

Aktivitetcenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

Maj 2026



Dame tur til Ankers have

**Lukket d. 1. maj,
Kristi Himmelfartsdag d. 14.-15. maj
samt 2. pinsedag d. 25. maj**

Referat af borgermøde

Musik for alle med Nikoline og Oliver

Sang med Sara Futtrup

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 15. kr.

Vi holder LUKKET: fredag d. 1. maj,

Kristi Himmelfartsdag d. 14. samt 15. maj
2. pinsedag mandag d. 25. maj

Det skal indskærpes at man **ikke længere** kan komme ind til Aktivitetscenteret via indgangen på Skibelundsvej. Plejehjems personalet har ikke mulighed for at lukke nogen ind den vej.

Det er kun muligt at komme ind via Randbølvej.

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
tirsdag d. 19. maj efter kl. 9.00.

Emner, drøftet ved borgerrådsmødet d. 25/3 2026

Tilstede Birgitte P, Carol, Erik, Mogens, Hanne

1. Orientering fra Birgitte:
 - a. Der kommer mere fokus på musik og sang i foråret.
 - b. Skoposer til træningssko under udarbejdelse.
 - c. Brandtilsynet været på besøg.
 - d. I uge 30 bliver der ingen kørsel, da der kun er to medarbejdere på arbejde.
2. Der er bestilt to nye pilatesringe.
3. Akvariet. Ny styling?
4. Sodavand. Der er almindelige, økologiske og sukkerfrie.
5. Videreformidling ved planlagt personalefravær i træningssalen.

Evt. spørgsmål kan stilles til deltagerne i mødet.

Næste møde: 24/6 kl. 13.

Referent Hanne





Fællessang

med Sara Futtrup

Mandag 4/5-26, kl. 13.15 i salen



Syng og lad hjertet tale! Vi synger sange fra vores egen skønne sangskat. Der er brug for hver et næb, så her kan man komme med lille, stor, smuk eller brummende stemme. Det er i lige så høj grad poesien som de gode melodier, der er skønt. Og så skaber sang både glæde og fællesskab!





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.

De kommer:

tirsdag d. 19/4 kl. 13.15

tirsdag d. 26/4 kl.13.15

onsdag d. 27/4 kl.13.15



Hvis vi er heldige, tager de nogle musikere med denne gang.



Motionsgåture i maj



Mandag d.4/5

AFLYST – busserne er på Bornholm

Mandag d.11/5 kl.10-12

Gentofte Sø

Mandag d.18/5 kl.10-12

Ermelunden, Jægersborg Dyrehave

Mandag d.25/5 kl.10-12

AFLYST – 2. Pinsedag

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. 14/5

Torsdag d. 21/5

Torsdag d. 28/5

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
danskebevægelser.

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.



Lidt billeder fra påskemiddagen

Foto Max Hansen



**Cykelpiloterne Hans og Jørgen
kører en tur med
Leif, Søren, Jan og John**

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.

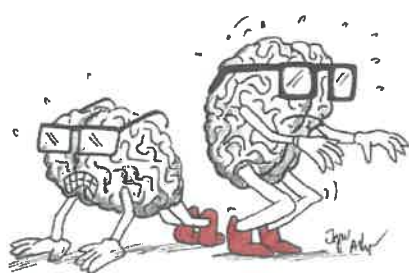
Det er en god rejse og sætte sig øvelse



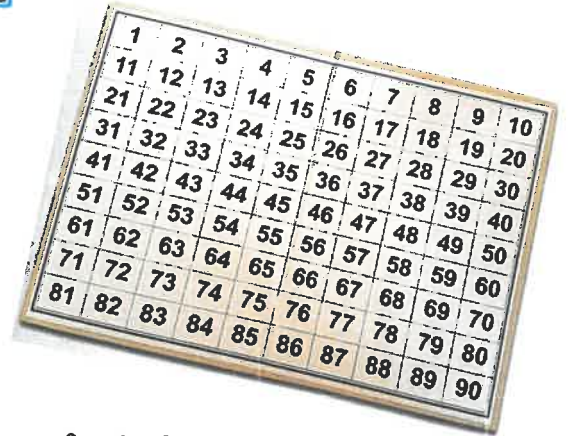
Men vi har også træning for hjernen

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.

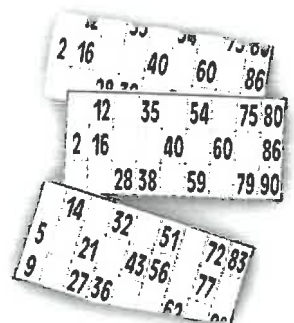


Tirsdag d. 5. maj

Onsdag d. 13. maj

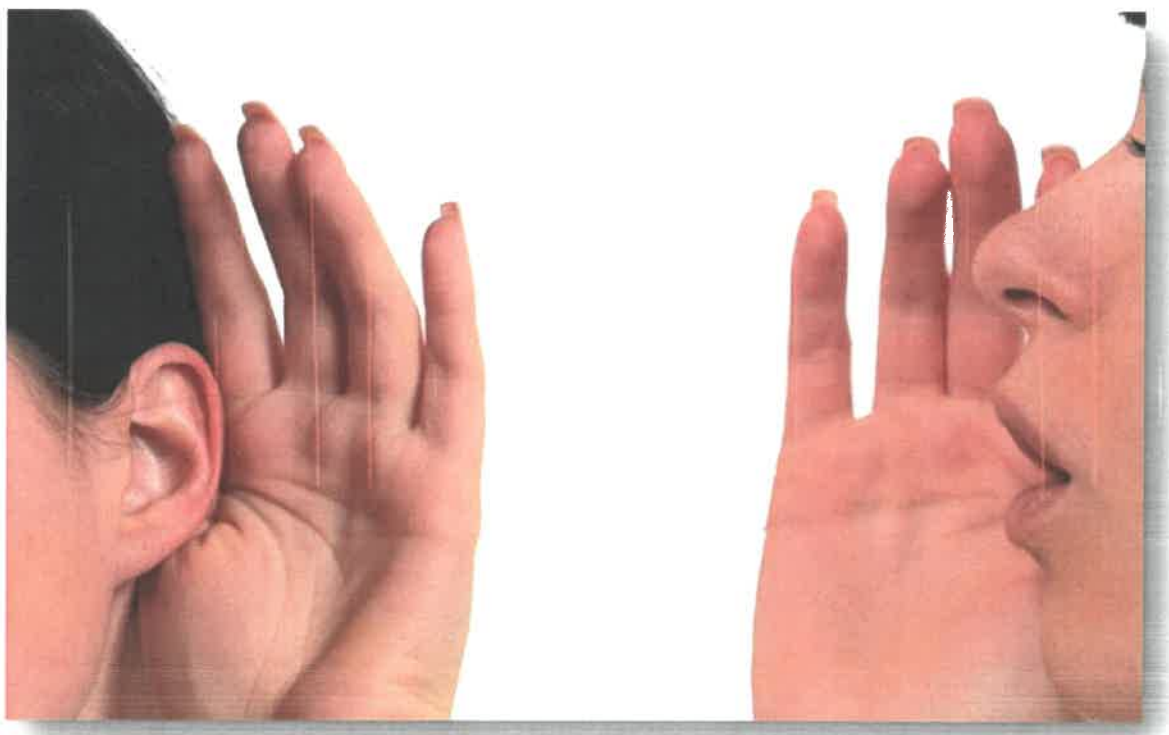
Mandag d. 18. maj

Torsdag d. 28. maj



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. 6. maj kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



Onsdag d. 20. maj kl. 13.00-13.30

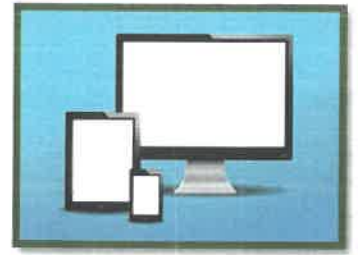
Med Erik Meier fra Adventskirken



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 MAJ 2026



<i>Dato</i>	<i>Ugedag</i>	<i>Hovedret:</i>	<i>Biret:</i>
01.	Fredag	LUKKET 1. MAJ	
04.	Mandag	Farsbrød m. urter og stegte kartofler	Æbleskiver
05.	Tirsdag	Ugens fisk	Champignonsuppe
06.	Onsdag	Grøntsagsfrikadeller m. ratatouille	Koldskål
07.	Torsdag	Skinkegryde med kartoffelmos	Trifli
08.	Fredag	Schnitzel m. pommes saute og dreng	Tiramisu
11.	Mandag	Bagt blomkål m. rygeost og sojamandler	Rejecocktail
12.	Tirsdag	Stegt flæsk m. kartofler og persillesauce	Kold frugtsuppe
13.	Onsdag	Ugens fisk	Chokolade budding
14.	Torsdag	LUKKET KRISTI HIMMELFARTSDAG	
15.	Fredag	LUKKET	
18.	Mandag	Stegt lever m. bløde løg	Rabarbergrød
19.	Tirsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
20.	Onsdag	Krebinetter m. stuvet grøntsager	Citronfromage
21.	Torsdag	Chili sin Carne m. ris	Lakseroulade
22.	Fredag	Frikadeller m. rødkål	Budding m. frugtsauce
25.	Mandag	LUKKET 2. PINSEDAG	
26.	Tirsdag	Boller i selleri	Øllebrød m. flødeskum
27.	Onsdag	Ugens fisk	Gullasch suppe
28.	Torsdag	Forloren hare m. tyttebær og asier	Æblegrød
29.	Fredag	Hakkebøf m bløde løg	Slikporrer

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



Pernille, Lærke, Birgitte, Aferdita, Birgitte og Dorte

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

Træningssalen: Tlf. 82 32 53 42

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

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