

Aktivitetsscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

Juni 2026



”Erik og Jørn i ens tøj”

Lukket d. grundlovsdag fredag d. 5. juni

Lottes tøjsalg

Musik for alle

Glimt fra sommerhusturen

Der kommer en hørevejleder

OPSLAGSTAVLEN

Vi holder LUKKET: Grundlovsdag fredag d. 5. juni,

Vigtig information:

Grundet sommerferie, er det blevet besluttet at det ikke vil være muligt at komme på aktivitetscenteret med kørsel i uge 30 (**mandag d. 20.-til og med fredag d. 24. juli**)
Der vil kun være træning for de medlemmer der altid kommer gående selv.

Træningssalen skal males.

Derfor er der lukket torsdag d. 11/6 og fredag d. 12/6.

Vi skal minde om at man **ikke længere** kan komme ind til Aktivitetscenteret via indgangen på Skibelundsvej.
Plejhjems 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
onsdag d. 24. juni efter kl. 9.00.



Musik for alle.



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

Vi får igen besøg af Nikoline og Oliver fra foreningen
"Musik for alle", som synger for, og med os.

Det er en stor succes, og dejligt at de vil komme igen.

De brænder for at bringe musik ud til flere mennesker og i den forbindelse især borgere over 65 år.

De kommer:

Mandag d. 8/6 kl. 10.30- 12.00

Tirsdag d. 9/6 kl. 13.15-14.30

Onsdag d. 10/6 kl. 10.30- 12.00

Torsdag d. 11/6 kl. 13.15-14.30

Fredag d. 12/6 kl. 10.30- 12.00

Mandag d. 15/6 Kl. 13.15-14.30

Onsdag d. 17/6 Kl. 13.15-14.30



Hvis vi er heldige, tager de også nogle ekstra musikere med.

Tøj Lotte

Kommer igen



Torsdag d. 4. juni

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.



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.

Motionsgåture i Juni

Mandag d.1/6 kl.10-12

Ermelunden

Mandag d.8/6 kl.10-12

Hørsholm Slotskirke

Mandag d.15/6 kl.10-12

Vallensbæk Havn

Mandag d.22/6 kl.10-12

Trepilelågen

Mandag d.29/6 kl.10-12

Jersie Strandpark

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. 4/6

Torsdag d. 11/6

Torsdag d. 18/6

Torsdag d. 25/6

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. 9.30 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.



Bornholmer turen

I den første uge af maj var en flok medlemmer i Snogebæk på Bornholm.

De var heldigvis heldige med vejret.

Det var en dejlig tur med interessante oplevelser.





”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

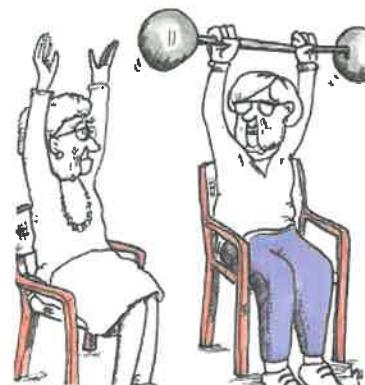
Holdet startede mandag d. 19. januar og sidste gang
før pause er mandag d. 15. juni.



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.

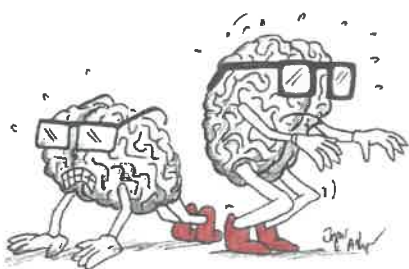
Det er en god rejse og sætte sig øvelse



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

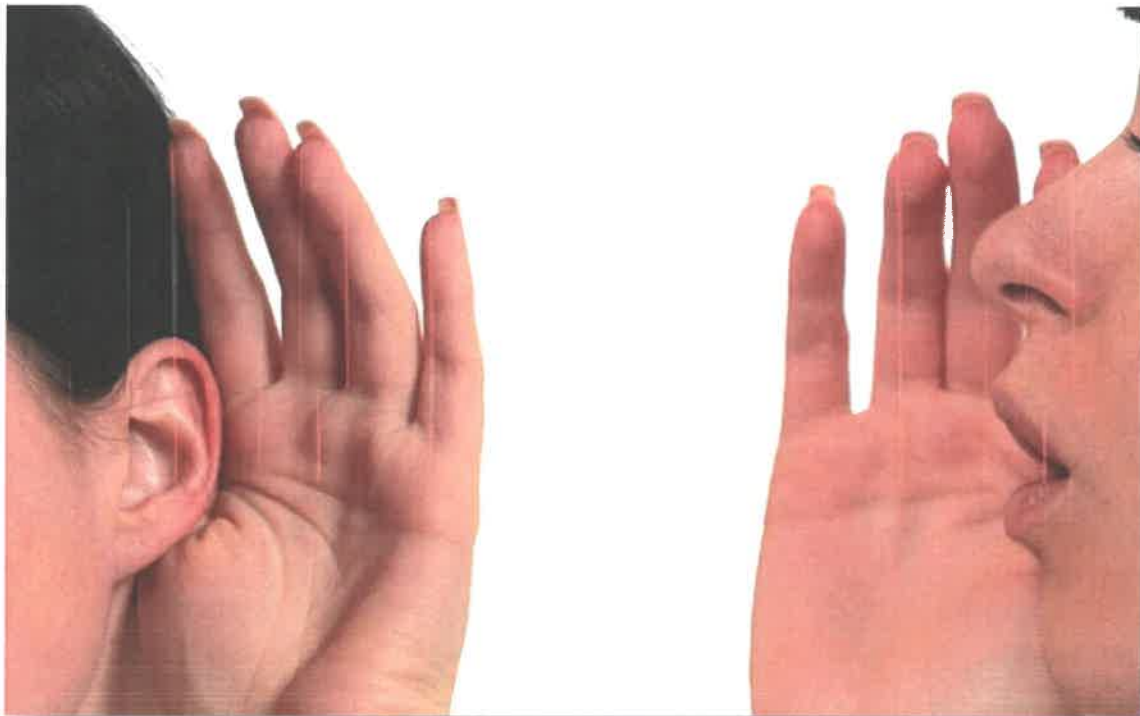
Hvad er hjernegymnastik – og hvorfor er det godt? Ligesom kroppen skal hjernen have motion for at holdes i form. Nyere forskning viser, at mennesker med demens har gavn af hjernegymnastik. Det kan forbedre opmærksomhed, korttidshukommelse – og

ikke mindst ens humør og livskvalitet.



Høre vanskeligheder 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 tirsdag den 9/6- Kl. 10.00-11.30

Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.

Huskeseddel til hørevejlederbesøg

- **Høreapparat.**
- **CPR-nummer** er vigtigt.
- Tag **tilbehøret** til høreapparterne med, for eksempel;

Fjernbetjening



Filtre



Domes/tipper



Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.



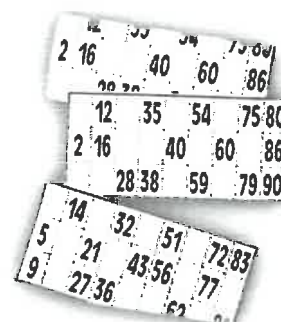
Tirsdag d. 2. juni

Mandag d. 8. juni

Torsdag d. 18. juni

Onsdag d. 24. juni

Tirsdag d. 30. juni



Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 3. juni kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



Onsdag d. 17. juni kl. 13.00-13.30

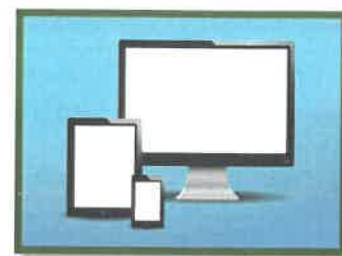
Med Erik Meier fra Adventskirken



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 JUNI 2026



Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
01.	Mandag	Sommergryde m. kartoffelmos 	Koldskål
02.	Tirsdag	Ugens fisk	Gazpacho
03.	Onsdag	Falafel m. hummus og pitabrød 	Rabarbergrød
04.	Torsdag	Farsbrød m. ærter/gulerod og surt	Melonsuppe m. mynte og citron
05.	Fredag	LUKKET GRUNDLOVSDAG	
08.	Mandag	Stegt medister m. kartofler og brun sauce	Æblegrød
09.	Tirsdag	Dahl m. ris og raita	Gammeldags æblekage
10.	Onsdag	Pizza	Tiramisu
11.	Torsdag	Ugens fisk	Grønkålssuppe
12.	Fredag	Rødvinsbraiserede grisekæber	Friske jordbær
15.	Mandag	Wienerpølser m. varm kartoffelsalat	Koldskål
16.	Tirsdag	Kylling i karry m. ris	Øllebrød m. flødeskum
17.	Onsdag	Ugens fisk	Ramsløgssuppe
18.	Torsdag	Rødbedebøf m. stegte kartofler	Limemarinerede tigerrejer
19.	Fredag	Stegt flæsk m. kartofler og persillesauce	Panna Cotta
22.	Mandag	Krebinetter m. kartofler og stuvet kål 	Friske Jordbær
23.	Tirsdag	Ugens fisk	Risengrød
24.	Onsdag	Flæskesteg, rødkål og brunede kartofler ½ år til jul 😊	Ris a la mande m. kirsebærsauce
25.	Torsdag	Grøntsagslasagne m. mozzarella	Koldskål
26.	Fredag	Hakkebøf m. bløde løg, ærter og bearnaisesauce	Chokolademousse
29.	Mandag	Hamburgerryg m. stuvet spinat	Jordbægrød
30.	Tirsdag	Schnitzel m. pommes saute og dreng	Citronfromage

*Ret til overraskelser forbeholdes. Med venlig hilsen **KØKKENET***

Kontaktoplysninger:

Aktivitetscenteret Bonderupgård

<https://aktiv.kk.dk/aktivitetscenter-vanloese>

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