

Aktivitetsscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

Juli 2026



**Oliver og Nikoline kom og sang,
for og med os i juni.**

2. Foredrag med Formidlerforeningen

Færre aktiviteter på grund af sommerferien

OPSLAGSTAVLEN

Angående uge 30. (20. til og med 24.juli)



Vi har tidligere adviseret at der ikke bliver kørsel i den periode.

Vi vil lige præcisere at det ikke skyldes problemer med kørslen, men stærkt reduceret personale dækning den uge.

Vi har dog valgt ikke at holde HELT lukket, da de medlemmer der normalt selv kommer over og træner skal have muligheden.

Der vil være skåret helt ned for aktiviteterne i løbet af dagen, så det kan blive lange og kedelige dage, hvis medlemmer eller deres pårørende selv tænker at arrangere transport.



Rygning nede i haven fremover.

Vi har fået rigtig mange klager, fordi røgen trækker ind i salen, når der ryges ude på terrassen. (Officielt må man slet ikke ryge på matriklen, men det håndhæver vi ikke for vores medlemmer)

Derfor henstiller vi til at al rygning fremover foregår nede i haven. Der står askebægrene for fremtiden.

Vi skal minde om at man ikke kan komme ind til Aktivitetscenteret via indgangen på Skibelundsvej. Det er kun muligt at komme ind via Randbølvej.



Formidlerforeningen kommer med to foredrag i juli

Torsdag d. 2. juli kl. 13.00 i salen

**Foredrag om "Slutspil" Foråret 1945 og bombningen af
den franske skole
med Thomas Warburg**



Mandag d. 13. juli kl. 13.00 i salen

**Foredrag om "Da musikken så lyset" foredrag om lysshow
til rock osv. i 60'erne
med Morten Lander**



Motionsgåture i Juli



Mandag d.6/7 kl.10-12
Hundige Strandpark

Mandag d.13/7 kl.10-12
Vallensbæk Havn

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., vand 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. 2/7

Torsdag d. 30/7



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. 9.00 Holdtræning- blandede øvelser

Torsdage kl. 13.30 Senior gymnastik

Fredag kl. 9 Holdtræning- knæ og hofte hold



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.



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.

Herregåtur



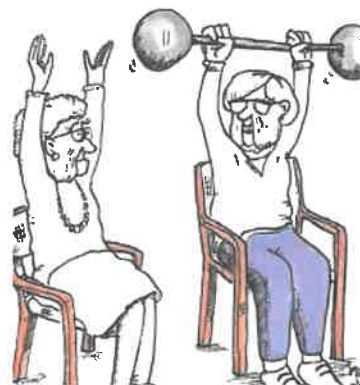
Herrerne var på en tur til Vangede kirke, og kaffe i det grønne.



Vi har meget fokus på træning

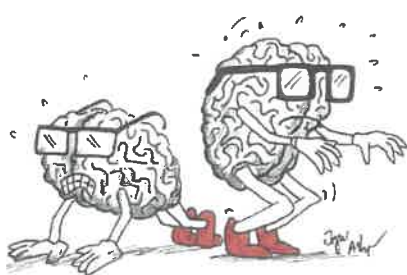
Ud over de forskellige former for træning i træningssalen og stolegymnastik, så er vi jo også ”skrappe, synes nogen” fordi vi gerne vil have alle til selv at bære deres opvask hen på vognen.

Det er en god rejse og sætte sig øvelse



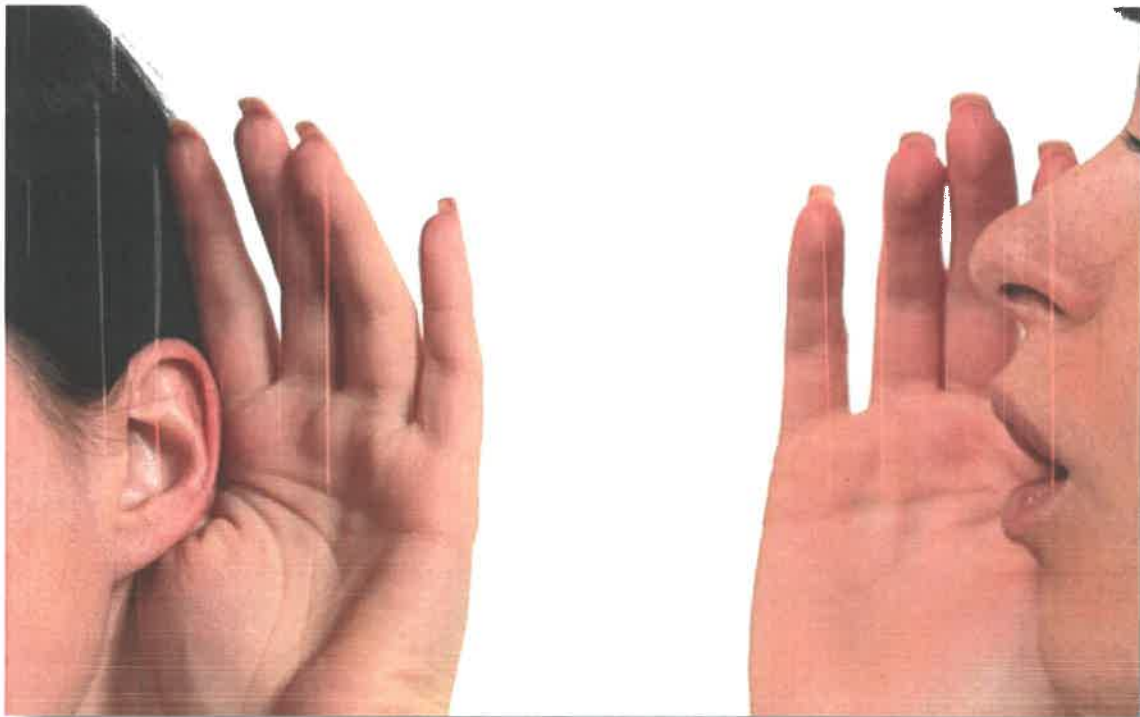
Men vi har også træning for hjernen Det kaldes *Kognitiv stimulations terapi*

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.



Hørevanskeligheder for medlemmer og beboere

Har du brug for service af dit høreapparat

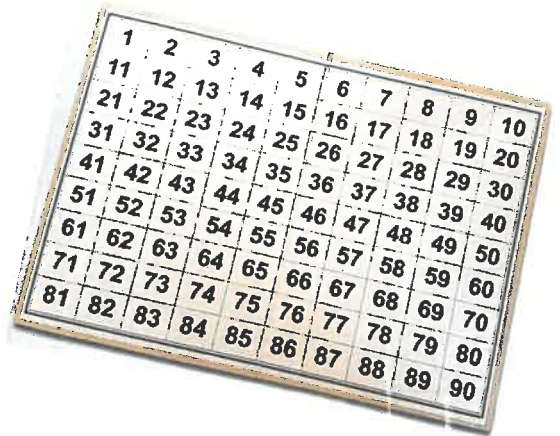


Vi er så glade for, at den nye hørevejleder Emilia endelig har mulighed for at komme på aktivitetscenteret.

(Har du ikke høreapparat, kan hun ikke teste hørelse)

Hun kommer ikke i juli måned,

Bankospil



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

Vi går i gang,

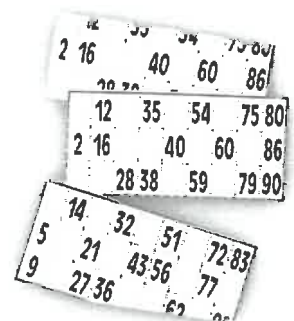
Kl. 13.30.



Mandag d. 6. juli

Torsdag d. 16. juli

Onsdag d. 29. juli



Gudstjeneste:

(i træningssalen)



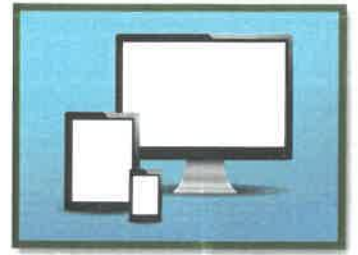
Onsdag d. 15. juli kl. 13.00-13.30

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.

Der er i øjeblikket sommerferie på PC holdet.

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 JULI 2026

Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
01.	Onsdag	Ugens fisk	Blomkålssuppe
02.	Torsdag	Risotto m. grønne asparges	Koldskål
03.	Fredag	Hakkebøf m. bearnaise 🇩🇰	Friske jordbær
06.	Mandag	Koteletter i fad	Jordbærgrød
07.	Tirsdag	Stegt kylling m. rabarberkompot 🇩🇰	Slikporrer
08.	Onsdag	Boller i karri m ris	Is m. flødeskum
09.	Torsdag	Ugens fisk	Fransk løgsuppe
10.	Fredag	Kroatiske frikadeller m. stegte kartofler	Koldskål
13.	Mandag	Flæskesteg m. kartofler og surt 🇩🇰 🇩🇰 🇩🇰	Blommegrød
14.	Tirsdag	Stegt flæsk m persillesauce	Koldskål
15.	Onsdag	Ugens fisk 🇩🇰	Æblekage
16.	Torsdag	Pasta og bønner m. svampe a la creme	Øllebrød m. flødeskum
17.	Fredag	Medister m stuvet spinat	Friske Jordbær
20.	Mandag	Ribbensteg m. rødkål	Æble grød
21.	Tirsdag	Bagt blomkål m. rygeost og sojamandler	Yoghurt fromage
22.	Onsdag	Braiseret gris m. flødekartofler	Frugtsuppe
23.	Torsdag	Ugens fisk	Koldskål
24.	Fredag	Frikadeller m. stuvet sommerkål	Panna Cotta
27.	Mandag	Lever m. bløde løg, kartofler og surt	Koldskål
28.	Tirsdag	Grøntsagsfrikadeller m. ratatouille	Hindbærfromage
29.	Onsdag	Ugens fisk	Ærtesuppe
30.	Torsdag	Biksemad m. spejlæg og rødbeder	Friske Jordbær
31.	Fredag	Kødrand m. ærter & gulerødder	Tiramisu

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