

Aktivitetscenterets månedsblad

# ”AKTIVISTEN”

September 2026



**Fredagstur med damerne (og Erik)**

**Hørevejleder**

**Charlottes tøjsalg**

**Sang med Sara Futtrup**

**Nyt ekstra tilbud om hjælp til mobil og IT udfordringer**

# OPSLAGSTAVLEN



Vi håber at alle vores medlemmer har nydt sommeren, og i øvrigt er personalet ved at være færdige med at holde ferie.

---

Nu hvor efteråret så småt kommer snigende, vil der efterhånden være flere aktiviteter. *Senior-It*-holdet er startet.

*Dans med variationer* er også startet d. 31. august vi håber at der er nogle der glæder sig til at komme i gang igen.

De to hold er under "Kursusringen", det er derfra underviserne kommer. For at vi må afholde kurserne, er vi igen nødt til at tage et mindre kontingent for deltagelse.

---

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 er det  
**tirsdag d. 22. september efter kl. 9.00.**







Vores årlige sommerfest var igen i år en fornøjelse at holde. "***Jazz med to***" spillede god musik, og der var en hel del der nød at danse.

Køkkenet leverede dejlig mad som altid.



# Tøj Lotte

Kommer igen

2 gange i september:

Torsdag d. 3. september

og

Onsdag d. 16. september

kl. 10-12

Hun sælger:

## Dametøj:

Strik

Bluser

Joggingsæt

Trusser

Bukser

Nederdele

Natkjoler

Pyjamas

Kom og gør et godt køb.

## Herretøj:

Strik

Polo

Trænings sæt

Pyjamas

Bukser





# Fællessang



**med Sara Futtrup**

**Torsdag 17/9-26, 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!



# Motionsgåture i september



**Mandag d.7/9 kl.10-12**

Hundige Strandpark

**Mandag d.14/9 kl.10-12**

Hedeland

**Mandag d.21/9 kl.10-12**

Utterslev mose

**Mandag d.28/9 kl.10-12**

Gentofte Sø

## 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. 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. 10. september

Torsdag d. 24. september



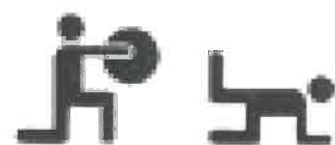
Hilsen Aferdita

# 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.**



# ***"Dans med variationer"***

Andrea Lund starter 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 starter allerede mandag d. 31. august og  
sidste gang før pause er mandag d. 19. oktober.



# **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.

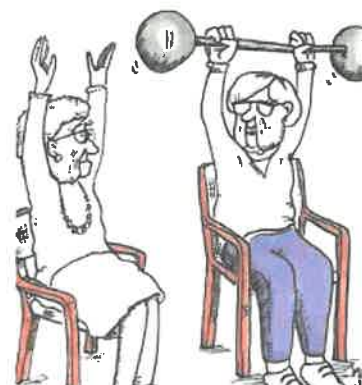
Så kan alle gå hjem og holde weekend, med et smil på læben.



# Vi har meget fokus på træning

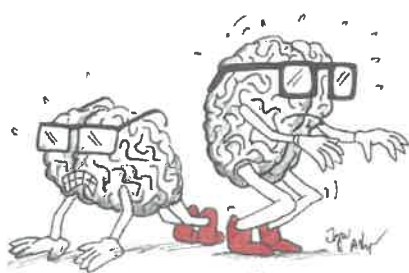
Ud over de forskellige former for træning i træningssalen og stolegymnastik, så er vi jo også ”skrappe, synes nogen” fordi vi gerne vil have alle til selv at bære deres opvask hen på vognen.

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.



# Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 2. september kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



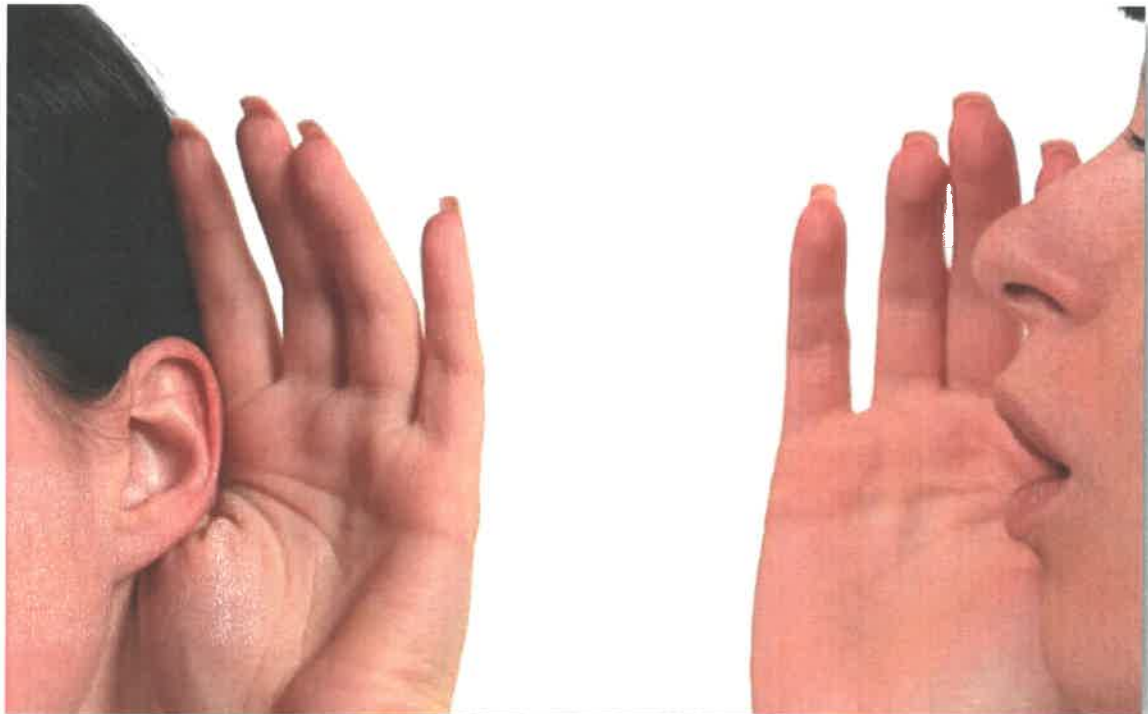
Onsdag d. 16. september kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



# 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 Bonderupgård.

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

**Hun kommer tirsdag den 22/9- Kl. 10.00-12.00**

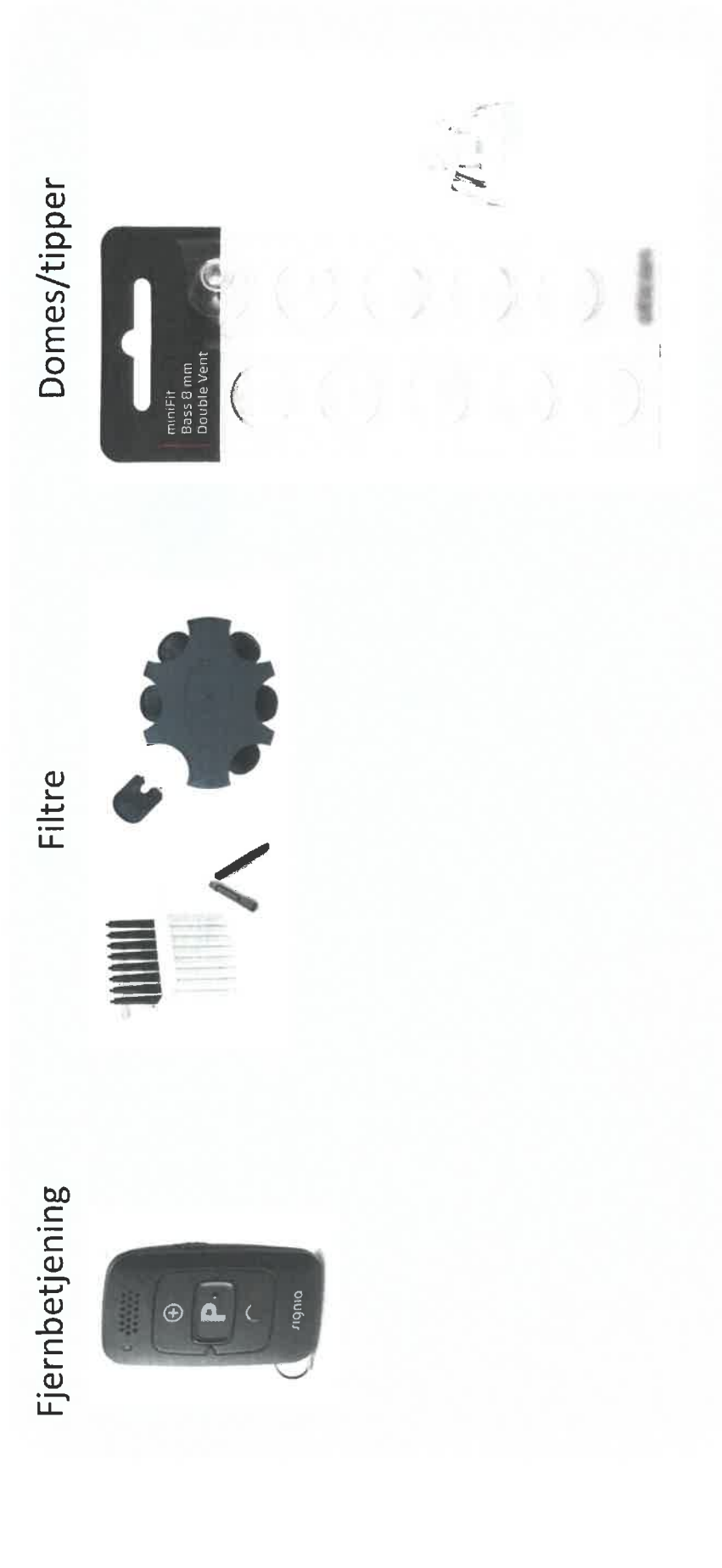
**Man kommer ind efter tur, så kom til Aktivitetscentret.**



# Huskeseddel til hørevejlederbesøg



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



# 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:

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.

Vi har i en periode undersøgt om der skulle være endnu et hold, men der har ikke været nok interesse og tilslutning til det.

Har man ellers brug for hjælp, er det nye tilbud fra Familie teknikeren om fredagen måske en mulighed.

## 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.



# Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.

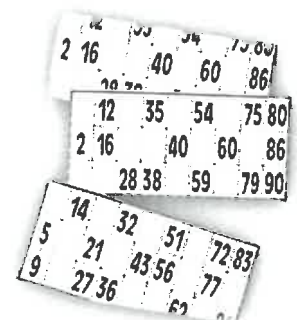


**Tirsdag d. 1. september**

**Mandag d. 7. september**

**Tirsdag d. 15. september**

**Onsdag d. 23. september**





# MADPLAN FOR SEPTEMBER 2026

| <b>Dato</b> | <b>Ugedag</b> | <b>Hovedret:</b>                                                                                                                                                                             | <b>Biret:</b>         |
|-------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 01.         | Tirsdag       | Stegt medister m. kartofler og brun sauce                                                                                                                                                    | Stikkelsbærgrød       |
| 02.         | Onsdag        | Ugens fisk                                                                                                                                                                                   | Tomatsuppe            |
| 03.         | Torsdag       | Vegetar bixsemad m. spejlæg & rødbeder                                                                    | Hyldebærsuppe         |
| 04.         | Fredag        | Tarteletter m. høns i asparges                                                                                                                                                               | Is m. vafler          |
|             |               |                                                                                                                                                                                              |                       |
| 07.         | Mandag        | Kylling i karry m. ris                                                                                                                                                                       | Koldskål              |
| 08.         | Tirsdag       | Hakkebøf m. bløde løg & skysauce                                                                          | Is med vafler         |
| 09.         | Onsdag        | Grøntsags lasagne m. revet ost                                                                                                                                                               | Æblekage              |
| 10.         | Torsdag       | Ugens fisk                                                                                                                                                                                   | Blomkålssuppe         |
| 11.         | Fredag        | Stegt lever m. bløde løg                                                                                                                                                                     | Mokkamousse           |
|             |               |                                                                                                                                                                                              |                       |
| 14.         | Mandag        | Sommergryde m. skinkekød                                                                                                                                                                     | Koldskål              |
| 15.         | Tirsdag       | Forloren hare m. tyttebær og asier                                                                                                                                                           | Øllebrød m. flødeskum |
| 16.         | Onsdag        | Ugens fisk                                                                                                                                                                                   | Hokkaidosuppe         |
| 17.         | Torsdag       | Okse cuvette m. flødekartofler                                                                                                                                                               | Appelsin fromage      |
| 18.         | Fredag        | Krebinetter m. ærter og flødekartofler                                                                                                                                                       | Lakseroulade          |
|             |               |                                                                                                                                                                                              |                       |
| 21.         | Mandag        | Rullesteg m. surt                                                                                                                                                                            | Koldskål              |
| 22.         | Tirsdag       | Ratatouille og gnocchi                                                                                                                                                                       | Budding m. frugtsauce |
| 23.         | Onsdag        | Pulled pork m. ovnbagte kartofler og coleslaw                                                             | Gullasch suppe        |
| 24.         | Torsdag       | Ugens fisk                                                                                                                                                                                   | Panna Cotta           |
| 25.         | Fredag        | Oksespidbryst m. peberrodsauce                                                                                                                                                               | Æblekage              |
|             |               |                                                                                                                                                                                              |                       |
| 28.         | Mandag        | Butter Chicken m. ris                                                                                                                                                                        | Rødgrød m. fløde      |
| 29.         | Tirsdag       | Ugens fisk                                                                                                                                                                                   | Citronfromage         |
| 30.         | Onsdag        | Risotto m. grønsager   | Øllebrød m. flødeskum |

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**