

Aktivitetscenterets månedsblad

"AKTIVISTEN"

oktober 2026



Fredagstur med damerne (og Erik)

Koncert med Sara Futtrup og Alexander Kraglund

Foredrag om Badeanstalter

Ophørsudsalg hos Flemmings tøjsalg

Sang med Sara Futtrup

Nyt ekstra tilbud om hjælp til mobil og IT udfordringer

OPSLAGSTAVLEN



Vi håber at alle efterhånden har fundet ud af at vi pludselig fik nyt telefon nummer. **Tlf. 82 56 28 10**

Der er både foredrag med Formidlerforeningen, og koncert i oktober måned, så der er noget at glæde sig til.

Desuden kan vi fortælle at Mette Søndergård kommer den 3. november og holder oplæg om demens.

Dans med variationer har sidste gang d. 19. august vi håber at holdet kommer i gang igen senere.

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
onsdag d. 14. oktober efter kl. 9.00.





Drøftelser i Borgerrådet den 9. september 2026

Deltagere: Birgitte P, Erik, Mogens og Carol (referent)

Afbud: Hanne grundet sygdom

Anvendelsen af overskuddet fra salget af småkager og genstande fra julemarkedet blev overvejet. Vi drøftede, hvad man eventuelt kan bruge overskuddet til og nåede frem til, at det kan bruges til delvis betaling af musikken til vores sommerfest. Man vil forsøge at finde en anden underholder til sommerfesten end den, der har nu været gennem de seneste par år.

Nogle borgere fra vores aktivitetscenter skal 4 dage i næste uge i sommerhus i Fåborg. I maj 2027 skal andre af vores borgere til Gjerrild på Djursland på vandrehjem ligeledes i 4 dage.

Af hygiejniske årsager vil der nu blive brugt vandkander med låg, for at ingen sætter fingrene ned i kandernes tud.

En del af borgerne i vores aktivitetscenter har været utilfredse med at de af praktiske grunde mht. kørestole og rollatorer ufrivilligt er blevet placeret ved andre borde, end hvad de har været vant til. Denne ordning er nu droppet.

Der vil blive placeret en bøtte med håndsprit på buffeten med henblik på, at man skal spritte sine hænder af, inden der spises frokost.

Den 5. november 2026 skal et politisk udvalg drøfte vedrørende fremtidens aktivitetscentre.

En del af Københavns Kommunes borgere har fået tilsendt mail i e-boksen fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen vedrørende Københavns Seniordag den 1. oktober 2026 med åbent hus på ældrecentre. Vores center er ikke en seniorklub og lægger derfor ikke hus til arrangementet.



SARA FUTTRUP & ALEXANDER KRAGLUND

fællessangskoncert



BONDERUPGAARD

fre. d. 9 okt, 12.45, fri entre



MF tøj salg.

Så kommer Flemming forbi for sidste gang, før han går på en fortjent pension.

Denne gang i 2. dage i træk med de bedste udsalgspriser

mandag d. 26. oktober kl. 10-12

Tirsdag d. 27. oktober kl. 10-12



Han har både herretøj, så som, skjorter, strik, bukser, og sokker.

Af dametøj har han; bukser, strik, skjortebuser, nederdele og natkjoler.

Kom og gør et godt køb.

Han har nogle super gode priser.



Fællessang

med Sara Futtrup

Mandag 19/10-26, 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!



Formidlerforeningen kommer med et foredrag

Torsdag d. 29. oktober kl. 13.00 i salen

**Foredrag om "Badeanstalter"
med Thomas Warburg**



Motionsgåture i oktober

Mandag d.5/10 kl.10-12

Hundige Strandpark

Mandag d.12/10 kl.10-12

Dyrehaven, Fortunen

Mandag d.19/10 kl.10-12

Store Dyrehave, Hillerød

Mandag d.26/10 kl.10-12

Geelskov, Virum

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. 1. oktober

Torsdag d. 22. oktober

Torsdag d. 29. oktober

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.

Bankospil



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

Vi går i gang, Kl. 13.30.



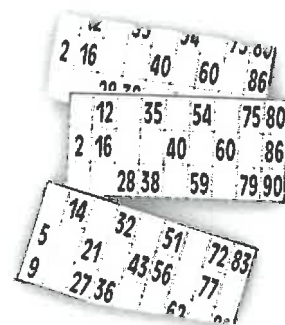
Torsdag d. 1. oktober

Tirsdag d. 6. oktober

Mandag d. 12. oktober

Torsdag d. 22. oktober

Onsdag d. 28. oktober



Gudstjeneste:

(i træningssalen)

I perioden til der er ansat en ny præst i Adventskirken, vil det være Ulla Toft fra Grøndalskirken der varetager gudstjenesterne.



Onsdag d. 7. oktober kl. 13.00-13.30

Onsdag d. 21. oktober kl. 13.00-13.30



Oplæg om IT

På Vanløse Aktivitetscenter

Kunstig intelligens i verden

Den 9. oktober kl. 10

Brugbare tekniske dimer i hjemmet

Den 13. november kl. 10

Kunstig intelligens i verden

Den 11. december kl. 10

Familie 
Teknikeren



Gratis IT-café i fællesrummet

- Hver fredag fra 10-12.

Vi hjælper eksempelvis med:

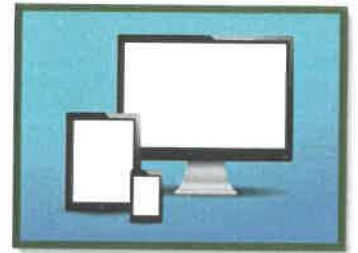
- **Basiskort**
- **Computer**
- **Mobiltelefoner/smartphones**
- **Tablets**
- **E-mail**
- **Billeder**
- **Apps**

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.

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 OKTOBER 2026



<i>Dato</i>	<i>Ugedag</i>	<i>Hovedret</i>	<i>Biret</i>
01.	Torsdag	Farsbrød m. ærter og gulerødder	Ymerfromage
02.	Fredag	Kalvehjerter i flødesauce m. kartoffelmos	Blomme trifli
05.	Mandag	Enebærgryde m. kartoffelmos	Koldskål
06.	Tirsdag	Ugens fisk	Panna cotta m. karamel
07.	Onsdag	Falafel m. hummus og pitabrød	Blomkålssuppe
08.	Torsdag	Brunkål m. flæsk og medisterpølse	Blommegrød
09.	Fredag	Gammeldags oksesteg m. glaserede perleløg	Jordbærfromage
12.	Mandag	Boller i selleri	Koldskål
13.	Tirsdag	Indisk Dahl m. ris og Raita 	Øllebrød m. flødeskum
14.	Onsdag	Ugens fisk	Græskarsuppe
15.	Torsdag	Biksemad m. spejlæg	Rødgrød
16.	Fredag	Vildtragout m. kartoffelmos	Æblekage
19.	Mandag	Flæskesteg m. kartofler og surt 	Citronfromage
20.	Tirsdag	Hakkebøf m. kartofler og bearnaisesauce	Koldskål
21.	Onsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
22.	Torsdag	Beluga bolognese m. pasta og parmesan	Chokolademousse
23.	Fredag	Schnitzel m. pommes saute og dreng	Solbær-/hindbær grød
26.	Mandag	Chili sin carne m. ris	Jordbærgrød
27.	Tirsdag	Panko kylling m. grønt	Rejecocktail
28.	Onsdag	Frikadeller m. stuvet hvidkål	Koldskål
29.	Torsdag	Ugens fisk 	Kartoffel-/porresuppe
30.	Fredag	Medisterpølse m. brun sovs og kartofler	Øllebrød m. flødeskum

Ret til overraskelser forbeholdes. Med venlig hilsen KØKKENET

Kontaktoplysninger:

Aktivitetscenteret Bonderupgård

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

***Randbølvej 59-61/Skibelundvej 4,
2720 Vanløse***

OBS: NYT Telefonnummer: 82 56 28 10



Pernille, Lærke, Birgitte, Aferdita, Birgitte og Dorte

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

Frisør om torsdagen i ulige uger:

Henvendelse i Aktivitetscenteret