

Aktivitetscenterets månedsblad

”AKTIVISTEN”

August 2026



Sommerfest med Jazz i haven

København kommunes musikfestival

Nyt ekstra tilbud om hjælp til mobil problemer

Lukket d. 28/8, hvor plejehjemmet holder havefest

OPSLAGSTAVLEN

Der har været tvivl om datoen for aktivitetscenterets sommerfest. **Det er i år torsdag d. 20. august.**

Vi kalder også dagen for "Jazz i haven."

Se opslag i bladet.

Nogle har hørt om d. 26/8, men det var plejehjemmets festdag.

For forvirringens skyld er det blevet rykket til d. 28/8.

Den dag holder vi helt lukket.

Desuden holder Københavns kommune en årlig musikfestival, som også er nævnt her.

Vi håber at alle vores medlemmer nyder sommeren, og ikke er alt for generet af, at vi personaler ligefrem mener vi har fortjent at holde ferie. 😂

Denne gang inviterer chauffør Kim på morgenmad.

Der er helt sikkert noget der skal fejres. 🇩🇰

Der er rundstykker, og så er det lidt hyggeligt at spise et rundstykke sammen med vennerne omkring bordet for en gang skyld.

Denne gang er det
mandag d. 10. august efter kl. 9.00.



Ændringer i træningen i august

- **Torsdag d. 20/8: Jazz i haven**

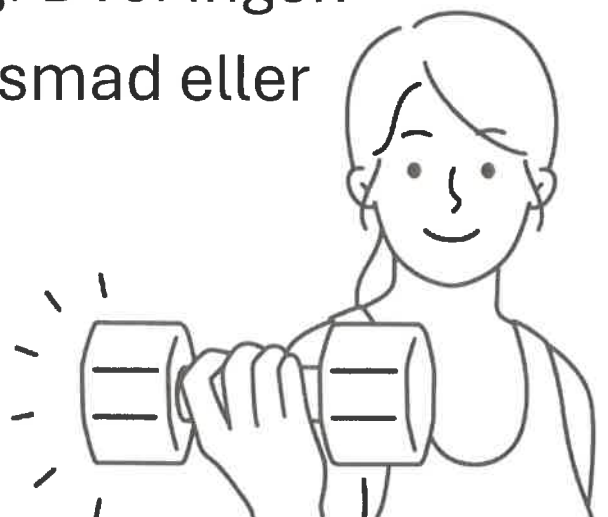
Træningen er AFLYST hele dagen.

Træningssalen vil være låst.

- **Fredag d. 28/8: Plejehjemmet holder sommerfest og aktivitetscenteret er lukket**

Men der er mulighed for selvtræning kl.8-9 og træning med terapeuterne kl.9-10.

Der vil IKKE være nogen former for forplejning denne dag. Dvs. ingen morgenkaffe, middagsmad eller eftermiddagskaffe.



JAZZ **MED TO**

DE GODE MELODIER DU KENDER



Sommerfest/Grillhygge

Vi spiser frikadeller og luksus pølser m.m. kl. 11.30

Tilmelding senest onsdag 12. august. Pris: 200 kr.

Det er musikken der starter kl. 12

TORS DAG 20. AUGUST KL. 12

www.jazzmedto.dk

Musikfestival for plejehjem i København fra d. 17. august til d. 28. august 2026.

5 forskellige bands med unge fantastiske musikere
i rotation mellem plejehjem, aktivitetscentre og
MTO'er i Københavns Kommune og i alt 56 koncerter.



Plejecentret Bonderupgård

Mandag d. 24 august:

10:30 - 11:30 Foxman & Gutterne

- Gode gamle duetter i nye versioner



Motionsgåture i august

Mandag d.3/8 kl.10-12

FERIE

Mandag d.10/8 kl.10-12

Hundige Strandpark

Mandag d.17/8 kl.10-12

Charlottenlund

Mandag d.24/8 kl.10-12

AFLYST pga. Musikfestival i
haven

Mandag d.31/8 kl.10-12

Planetstien, Hvidovre

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 holder pause, hen over sommeren



Men ture arrangerer vi impulsivt,
så det passer til vejret,
og hvor meget personale vi er til stede på dagen

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.

"Dans med variationer"

Andrea Lund har pause fra træningsholdet, hun skal bl.a. på noget praktik før hun kan starte igen.

Den undervisning hun har, kaldes
"Dans med variationer"

Det egner sig både til siddende og stående
dansebevægelser.

Det plejer at være hver mandag kl. 13.30

Vi håber på at holdet kan starte igen til september, ellers finder vi på noget andet.



Hvad skete der egentlig i uge 30, da vi holdt ”næsten lukket”?

Med meget reduceret mandskab, skulle timerne gå med noget praktisk der meget sjældent er tid til, når der normalt er træning og aktiviteter med medlemmerne.

Havens store plantekasser trængte til fornyelse, så ugen er blevet brugt på jordfornyelse og nye stauder.

Der er nu plantet 99 nye stauder, der skal have tid til at vokse og brede sig.



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.

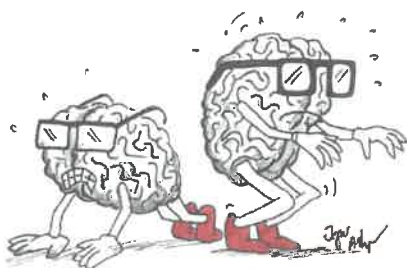
Det er en god rejse og sætte sig øvelse



Men vi har også træning for hjernen

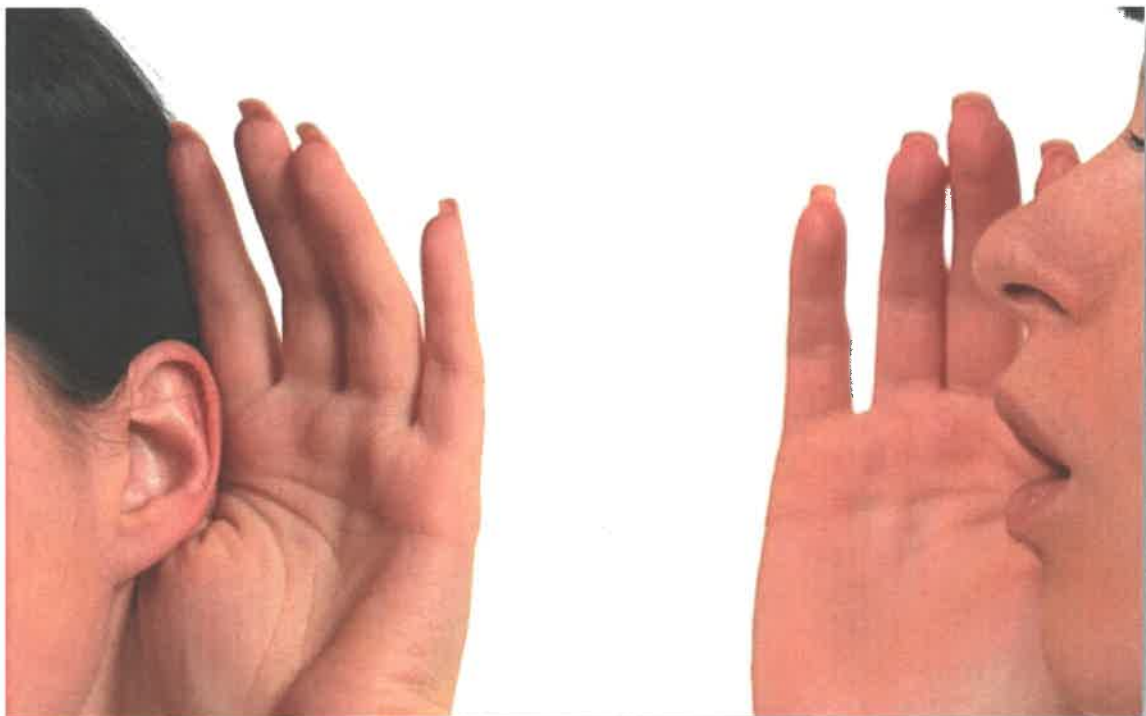
Det kaldes *Kognitiv stimulations terapi*

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 eller en af hendes kollegaer endelig har mulighed for at komme på aktivitetscenteret.

(Har du ikke høreapparat, kan der ikke testes hørelse)

Hørevejlederen kommer ikke i august måned,

Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.

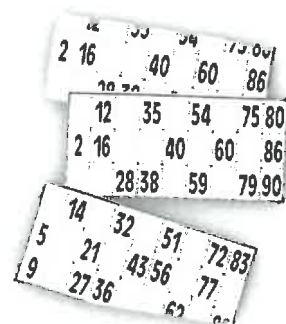


Tirsdag d. 4. august

Onsdag d. 12. august

Mandag d. 17. august

Torsdag d. 27. august



Gudstjeneste:

(i træningssalen)

(Erik går på pension, så det er sidste gudstjeneste hvor han deltager.)



Onsdag d. 19. august kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken



Gratis IT-café i fællesrummet

- Hver fredag fra 10-12.

Vi hjælper eksempelvis med:

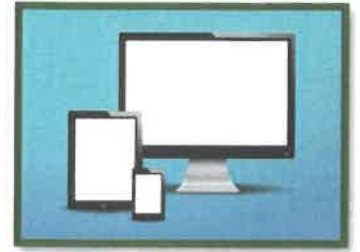
- **Basiskort**
- **Computer**
- **Mobiltelefoner/smartphones**
- **Tablets**
- **E-mail**
- **Billeder**
- **Apps**

Familie 
Teknikeren



Senior-PC holdet med Magnus:

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.

Københavns kommune tilbyder som noget nyt, et tilbud om hjælp fra Firmaet "Familieteknikeren" til f.eks. mobiltelefon problemer. (Læs andet sted i bladet)

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 AUGUST 2026

Dato	Ugedag	Hovedret:	Biret:
03.	Mandag	Indisk Dahl m. raita og ris	Koldskål
04.	Tirsdag	Forloren hare m. tyttebær og asier	Rødgrød m. fløde
05.	Onsdag	Ugens fisk	Gullasch suppe
06.	Torsdag	Schnitzel m. pommes sautér og dreng	Rejecocktail
07.	Fredag	Rullesteg m. rødkål	Friske jordbær
10.	Mandag	Hakkebøf m. bløde løg og brun sauce	Æblegrød
11.	Tirsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
12.	Onsdag	Enebærgryde m. kartoffelmos	Koldskål
13.	Torsdag	Vegetarfrikadeller m. kartoffelsalat	Lakseroulade
14.	Fredag	Rødvinsbraiserede grisekæber 	Hindbærfromage
17.	Mandag	Krebinetter m. stuvet kål	Rabarbergrød
18.	Tirsdag	Vegetarisk sommergryde	Kærnemælksfromage
9.	Onsdag	Ugens fisk	Slikporrer
20.	Torsdag	Sommerfest A/C  (Grillpølser, frikadeller, kold kartoffelsalat og grønsalat, focaccia brød)	Is m. chokoladesauce
21.	Fredag	Glaseret skinke m. flødekartofler	Koldskål
24.	Mandag	Medisterpølse m. brun sovs og kartofler	Budding
25.	Tirsdag	Chili sin carne m. ris	Øllebrød m. flødeskum
26.	Onsdag	Flæskesteg med det hele	Marinerede tigerrejer
27.	Torsdag	Ugens fisk	Koldskål
28	Fredag	LUKKET	
31.	Mandag	Nakkekam m. sovs og surt	Æblegrød

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 ulige uger: Henvendelse i
i Aktivitetscenteret**

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