

DAMCNYT

Dronning Anne-Marie Centret
OK Fonden

HUSBLADET

Februar 2019 - Årg. 6 nr. 2

Valentin i træningen KONKURRENCE AMOR



Nytårskur



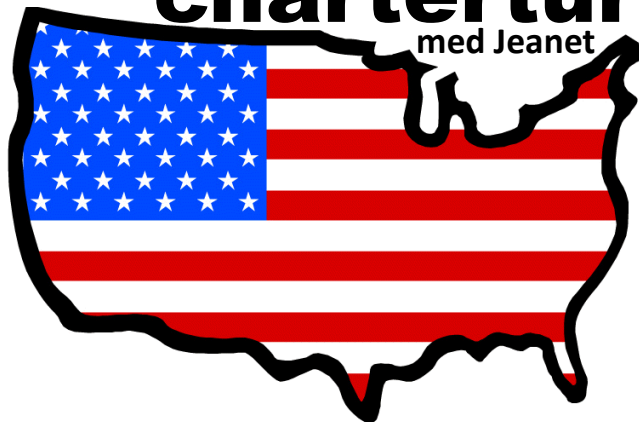
Kend historien

Frederiksberg
Kommune



Dansefest

MUSIKALSK chartertur med Jeanet





PRAKTISK

Dronning Anne-Marie Centret
OK Fonden

Gæste Wi-Fi

Du kan frit bruge vores trådløse gæsternetværk

Vejledning i at logge på det trådløse gæsternetværk: OKF-GUEST.

- Find netværket "OKF-GUEST" på din computer, telefon eller lignende.
- Log eventuelt på netværket med koden: 1234567890
- Åben en browser. Her vil du blive mødt af en log-in skærm.
- Log ind med nedenstående log-in information.
- Du kan nu bruge gæsternetværket.

Bruger: guest

Kode: guest@ok-fonden



Husets hjemmeside

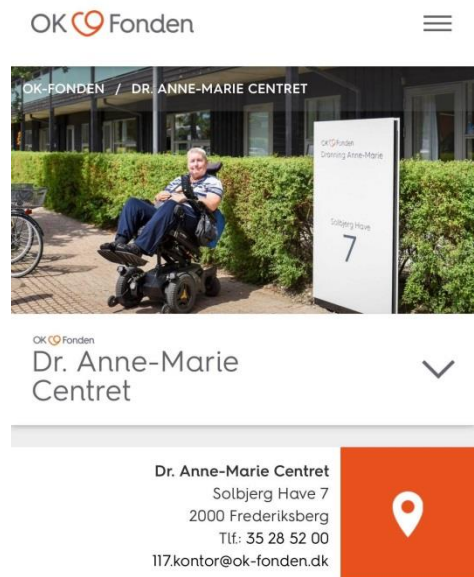
www.ok-fonden.dk/damc

Er du nysgerrig, så tag et kig på vores hjemmeside.

Her kan du læse mere om huset.

- *Husets historie*
- *Om det at bo på Dronning Anne-Marie Centret*
- *At gå i Aktivitetscentret.*

På hjemmesiden finder du også diverse artikler, videoer og andre spændende ting. Tag et kig.



Kort fortalt

Dronning Anne-Marie Centret er et hyggeligt plejecenter

PRAKTISK



Dronning Anne-Marie Centret
OK Fonden

Torsdag-fredags hygge

Den *sidste* torsdag og fredag i hver måned er der hygge i Aktivitetscentret – alle er velkomne

Her vil der været skruet op for den hyggelige stemning og musik, og som ekstra du har mulighed for at købe lækre specielle varme drikke til kun 25 kr. Du kan vælge mellem en cremet irish coffee eller en dejlig lumumba. Der er selvfølgelig også almindelig kaffe og te. Alle er hjertens velkomne!

Hvor – Aktivitetscentret på 1 sal.

Hvornår – Den *sidste* torsdag og fredag i hver måned

Tid – 13.30-14.30



Manicurepigerne

Hver uge kommer der to søde unge piger på 14 år og giver manicure til vores beboere.

Pigerne kan også gå til hånd med andre ting, hvis de ikke lige har kunder i manicure”butikken”.

Det kunne være at gå en lille tur inde eller ude – læse højt af avisen – snakke lidt med beboerne – hjælpe med at dække bord. Pigerne har fået en kort introduktion til Dronning Anne Marie centret og manicure – vær sød at være dem behjælpelige og tag godt imod dem, det bliver alle tiders projekt.



Elena og Dina tilbyder fx gratis manicure.

De vil være at finde på Syd stuen
Alle torsdage fra kl. 16.00 – 18.00



PRAKTISK

Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden

De Kørende Frisører

Vi klipper spidserne hjemme hos dig

Vi får jævnligt besøg af Berit, som er udekørende frisør og kommer til os her i huset og klipper dig. Det betyder, at du let har mulighed for at blive klippet.

Berit står altid til rådighed med råd og vejledning.

Book din tid på tidsbestillingssedlen ved handicaptoiletet i foyeren.

Eller kontakt hende via tlf. 5369 9669.

Betaling kan ske kontant, ved bankoverførsel eller via mobilepay (evt. gennem pårørende).

Næste besøg er den 5 februar.



Salg af ting i forhallen

Køb de fine ting som vores aktivitetsbrugere laver

Vores aktivitetsbrugere laver løbende flotte ting, som du kan købe for billige penge. Pengene går til aktivitetscentret.

Tingene er udstillet i de to glasmontere i forhallen.

Hvis du har forespørgsler eller andre spørgsmål, så er du altid velkommen til at kontakte personalet i aktivitetscentret eller administrationen.



DET ER SKET



Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden

I HUSET!

Nytårskur 2019

Nytårskuren var et hit

Tak til alle, som kom forbi Caféen til Nytårskuren! I en tid hvor man haster fra en opgave til en anden, og forsøger at holde styr på 100 ting, så var det rart at hygge sig i hinandens selskab. Endnu en gang godt nytår fra beboerne og personalet på OK-Fonden Dronning Anne-Marie centret til jer alle!

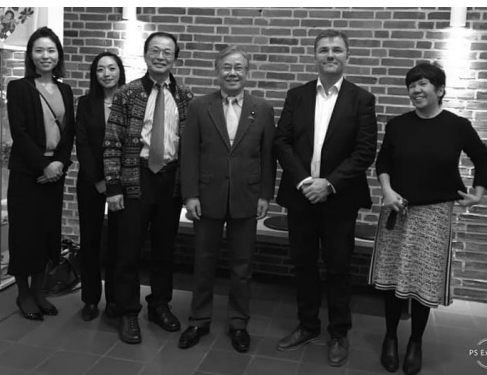




DET ER SKET

Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden

I HUSET!




Japansk besøg

Midt januar viste Dominique, sammen med OK-Fondens administrerende direktør, huset frem for den japanske delegation med den japanske sundhedsminister Mr. Katsumi Ogawa, medlem af det japanske overhus, i spidsen. De var meget begejstret for husets hyggelige atmosfære og den dejlige stemning hos beboere og medarbejdere. De tog glade, beriget og inspireret videre efter besøget.



Lizzie blev 90 år

Der skal lyde et stort hjerteligt tillykke med fødselsdagen til Lizzie fra Aktivitetscentret, som den 18/1 blev 90 år. Det blev fejret med store smil og en flot fødselsdagskage. Hurraaaa! 



Glæden ved at få besøg

Rita på syd 1 har haft besøg af hendes barnebarn og tilhørende oldebarn, som ligger i barnevognen, en lille pige. De var ude sammen og gå en dejlig tur sammen.



Skoindkøb

Ingerlise fra syd 1 viser her sine nyindkøbte sko frem.

Det komiske er, at hun egentlig ikke rigtig ved om hun kan lide dem, *men* de er praktisk og passer til foden siger hun, og det er jo det vigtigste.

Hun har købt skoene hos skobutikken, som med jævne mellemrum kommer på besøg her i huset.

DET ER SKET

Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden

I HUSET!



Årets første dansearrangement

Vi ser tilbage til, da vi havde den første ud af 11 dansearrangementer i løbet af det kommende år. Her var der fest, farver, musik og massere af smile og hygge.

Dansearrangementet blev afholdt i vores nye Dansecafé, som du kan læse mere om senere i bladet her. Næste dansearrangement er den 26 februar. Vi glæder os allerede!





DET ER SKET

Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden

I VERDEN!

5. Januar Den danske tennisspiller fik i 2018 indfriet sin mangeårige drøm om at vinde en grand slam.

Caroline Wozniacki er Årets Sportsnavn 2018. Det er anden gang i tennisspillerens karriere, at hun vinder prisen, som uddeles af Jyllands-Posten og Danmarks Idrætsforbund.



7. Januar Danske elever får topkarakter i EU.

Der har tidligere været tegnet et skræmmebillede af danske elever, siger lærerforening efter ny rapport. Den danske folkeskole er konstant udsat for kritik. Men blandt 28 EU-lande og yderligere fem lande indtager Danmark en solid fjerdeplads, når det gælder afgangselevs evner inden for læsning, matematik og naturfag.



15. Januar Løkke vil lukke de fem regionsråd.

Regeringen præsenterer en sundhedsreform, der lukker de folkevalgte regionsråd.

Landets fem folkevalgte regionsråd skal lukke, hvis det står til regeringen, Lars Løkke Rasmussen (V) og Dansk Folkeparti, når de præsenterer sit udspil til en sundhedsreform.



17. Januar BR-navnet overlever.

Salling Group køber legetøjskæden BRs brand og Top-Toys varelager. Aftalen omfatter ikke Toys'R'Us-brandet, men altså kun BR. Hvordan BR-brandet på sigt vil blive anvendt, har vi ikke taget endelig stilling til endnu, siger Per Bank, der er administrerende direktør i Salling Group. De 1.200 fritstillede medarbejdere og butikker er ikke del af aftalen.



21. Januar Theresa May afviser brexit-udsættelse. Lover lydørhed og nye forhandlinger.



27. Januar Verdens bedste: Danske håndboldherrer besejrer Norge i VM-finalen.



DET SKER



Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden

Valentin

KONKURRENCE

AMOR

Sådan gør du – du skal skyde og samle så mange point som muligt

Tidspunkt – Torsdag d. 14 februar fra kl. 9-15

Hvor – Trænings salen

Valentinfest 14. Februar i træningen

Festen består i, at der pyntes kærligt op og at der hele dagen er konkurrence (med præmier), kærlighedssange på anlægget, og mulighed for en kærlig forfriskning og snack til at nyde.

Tupperware Party

May, som er frivillig her i huset, har taget initiativ til at arrangere et tupperware party for husets beboere og beboerne i Solbjerg Have. Kom og vær med til et spændende arrangement. Alle er hjertens velkomne.



Tidspunkt

Onsdag d. 13. februar kl. 15

Hvor

Aktivitetsrummet i stuen



DET SKER

Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden

Cykling uden alder

Få frisk luft, vind i håret og kom ud og se byen – helt gratis!

Alle har mulighed for at komme ud og cykle en tur og får lidt frisk luft. Der er flere cykelpiloter der kører. *Hør personalet ad, hvis du godt kunne tænke dig en tur.*

Husk at pårørende også kan blive cykelpiloter.

Man kan tilmelde sig på:
www.cyklingudenalder.dk



MUSIKALSK chartertur

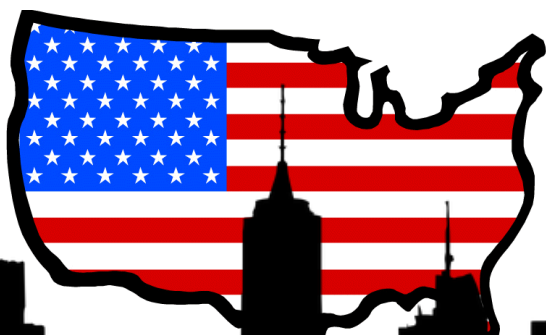
med Jeanet

FREDAG 22 Februar

Kl. 13.30-14.30

Aktivitetscentret på 1 sal

Alle er hjertens velkomne!



DET SKER



Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden

Biblioteket



Du kan frit låne forskellige bøger

Vi vil få bøger leveret *hver 2 måned* – efter bestilling.

Du kan finde de blå bestillingssedler på kontoret, hvor de ligeledes afleveres. Det er *gratis* at låne bøgerne. Som noget nyt vil der være en afhentnings- og en udleveringsdato.

I vil få afhentet (tirsdag) og udleveret (torsdag) bøgerne i tidsrummet kl. 15.30-18.

Datoerne hvor biblioteket kommer er som følgende:

Afhentning d. 26/2-2019

Udlevering d. 27/2-2019

Afhentning d. 23/4-2019

Udlevering d. 24/4-2019

Ved spørgsmål kan I kontakte personalet eller Lone Heder: Tlf. 24288486 eller mail: loh@ok-fonden.dk

Frivillig: Hvis du som frivillig kunne tænke dig at hjælpe Lone med biblioteket, så kontakt hende. Hun tager i mod alt den hjælp hun kan få med kys hånd.

Gudstjeneste

Hver måned afholdes der gudstjenester fra Lindevang kirke

Gudstjenesterne afholdes altid den sidste onsdag i måneden kl. 11.

Gudstjenesten holdes på skift på afdelingerne.

Datoen for de to næste gudstjeneste kan ses nedenfor. Så sæt et kryds i kalenderen, og husk at alle er hjertens velkomne.

27. februar i Syd 1

3. april i Nord stuen (obs. første onsdag i måneden)





DET SKER

Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden



DANS Dansecaféen



Som noget **helt nyt** i år, vil der være dansearrangementer stort set hver måned. Vi omdanner sportscaféen ved nord stuen til en *Dansecaféen*, som fremover vil være det nye faste sted til vores dansearrangementer.

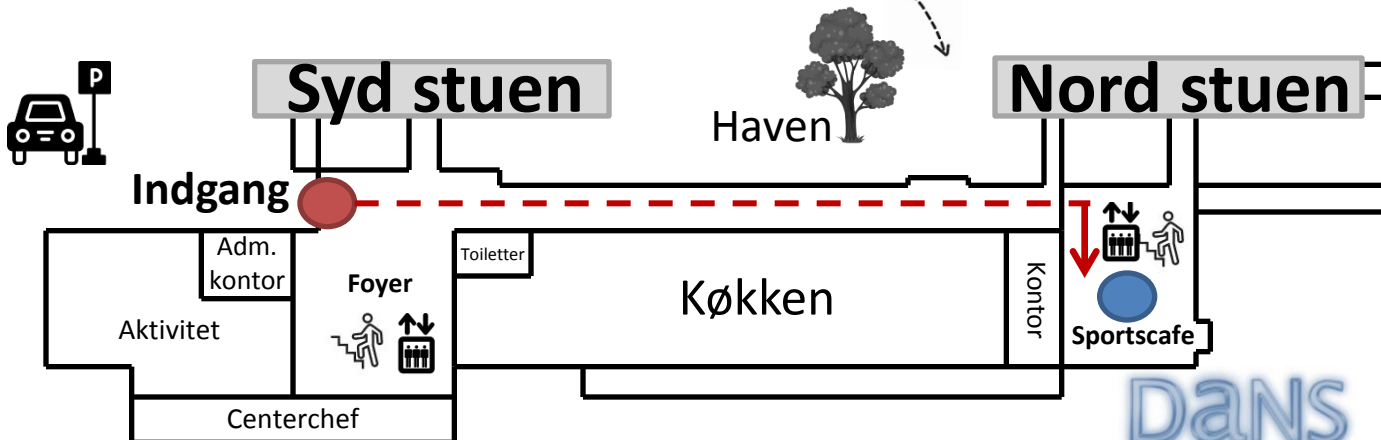
Vi glæder os til at byde dig velkommen. Der vil til hvert arrangement være **festeligt musik**, massere af **hygge**, lidt at **drikke** og **snacks** at nyde.

Dato – 26 februar

Tid – 13.30-14.45

Hvor – I Sportscaféen ved nord stuen

Find vej til Dansecaféen



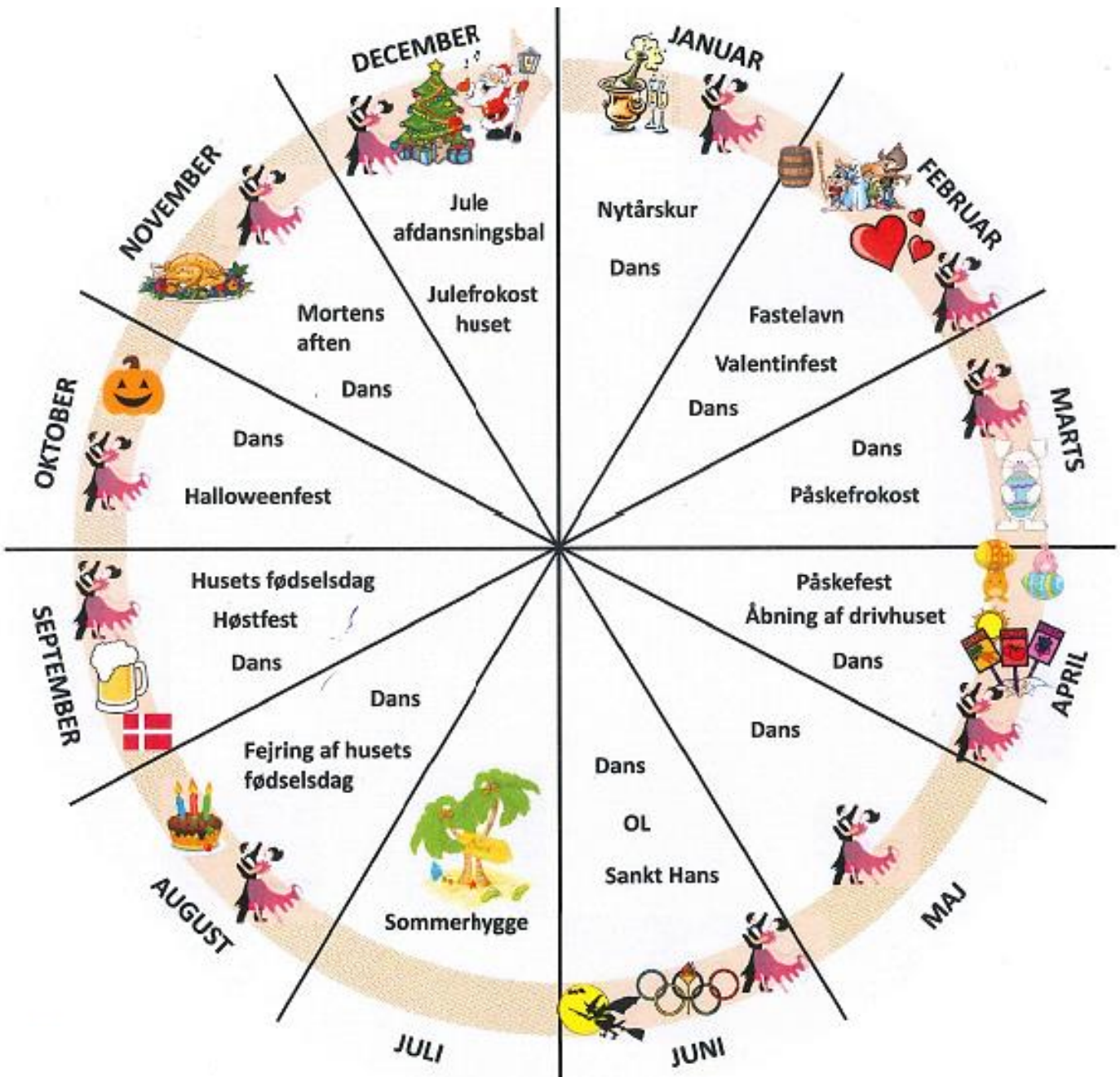
DET SKER



Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden

Årshjul 2019

De præcise datoer og tidspunkter vil komme i løbet af året, dog i god tid, så du kan planlægge og glæde dig til aktiviteten, og begivenhederne som kommer.





MENUPLAN

Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden

Menuplan uge 6-9

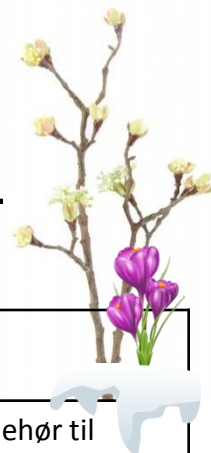
			Ekstra tilbehør til frokost (Kun på plejeafdelinger)
Mandag 4/2	Stegt medister med syltige beder og cremede sennepskartofler	Hyldebærssuppe med æbler og tvebakker	Kartoffel – porresuppe med røde linser
Tirsdag 5/2	Risengrød med smør, kanelsukker, smør og saft	Tartelet med skinke, ærter og gulerødder	Pizza
Onsdag 6/2	Stegt fisk med hollandaise, kartofler og grønt <i>Eller; Æggekage med letsaltet flæsk, rugbrød, tomatsalat og sennep</i>	Jordbærgrød med mælk	Tomattærte
Torsdag 7/2	Kogt kalv i sursød sovs, kartofler og grønt	Flødelegeret champignonsuppe	Forårsrulle
Fredag 8/2	Græsplænen vælger dagens menu <i>SU senest den 1/2 til Køkkenet</i>		Spejlæg
Lørdag 9/2	Ålerøget skinke med flødekartofler og grønt	Syltede bær med smuldredej og kold flødeskum	½ æg rørt med krydderurter
Søndag 10/2	Øl braiseret svinekæber med rodfrugter hertil kartofler	Svesketrifli med flødetop	Skinke og melon
Mandag 11/2	Karbonade med stuede ærter og gulerødder samt kartofler	Chokoladeis med valnødder og vafler	Hotwings
Tirsdag 12/2	Gullasch med kartoffelmos og surt	Pandekage og hjemmelavet jordbærsyltetøj	Blomkålssuppe



MENUPLAN

Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden



Menuplan uge 6-9

			Ekstra tilbehør til frokost (Kun på plejeafdelinger)
Onsdag1 13/2	Nord st. vælger dagens menu <i>SU senest den 7/2 til Køkkenet</i>		Svensk pølseret
Torsdag 14/2	Kogt fisk med sennepssovs, kartofler, rødbeder og hakket æg <i>Eller;</i> Farseret peberfrugt med dijonsovs og kartofler	Pureret grøntsagssuppe med flutes	Æbleflæsk
Fredag 15/2	Biksemad med spejlæg, rugbrød og rødbeder	Frugtsuppe med creme fraiche og tvebakker	Fiskefilet med hjemmelavet remoulade
Lørdag 16/2	Pølser med varm kartoffelsalat, sennep og grønt	Æblegrød med mælk	Tartelet med høns i asparges
Søndag 17/2	Svinekam med skysovs, rødkål og kartofler	Abrikosris med chokoladedrys	Medister med syltede rødløg
Mandag 18/2	Stegeben med skysovs, kartofler og marineret rødbedesalat	Kørvelsuppe med ½ æg	Pasta med ost og tomater
Tirsdag 19/2	Brunkål med sprængt nakke, rugbrød og sennep	Skovbærgrød med mælk	Spejlæg med bacon
Onsdag 20/2	Stegt medister med skysovs, kartofler og hjemmelavet rødkål	Pandekager med jordbærsyltetøj	Klar suppe med boller og urter
Torsdag 21/2	Stegt sild med persillesovs, kartofler og råkost <i>Eller;</i> Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler	Hyldebærsuppe med æbler og ristet brødtørn	Æggekage med purløg
Fredag 22/2	Langtidsbagt oksekød med kartoffel og pastinakmos	Bagt æble med kanel og rosinfyld hertil kold cremesovs	Pureret grøntsagssuppe





MENUPLAN

Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden

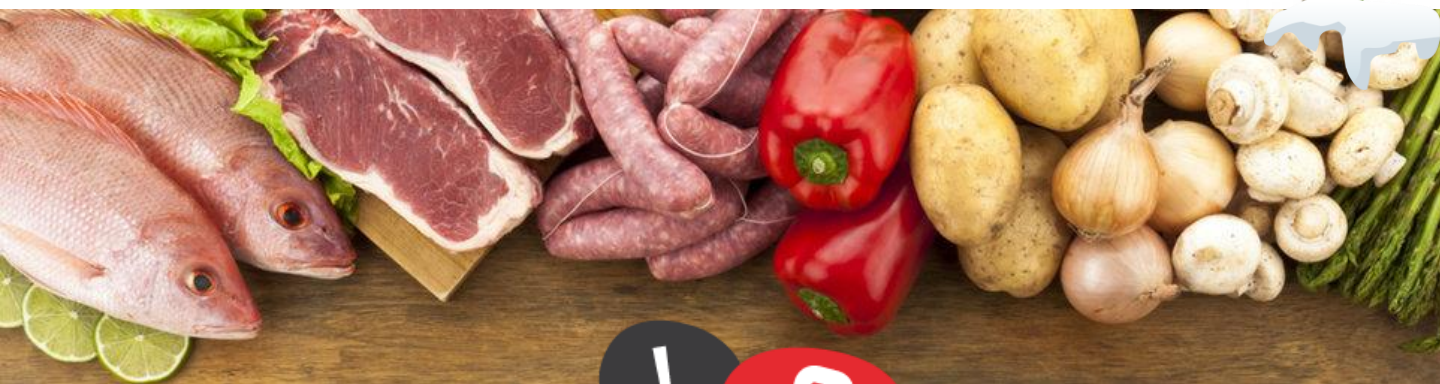
Menuplan uge 6-9

			Ekstra tilbehør til frokost (Kun på plejeafdelinger)
Lørdag 23/2	Stegt kalkunbryst med skysovs, kartofler og grønt	Citronfromage med flødetop	Lille hakkebøf med løg
Søndag 24/2	Kryddernakke med skysovs, kartofler og pastinakpure	Blandet tørret frugtgrød med mælk	Fiskefilet med remoulade og citron
Mandag 25/2	Kødboller i karrysauce, løse ris og chutney	Ærtepuresuppe med flødepeberrod	Røget makrel med røræg
Tirsdag 26/2	Aktivitetcentret vælger dagens menu <i>SU senest den 20/2 til Køkkenet</i>		Smurt smørrebrød Ingen lun ret denne dag
Onsdag 27/2	Kalkunschnitzel med champignon a la creme og kartofler	Jordbærgrød med sødmælk	Blomkålssuppe
Torsdag 28/2	Ovnbagt fisk med parmaskinke og aspargessauce, kartofler og råkost <i>Eller; Biksemad med rugbrød og rødbede</i>	Vaniljebudding med saftsauce	Wienerpølse med ketchup og sennep
Fredag 1/3	Kogt oksekød i peberrodssauce med kartofler og bagte gulerødder	Klar suppe med boller og urter	Spejlæg
Lørdag 2/3	Forårgryde med svinekød og kartofler og persilledrys	Syltede pærer med chokoladesauce	Forårsrulle med soya
Søndag 3/3	Coq au vin med kartofler, salat med mormordressing	Sherryfromage pyntet med flødeskum	Stegte sild i eddike



VIDSTE DU

Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden



Køkkenet Vidste du?

Nedenfor kan du læse om husets køkken, og om ting du måske ikke vidste.

På Dronning Anne-Marie Centret elsker vi mad, og vi lægger stor vægt på at skabe gode måltider. Både i forhold til tilberedning, smag, udseende, anretning og et godt værtskab, når den lækre mad serveres.

På Dronning Anne-Marie Centret bliver maden tilberedt fra bunden af dygtige, veluddannede medarbejdere.

Vi får hver dag nye leveringer af både frisk kød og friske grøntsager. Vores køkken har desuden fokus på kvaliteten og bæredygtigheden af den mad, de bestiller og tilbereder, og vi har sølvmærket i økologi.

Af forskellige årsager kan man have udfordringer med at spise almindelig tilberedt kost, og derfor fremstiller vi også særlig hjemmelavet gratin- og dysfagikost. Det er vigtigt for os, at alle har muligheden for at få god, lækker mad, som smager og syner af noget. Det skal være næringsrigt, og vi tilpasser maden individuelt efter vores beboeres ønsker og behov.





MÅNEDENS

Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden

Månedens flagdage

2 februar

Slaget ved Mysunde 1864
(Officiel flagdag for Forsvaret)

5 februar

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary
(Dansk officiel flagdag)

6 februar

Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Marie
(Dansk officiel flagdag)



Vidste du?

Slaget ved Mysunde nær Slesvig by var den første større træfning i 2. slesvigske krig, hvor det lykkedes danskerne at afvise et preussisk angreb den 2. februar 1864.

Månedens digt

Fra vores alle sammen hus-poet Ulla Nielsen.



Fra digtsamlingen: Digte



VINTER

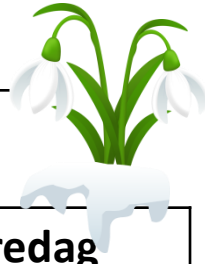
Forår, forår, vi længes så inderligt mod
Det flor af blomster, der giver os tro
På mildere, lysere tider og fred
Væk, med den spirende vår, vor næstekærlighed.

Vi længes, at stormen snart hører op
I træernes bladløse kroner
Vi længes mod forår i bund og i top
Af storm, sne og slud er vi trætte
Vi længes mod himlens blå
Med dunskyer lette

FASTE AKTIVITETER

Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden



Aktivitetscentrets aktiviteter

Alle hverdage er der spændende aktiviteter for alle

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 10.30-11	Holdtræning (Træningssalen)	Holdtræning (Træningssalen)	Holdtræning (Træningssalen)	Holdtræning (Træningssalen)	Holdtræning (Træningssalen)
Kl. 11-12.30	Spilleklub. Avislæsning.	Quiz. Kreativt værksted. Livshistorie. Ekstra banko (første tirsdag i måneden).	Danmarks historie. Kreativt værksted.	Banko. Lokalavis-læsning.	Ugen der gik. Kreativt værksted.
Kl. 13.30-15	Klassisk musik. Mandags-hygge.	Kreativt værksted. Filmklub. Gå ture i området.	Fællessang.	Kreativt værksted. Københavns historie (lige uger). Mandeklub (ulige uger). Livshistorie.	Kreativt værksted. Fredagshygge. Bar (sidste torsdag og fredag i måneden).

Træning i træningssalen

Alle hverdage er der fri træning med vores terapeuter

Hvornår: kl. 10.30-12

Hvor: I træningssalen på 1 sal

Holdtræning kl. 10.30-11.

Kl. 11-12 tilbydes der træning i træningssalen, hvor der er fri mulighed for forskellig træning.

Bl.a. kan du bruge forskellige træningsmaskiner og andre træningsredskaber. Der er altid en terapeut til rådighed, som du kan spørge til råds.





FØDSELSDAGE

Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden

Fødselsdage

Vi ønsker alle fødselarerne i februar et *kæmpe tillykke!*

Aktivitetscenter

Jørgen Birk Jensen 21. februar

Erik Andreas Jensen 22. februar

Syd

Irene Kristiansen 4. februar

Edith Holm 5. februar

Sverre Strøm 8. februar

Else Saxil 17. februar

Marie Sørensen 19. februar

Agnethe Schmidt 25. februar

Nord

Ulla Kjærsgaard 2. februar

Wella Lissi Poulsen 17. februar

Jens Lunn 18. februar

Gertrud Jensen 24. februar

Græsplænen

Massimiliano Framba 4. februar

Peter Jim Schwedowski 23. februar

Ann Jørgensen 24. februar



Andre fødselsdage du måske burde kende til...



Mary Elizabeth, H.K.H. Kronprinsessen,
Kronprinsesse af Danmark, grevinde af
Monpezat.

5. februar

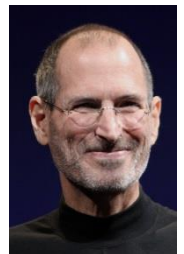


Marie Agathe Odile, H.K.H. Prinsesse
af Danmark, grevinde af Monpezat.

6. februar

Michael Jordan, verdenskendt
professionel baseballspiller

17. februar



Steve Jobs, hovedstifter af og
bestyrelsesformand for Apple Inc.

24. februar


**TILLYKKE MED
FØDSELSDAGEN**



MÅNEDENS SJOVE

Dronning Anne-Marie Centret
OK Fonden

Vinderen for januar måneds krydsord er:
Birthe Liljedahl (Aktivitetscentret) – TILLYKKE!

Vidste du?

Indtil 2009 holdt man hvert år i den amerikanske by Talkeetna i staten Alaska en elglortefestival. Der blev lavet smykker ud af elglort, og rørepindene i drinksene var pyntet med elglort. Der blev fremstillet 750 guldfarvede elglorte, som alle blev nummereret og kastet ud fra en luftballon på en mark, hvor man havde malet et stort kryds. Den guldlort, der landede tættest på krydset, indbragte sin ejer 1000 dollars. Efter 37 år aflyste Historieselskabet i Talkeetna festivalen. Det vide ikke hvorfor?



Verdens første flyselskab med planlagte afgang for almindelige passagerer blev startet i Florida i 1914.

Det første supermarked i verden lå i Frankrig.

Det første ord, der blev sagt af en abe i filmen *Abernes planet*, var 'Smil'.

Slipset blev først brugt i Kroatien (derfor kaldes det 'cravate' på fransk – 'à la croate').

Den første politistyrke blev dannet i Paris i 1667.



Solbriller blev først populære i 1920'erne, da filmstjerner begyndte at bære dem for at skærme sig mod fotografernes stærke blitzlys.

Den første pengeautomat blev åbnet af den engelske komiker Reg Varney i Barclays Bank i London i 1967.



MÅNEDENS VIDEN OM



Dronning Anne-Marie Centret
OK Fonden

Sjov viden

Hvis man spørger 100 mennesker, hvorfor det hedder(hed) en skraldemand, vil de fleste sikkert sige, at det er fordi han indsamler skrald. Men faktisk er det lige omvendt! Oprindelsen til begge ord er det gamle legetøj: En skralde, som man i dag en sjælden gang kan købe omkring nytår eller fastelavn. Skralden laver en karakteristisk "skraldende" lyd når man svinger den rundt, og i rigtig gamle dage gik "skraldemændene" rundt og svingede med den for at byens beboere kunne høre, at det var nu, de skulle sende tjenestepigen ned med affaldsspanden.

Kilde: LigeGYldigViden.dk



Sund viden

Økologiske fødevarer er fremstillet efter principper, der tager hensyn til miljø og dyrevelfærd. Der er fire gode grunde til at vælge økologi:

- Du beskytter natur og grundvand.
- Du får færre tilsætningsstoffer.
- Du støtter øget dyrevelfærd.
- Du sparer dig selv for sprøjtemidler.

Kilde: Fødevarestyrelsen – Alt om kost

Vigtig viden

Én af grundene til at vi skal passe på regnskoven - En økologisk ressource

Skovenes floder, vandløb og vådområder sørger for 75 % af verdens tilgængelige ferskvandsressourcer, som skal dække alle vores huslige, landbrugsmæssige, industrielle og økologiske behov. Skovene sikrer klodens ferskvand, og skove med vådområder er helt nødvendige for at forvalte vores ferskvandsressourcer. De bidrager derfor essentielt til livet på Jorden.

Kilde: Verdensskove.org



Til de kvikke

★	LEJET	RUM	STONE	HØJE	RØG	SKØN
MØBEL						
UDBRUD			LAND FUGL			
FUGLE					BYTE FRØ	
ANB.		GIDE RUM				
FARVE				LEVER FOR- NAVN		
KORT						TALORD
KØKKEN- UDSTYR						
EMBAL- LAGEN						

IKKE en konkurrence, men frivillig hjernegymnastik.

KEND HISTORIEN

Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden



Frederiksberg Kommune

Frederiksberg Kommune har ikke altid været som den er nu

Tiderne har ændret sig gennem årenes løb, og det har Frederiksberg Kommune også. Nedenfor kan du læse hvordan den har ændret sig helt tilbage fra Christian 4.s tid, og frem til i dag.

Arealmæssigt er Frederiksberg Kommune stort set det sammen som Københavns Kommunes Slots ladegård, der blev oprettet af Christian 4. i 1620 efter nedlæggelsen af landsbyen *Solbjerg* og en række byttehandler bl.a. med Københavns bystyre.

Til driften etableredes et stort ladegårdsanlæg omgivet af volde og grave, der tillige indgik i Københavns ydre forsvarslinje.



Vidste du?

Solbjerg var oprindeligt en landsby ved Frederiksberg, tidligst nævnt i pavebrev fra 1186. Den lå sandsynligvis ved Frederiksberg Bredegade og Smallegade, og er rimeligvis opkaldt efter Valby Bakke. Landsbyen blev omorganiseret i 1620 ved oprettelsen af en af Københavns Slots ladegårde.

Ladegårdsdriften blev efter Christian 4.s død opgivet som urentabel, og i stedet blev hele området i 1651 bortfæstet til 20 bønder fra Amager, efterkommere af de hollændere, som Christian 2. havde indkaldt omkring 1520.

Deres gårde blev opført på hver side af den nuværende Allégade, og for enden af den opførtes desuden en kirke af bindingsværk. Krig og misvækst skabte imidlertid problemer for fæsterne på *Ny Amager*, som byen kaldtes. Da endelig næsten hele byen brændte i 1697, blev dens privilegier og fæstjord inddraget. Byen med gårdtofterne fik lov til at blive, men markerne blev herefter benyttet til høavl til foder for Livgardens heste.





KEND HISTORIEN

Dronning Anne-Marie Centret
OK  Fonden

Medvirkende til denne beslutning har sikkert været kongens interesse for området. Allerede i 1660'erne erhvervede Frederik 3. en af gårdene til lystgård for sine fire døtre. Den blev i 1680 overtaget af kronprins Frederik (4.), der i 1699 som konge opførte *Frederiksberg Slot*.

I 1765 bortauktioneredes hømarkens vidtstrakte arealer, og en række store gårde opstod. 1810-52 var hele området øst for Falkoner Allé-Jagtvej omfattet af militærets demarkationsbestemmelser, som hindrede opførelsen af bygninger i grundmur. Efter ophævelsen af disse bestemmelser fandt en livlig byggeaktivitet sted, særlig opførtes mange villaer.



I 1858 blev Frederiksberg udskilt fra Hvidovre Sogn og blev en selvstændig kommune. Den udviklede sig i de følgende år til en bymæssig forstad til København, der efter indlemmelsen af yderdistrikterne i 1901 helt kom til at omslutte Frederiksberg.

Under besættelsen rantes *Den Franske Skole* på Frederiksberg Allé i 1945 af en bombing, gennemført ved en misforståelse af engelske bombefly.




Vidste du?

Den franske skole, egl. *Jeanne d'Arc-skolen*, skole på Frederiksberg Allé 74, der blev drevet af Sankt Joseph-søstrene, var en privat betalingskole med 550 elever, heraf en del udenlandske.

På en række områder, fx den offentlige trafik, har der gennem hele Frederiksbergs periode som selvstændig kommune været et nært samarbejde med København.

Frederiksberg Kommune var uberørt af *Strukturreformens* kommunesammenlægninger 2007.

KONTAKTER



Dronning Anne-Marie Centret

OK  Fonden



FØLG HVERDAGEN PÅ



FØLG OS PÅ FACEBOOK
Søg på: *dronningamc*



Følg os på
Instagram
Søg på: *damcdk*

Dronning Anne-Marie Centret

Solbjerg Have 7, 2000 Frederiksberg

Telefon: 35285200

Mail: *117.kontor@ok-fonden.dk*

Administration:

Telefon: 35285200

Mail: *117.kontor@ok-fonden.dk*

Dominique Nguyen: Chef

Dong@ok-fonden.dk - Tlf. 26730066

Heidi Maja Nielsen: Afdelingsleder for aktivitetscentret, træningssalen og Græsplænen.

Hesk05@ok.fonden.dk - Tlf. 35285382

Pernille Lublin: Afdelingsleder for Nordafdelingen.

Plh@ok-fonden.dk

Helle Falcke: Afdelingsleder for Sydafdelingen.

Hfa@ok-fonden.dk

Susanne Jonassen: Køkken- og serviceleder.

Sjo@ok-fonden.dk

Lone Heder:

Loh@ok-fonden.dk - Tlf. 24288486

Anders Heimann: Fys. og kommunikationsagent.

Ahj@ok-fonden.dk - Tlf. 35285396

Afdelinger:

Syd stuen, bolig 1-18.

Tlf. 35285211

Nord stuen, bolig 19-35.

Tlf. 35285311

Syd 1, bolig 101-118.

Tlf. 35285221

Nord 1, bolig 119-135.

Tlf. 35285321

Græsplænen:

Tlf. 35285271

Administration:

Tlf. 35285200

Køkkenet:

Tlf. 35285251

Aktivitetscentret:

Tlf. 35285380

Træningssalen:

Tlf. 35285394

OK  Fonden

Dronning Anne-Marie Centret














 **MUSIKALSK**
chartertur
med Jeanet



FREDAG
22 Februar

MÅNEDENS OPGAVE

VERDENS STØRSTE Ø HEDDER "KALAALLIT NUNAAT" - HVAD ER DENS DANSKE NAVN?				FUGLEN	METER	LAND	KORN- BUNDT	TAGET	1000 KG DRIK	
FUGLE										
BØRN 87	↓	UNGE	VAND- LØBET KORT		FIRKANT DYR				FØR J	
STIRRER				UHYRE LEGE- TØJ				FJERN- SYN BIORD		
							KUN			
KÆR- LIGT			IMOD GRAM				SOLO TV- KIGGER			
NORGE	OMRÅDE HYLSTER			PRØVE BE- VÆGET				KORT		
GRINER			KVISTE DYR				FRØ			
BINDE- ORD						DYR PEP			FINDES	
MED DET SAMME		KÆR- TEGNER FØR H			UHYGGE FØR S			TRÆ FØR Ø		
VERS				RELI- GION						

Sedlen lægges i postkassen ved administrationen senest den 26 februar. Vinderen offentliggøres i næste månedsblad.



Navn + adresse + telefonnummer