

*Aktivitetscenterets månedsblad*

# ”AKTIVISTEN”

*april 2024*



**Skosalg**

**Tyrolerfest**

**Film: Madeleines Paris**

**Flemmings tøjsalg d. 24-26. april**

**Foredrag med Historiske Venner**

**Foredrag med Formidlerforeningen**

# OPSLAGSTAVLEN

Husk at sætte kryds i kalenderen **onsdag d. 10. april**.

Der holder vi en sjov tyrolerfest.



vi er kommet ind i forårsmånederne med alle helligdagene. Den eneste lukkedag i denne måned er d. 1. april (2. påskedag)

Vi får også flere foredrag der skulle være spændende, så hold øje med datoerne i månedsbladene.



Vi inviterer igen til morgenmad. Vi køber rundstykker, men da der er mange der kommer lidt sent med busserne om morgenen, henstiller vi til, at man ikke spiser flere rundstykker så der også er til de sidst ankomne.

Denne gang bliver det **tirsdag d. 23. april**  
til sædvanlig morgenmads tid kl.8.30-10.00



# Demodag – skosalg

5. april 2024 kl. 10-12



På demodagen vil der være mulighed for at købe sko, strømper og cremer til fødderne. Se alle produkter i webshoppen på [www.omhu.dk](http://www.omhu.dk).

Betaling: Kontant/MobilePay/Regning



# Vi vil prøve noget sjovt!



Var det ikke noget med en oktoberfest i april?

Eller nærmere en TYROLERFEST

**Onsdag d. 10. april**

Kunne du tænke dig at se **Pino** i Lederhosen, han kommer og synger tyske schlägere og jodler?



Hvad med tyske kålpølser og sauerkraut og saltkringler?



For ikke at snakke om personalet, der er mere end klar til en festlig eftermiddag 😊



Hvis du ikke vil gå glip af sådan en sjov eftermiddag, og vil spise med, så kom kl. 12.30. (Det er bare almindelig middagspris)

**Pino underholder efter kl. 13.00**

# Historiske Venner

Er en frivillig social forening med foredragsholdere der er uddannede historikere.

**Torsdag d. 11. april kl. 13**

**Får vi et spændende foredrag om  
Højtider og traditioner**



# Foredrag

Vi er så heldige, at **Formidlerforeningen**  
Kommer tilbage og holder deres spændende foredrag for os.

**Mandag d. 15. april kl. 13.00**

Emnet er endnu ikke på plads,  
men det bliver sandsynligvis



**Underholdning i København**

Eller

**Børnehjemmets hemmelighed**

Under alle omstændigheder bliver det helt sikkert spændende.



## *MF tøjsalg.*

Så kommer Flemming forbi igen,

Denne gang i 2. dage i træk

***Onsdag d. 24. april kl. 10-12***

***Torsdag d. 25. april kl. 10-12***

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



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

Kom og gør et godt køb.

*Han har altid nogle gode priser.*

# Motionsgåture i april

**Mandag d.8/4 kl.10-12**

**Mandag d.15/4 kl.10-12**

**Mandag d.22/4 kl.10-12**

**Mandag d.29/4 kl.10-12**

## **Tilmelding:**

Sig til Sara hvis du vil med på turene. Hvis der ikke er plads, kan du skrives på ventelisten 😊



Vi går i raskt tempo i lidt over en time, ca. 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. 4/4

Torsdag d. 11/4

Torsdag d. 18/4

Torsdag d. 25/4



Hilsen Aferdita

# Zumba



Der er undervisning om tirsdagen kl. 13.15  
med Anna Ørtenblad som Zumba instruktør.

Hun underviste også sidste år.

Det er undervisning fra Kursusringen, der også  
står for vores andre kurser, som f.eks. Senior PC

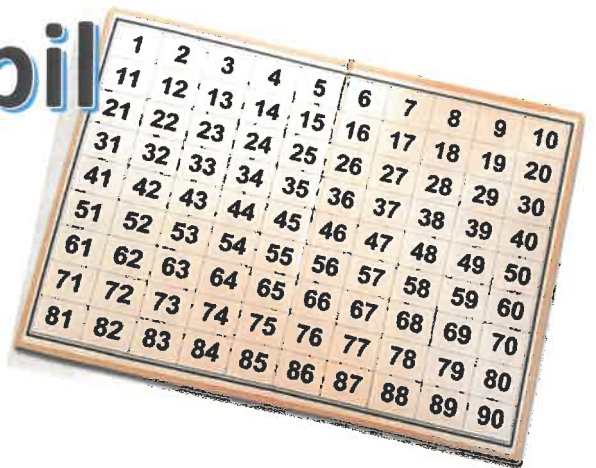




**Påskemiddag på Bonderupgård**  
**Med glade mennesker dejlig mad god musik og sang**



# Bankospil



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

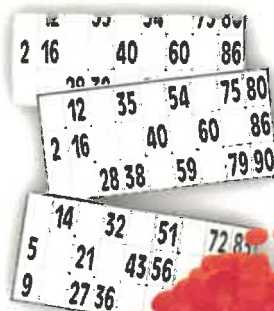
Vi går i gang, Kl. 13.30.

**Torsdag d. 4. april**

**Mandag d. 8. april**

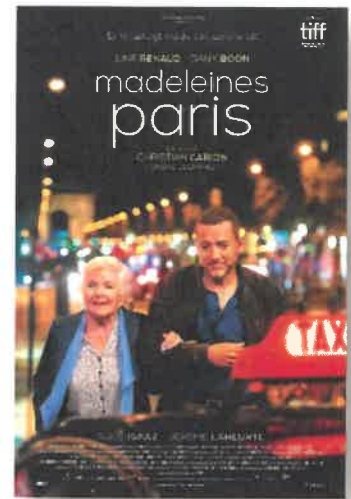
**Tirsdag d. 16. april**

**Onsdag d. 24. april**



# Har du lyst til at se filmen

Torsdag d. 18/4 kl. 15.00



'Madeleines Paris' er en hjertevarm og overraskende fortælling om et uforudset venskab, om afslutninger og nye muligheder, og den dramatiske rejse, som er selve livet. 92-årige

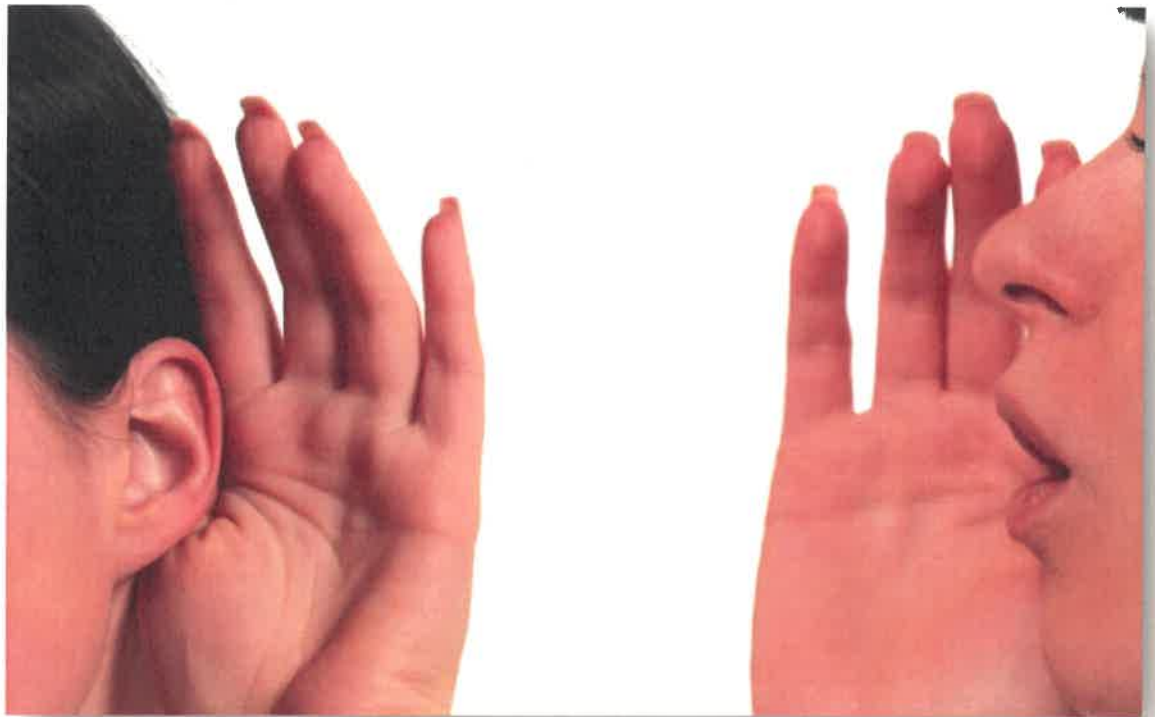
Madeleine ringer efter en taxa, som skal bringe hende til det alderdomshjem, hvor hun skal flytte hen. Den desillusionerede chauffør Charles, der gemmer på et blødt hjerte, accepterer at køre Madeleine forbi alle de steder, der har haft en stor betydning for hendes liv. Mens taxaen tager dem på en mindeværdig rejse gennem Paris' gader, løftes langsomt sløret for Madeleines helt usædvanlige og forbløffende liv. Begge er de uvidende om, at de under køreturen vil knytte et helt enestående og unikt venskab, der for evigt vil ændre deres liv.

*Filmen tager halvanden time*

**HUSK:** Vi viser kun filmen, hvis der mindst er 5 medlemmer til stede.

Vær derfor sød at fortælle, at du kommer på forhånd.

# Hørevanskeligheder for medlemmer og beboere



## Hørevanskeligheder

Hørevejleder Anja Lydeking har kommer på aktivitetscentret  
hver måned

**Hun kommer den 3/4-2024**

**Klokken 10.00-11.00**

**Og for plejehjemmet kl. 11.00-12.00**

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

# Balancetræning

**Vi træner hver onsdag**  
**kl.14.00-14.45**  
**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 Sara, hvis du har spørgsmål til holdet.



# Vi synger sammen!

Er vi glade for at synge? Ja man kan da kun blive i godt humør af det! Så vi arrangerer jævnligt sang-eftermiddage.



Vi har et stort udvalg af instrumentale sange som vi spiller, og så synger vi efter sangbogen.

Det er ikke nogen bestemte dage, dog oftest tirsdag eller torsdag eftermiddag. Vi vælger dage hvor der er sangglade medlemmer der har lyst til at synge. Der dog en lille spøjs udfordring - musikken kommer fra en sangbogs sange og vi synger efter en anden sangbog.



Men det går nu fint 😊



# Gudstjeneste:

(i træningssalen)

Onsdag d. 3. april kl. 13.00-13.30

Med Erik Meier fra Adventskirken



Onsdag d. 17. april kl. 13.00-13.30

Med Ulla Toft fra Grøndalskirken



## Fitness

Der er holdtræning dagligt i tidsrummet 9-10.

Vi træner puls, styrke og smidighed på forskellige måder med og uden redskaber.



Onsdag morgen laver vi yoga, da det er blevet så populært, er det også muligt at deltage på fredagsholdet, for der bliver der også undervist i yoga, så kom endelig og vær med!

Lav en aftale med Sara, Birgitte P. eller Dorte for at høre hvor der er plads til dig.



## Kreativt værksted

Vi har strik, håndarbejde og sjove kreative aktiviteter i det kreative værksted tirsdag og torsdag.

Samt maskinsyning og strik om fredagen.



## Senior-PC holdet




Det er Magnus Christiansen der underviser om tirsdagen.

Derudover vil det være muligt at få hjælp til udfordringer med mobiltelefoner og IPads for andre medlemmer.



# MADPLAN FOR APRIL 2024



<b>Dato</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Hovedret:</b>	<b>Biret:</b>
01.	Mandag	LUKKET 2. PÅSKEDAG	
02.	Tirsdag	Indisk Dhal m. ris & raita	Hindbærgrød
03.	Onsdag	Ugens fisk	Aspargessuppe
04.	Torsdag	Frikadeller m. skysauce	Koldskål
05.	Fredag	Marineret svinekam m. agurkesalat 	Trifli
08.	Mandag	Skinkegryde m. grøntsager	Æblekage
09.	Tirsdag	Ugens fisk	Tomatsuppe
10.	Onsdag	Kålpølse med surkål, saltkringle og sennep	Budding
11.	Torsdag	Grøntsagslasagne m. revet ost	Henkogt ferskner
12.	Fredag	Biksemad m. rødbeder	Rabarber trifli
15.	Mandag	Kåldolmer a la Bonderupgård 	Is m. chokoladesauce
16.	Tirsdag	Ugens fisk	Koldskål
17.	Onsdag	Flæskesteg med rødkål 	Citronfromage
18.	Torsdag	Forloren hare m. tyttebær & asier	Frugtsalat
19.	Fredag	Kartoffelfrikadeller med ratatouille	Frugtsuppe (kold)
22.	Mandag	Pølser m. varm kartoffelsalat	Kærnemælkssuppe
23.	Tirsdag	Frikadeller m. agurkesalat 	Is m. vafler
24.	Onsdag	Ugens fisk	Øllebrød m. flødeskum
25.	Torsdag	Falafler m. pitabrød	Forårssuppe
26.	Fredag	Hamburgerryg m. spinat 	Abrikos trifli
29.	Mandag	Kalvehjerter i flødesauce m. kartoffelmos	Hindbærgrød
30.	Tirsdag	Rullesteg m. svesker	Henkogt frugt

*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**



**Fodpleje: Tlf. 25 13 31 31**

**Træningssalen: Tlf. 82 32 53 42**

**Frisør: Amalie: Tlf. 22 64 48 18**

onsdag (tlf. tid 9.30-12.00)

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