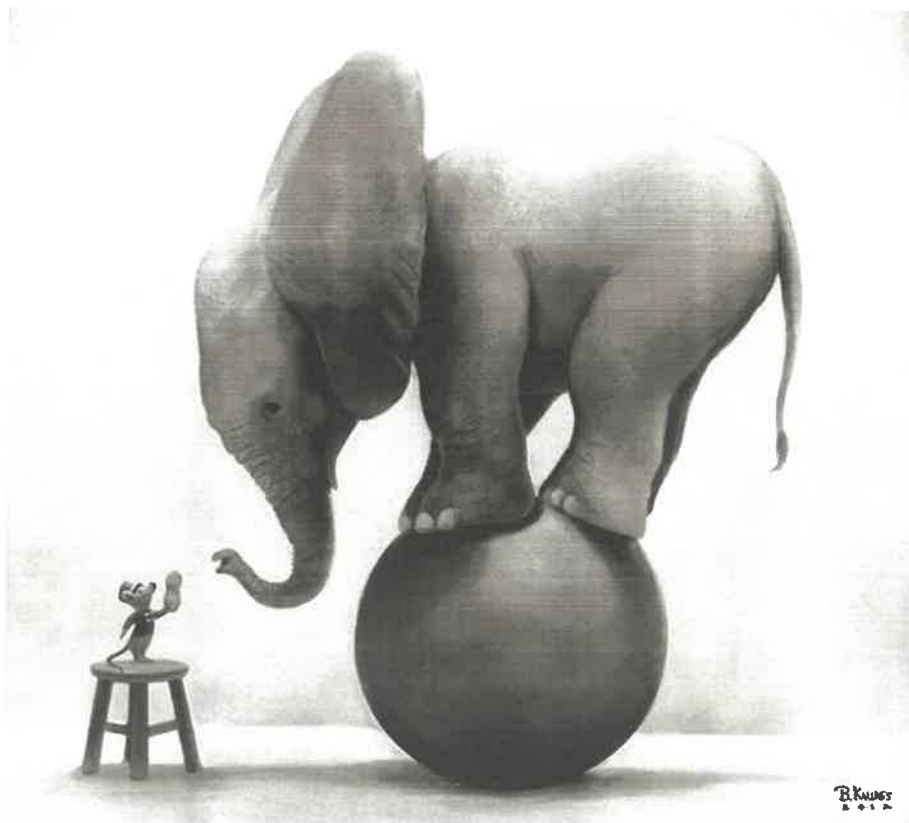
Balancetræning

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 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.



I har sikkert allerede opdaget det!

Vi vil jo gerne have bevægelse, fællesskab og sjove aktiviteter i aktivitetscenteret.

Derfor har vi efterhånden haft rigtig god succes med

Fredagsdans



Det er lige 5-10 minutters sjov og dans før eftermiddagskaffen.

Så kan alle gå hjem og holde weekend, med et smil på læben.



Foto Max Hansen

Musik for alle.



Kan du lide at synge? Så kan du glæde dig til maj måned.

Sidste år havde vi besøg af Nikoline og Oliver fra foreningen “Musik for alle”, som sang for, og med os.

Det var en stor succes, og vi blev allerede den gang lovet at de ville komme igen. De brænder for at bringe musik ud til flere mennesker og i den forbindelse især borgere over 65 år.

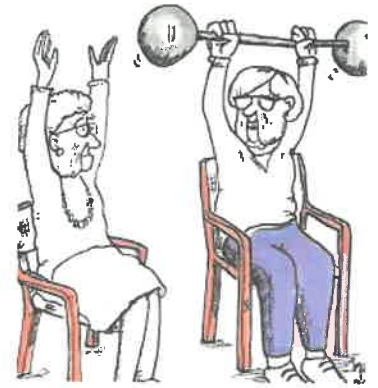


Datoerne er ikke helt på plads, og hvis vi er heldige, tager de nogle musikere med denne gang.

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.

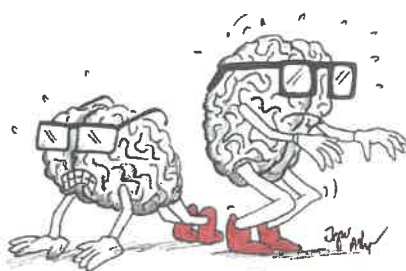
Det er en god rejse og sætte sig øvelse



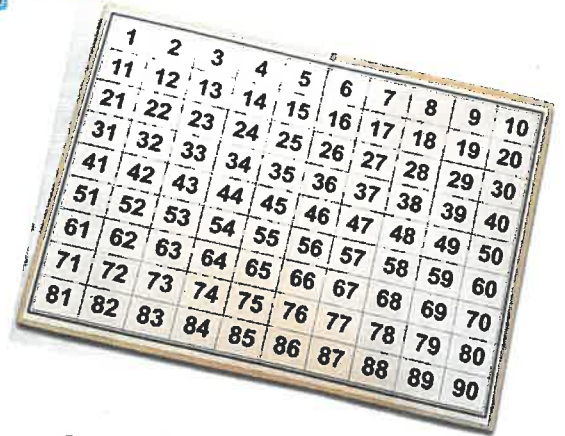
Men vi har også træning for hjernen Det kaldes *Kognitiv stimulations terapi*

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.

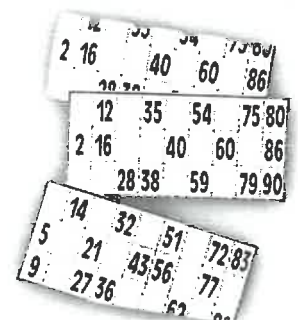


Tirsdag d. 7. april

Mandag d. 13. april

Torsdag d. 23. april

Mandag d. 29. april



Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 8. april kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



Onsdag d. 22. april kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken



Hørevanskeligheder for medlemmer og beboere

Har du brug for service af dit høreapparat



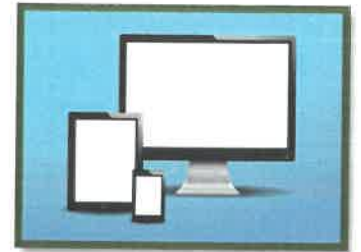
Vores hørevejleder Anja Lydeking har fået bevilget orlov, og det har ikke været muligt for hørecenteret at finde en vikar endnu.

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.

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 APRIL 2026



Dato	Ugedag	Hovedret	Biret
01.	Onsdag	Tarteletter m. høns i asparges	Citronfromage
02.	Torsdag	LUKKET skærtorsdag	
03.	Fredag	LUKKET langfredag	
06.	Mandag	LUKKET 2. påskedag	
07.	Tirsdag	Kalkunsnitzel m. paprikasovs	Æblegrød
08.	Onsdag	Indisk Dhal m. ris & raita	Øllebrød m. flødeskum
09.	Torsdag	Ugens fisk	Grønkalssuppe
10.	Fredag	Biksemad m. rødbeder	Friteret camembert m. tyttebær
13.	Mandag	Tarteletter m. grønsager og bønner	Æblekage
14.	Tirsdag	Ugens fisk	Fransk løgsuppe
15.	Onsdag	Brændende kærlighed m. rødbeder ≡	Sagovælling m. kammerjunkere
16.	Torsdag	Påskefrokost for A/C (Lammekølle m. flødekartofler)	Citronfromage
17.	Fredag	Mørbrad m. champignonsauce	Ceviche (fiske forret)
20.	Mandag	Flæskesteg m. rødkål	Limemarinerede tigerrejer
21.	Tirsdag	Hakkebøf m bløde løg ≡ ≡	Trifli
22.	Onsdag	Ugens fisk	Hvidkalssuppe
23.	Torsdag	Risotto m. svampe	Panna cotta
24.	Fredag	Glaseret skinke m. flødekartofler	Mannagrød m. frugtkompot
27.	Mandag	Benløse fugle m. ribsgele	Æbleskiver
28.	Tirsdag	Bonderupgård gryde m. mos	Chokoladebudding
29.	Onsdag	Rødbedebøf m. stegte kartofler	Koldskål
30.	Torsdag	Ugens fisk	Hindbærgrød

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