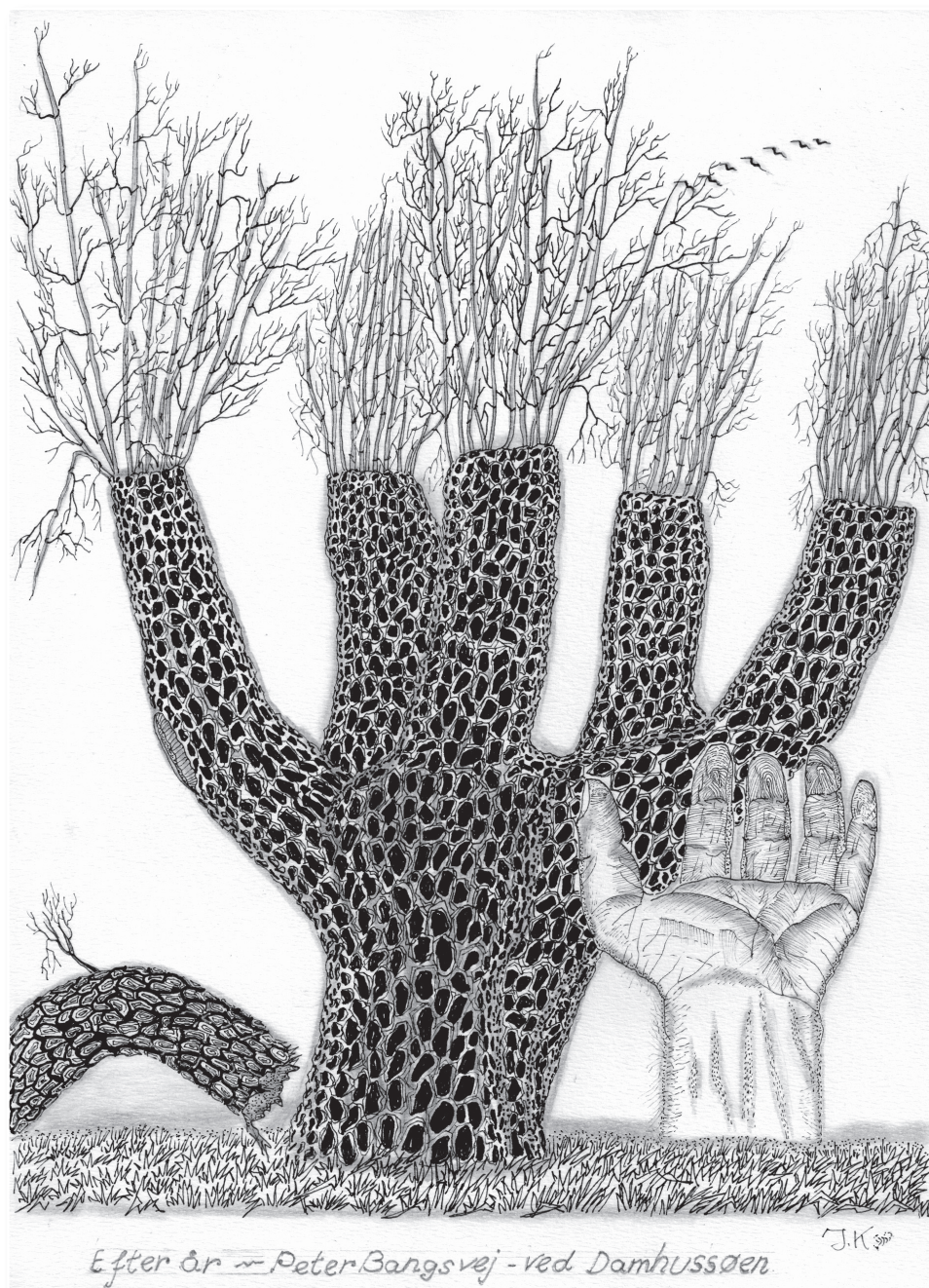


Østervang Tidende



Efterårsstemning ved Damussøen. Tegnet af Jermi, servicemedarbejder på Østervang



**Sammen skaber vi
et trygt hjem
og en sund arbejdsplads**

11
November 2012

Information om redaktionen

Østervang Tidende udgives hver måned i 175 eksemplarer

Redaktionen består af:

Borghild Nielsen, afdeling 3
Gerda Stuhr Henriksen, afdeling 6
Birthe Sørensen, afdeling 6
Birthe Gebeche, afdeling 3
Ruth Søby, afdeling 6
Andreas Czuba, afdeling 3
Hanne Aagaard, sygehjælper
fra Fysioterapien
Karen Toftemann, sygehjælper
fra afdeling 3
Piero Frattoni, frivillig/grafiker
Johnna Baggers, demenskoordinator (ansvarhavende)

Redaktionen mødes den 2. og 3. onsdag i måneden, mellem kl. 10.30-12.00 på afdeling 7

Korrekturlæsning:

Gerda Stuhr Henriksen

Trykt hos

Redaktionen
Østervang, Godthåbsvej 83
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 21 35 00

Indlæg

Indlæg til Østervang Tidende skal være *Johnna Baggers* i hænde **senest den 15. i måneden forud for hver udgivelse** (indsenderen skal være kendt for redaktionen). Det gælder også arrangementer og andet der skal i Aktivitetskalenderen

Det kan også sendes til
Johnna Baggers pr. mail:
joba01@frederiksberg.dk
Tlf.: 38 21 35 32

Redaktionen modtager meget gerne materiale/indlæg til Østervang Tidende. Det kunne være en god historie, erindringer, et lille eventyr

Østervang Tidende udkommer også i netudgave og kan findes på:

www.frederiksberg.dk/oestervang
under: "Aktiviteter"

Indhold

- Side 3:** Aktivitetskalender
– November 2012
- Side 4:** Velkommen og farvel
- Side 5:** Vinderne af oktobers
"Find 5 Fejl"
- Side 5:** Novembers "Find 5 Fejl"
- Side 6:** Nyt fra demenskoordinatoren
Af *Johnna Baggers*
- Side 8:** Livets gang på Østervang ...
- Side 16:** Kulturhåndbogen i november
måned
- Side 17:** Aktiv hele livet. Beboer- og
pårørendeaften
- Side 18:** Frivillig på Østervang
- Side 20:** Østervangs historie
- Side 24:** Kulturgruppen og "Mit Danmark"
- Side 25:** Det muntre hjørne
- Side 26:** Berømte adresser på Frederiks-
berg: Steen Blichersvej 14
- Side 28:** Referat af Beboerudvalgsmødet
- Side 30:** Kiosken, Frisøren &
Fodterapeuten

Aktivitetskalender – November 2012

| Dato | Arrangement / kl. | Mødested |
|----------------------|---|---|
| Torsdag 1. november | Øvedag for Østervangs Sangkor kl. 14.00 | Festsalen |
| Fredag 2. november | Fredags Café kl. 13.30 | Festsalen |
| Lørdag 3. november | Klassisk koncert (se opslag på afdelingen) | Festsalen |
| Søndag 4. november | | |
| Mandag 5. november | Hygge og kreativitet i Cafeen kl. 14.30-16.15 (Berit & Johnna) Kaffemøde | Cafeen Afdeling 8 |
| Tirsdag 6. november | | |
| Onsdag 7. november | Solsikken på tur Redaktionsgruppen kl. 10.30-11.30 (Johnna & Piero) Litteraturgruppe kl. 15.30-17.00 (Johnna) | Hovedindgangen Afdeling 7 Læsestuen, afd. 2 |
| Torsdag 8. november | Kaffemøde | Afdeling 3 |
| Fredag 9. november | Fredags Café kl. 13.30 | Festsalen |
| Lørdag 10. november | <i>Mortens aften</i> | |
| Søndag 11. november | <i>Morten Bisp</i> | |
| Mandag 12. november | Hygge og kreativitet i Cafeen kl. 14.30-16.15 (Berit & Johnna) Kaffemøde | Cafeen Afdeling 1, 2 & 7 |
| Tirsdag 13. november | Gudstjeneste kl. 14.00 | Festsalen |
| Onsdag 14. november | Redaktionsgruppe kl. 10.30-11.30 (Johnna & Piero) Kaffemøde Matiné kl. 17.00 (tilmelding i afdelingen) Litteraturgruppen aflyst | Afdeling 7 Afdeling 5 Festsalen |
| Torsdag 15. november | | |
| Fredag 16. november | | |
| Lørdag 17. november | | |
| Søndag 18. november | | |
| Mandag 19. november | Hygge og kreativitet i Cafeen kl. 14.30-16.15 (Berit & Johnna) | Cafeen |
| Tirsdag 20. november | Kreativitet og sæbe kl. 14.30-16.15 (Berit og Johnna) Biblioteket kommer | Aktivitetscentret Alle afdelinger |
| Onsdag 21. november | Solsikken på tur Kaffemøde Litteraturgruppe kl. 15.30-17.00 (Johnna) | Hovedindgangen Afdeling 6 Læsestuen, afd. 2 |
| Torsdag 22. november | Kaffemøde Kulturgruppen kl. 14.30-16.00 (Birthe, Piero & Johnna) | Afdeling 4 Afdeling 7 |
| Fredag 23. november | Fredags Café kl. 13.30 | Festsalen |
| Lørdag 24. november | | |
| Søndag 25. november | | |
| Mandag 26. november | Hygge og kreativitet i Cafeen kl. 14.30-16.15 (Berit & Johnna) | Cafeen |
| Tirsdag 27. november | Gudstjeneste kl. 14.00 Beboer- og Pårørende aften (se opslag i afdelingen) | Festsalen Festsalen |
| Onsdag 28. november | Solsikken på tur Litteraturgruppen kl. 15.30-17.00 (Birgit) | Hovedindgangen Læsestuen, afd. 2 |
| Torsdag 29. november | Øvedag for Østervangs Sangkor kl. 14.00 | Festsalen |
| Fredag 30. november | | |

OBS! Kiosken kommer hver torsdag mellem 13.30-14.30 på alle afdelinger.

Kaffemøder: Se klokkeslæt og eventuelle ændrede datoer på afdelingens opslagstavle.

Information om Frederiksberg kirker vil fremover være at finde i Tidsskriftsholderen i Læsestuen på afdeling 2.

Vi siger velkommen til:

Jytte Axelsen, bolig 215
Karen Schmidt, bolig 339



Vi siger farvel til:

Poul Juel, bolig 339
Birthe Lohmann, bolig 335



Opdateret den 15. oktober 2012

Rundture på Østervang

Har du lyst til se Østervang og høre Østervangs historie, er du velkommen til at deltage på en rundtur i huset. Turen rundt slutter med en forfriskning og en fortælling om Østervangs historie - hvor der også vises billeder.

Det er fortrinsvis for nyindflyttede beboere og deres pårørende, men alle der har lyst til at deltage kan henvende sig hos demenskoordinator Johnna Baggers på mail: joba01@frederiksberg.dk eller på telefon: **38 21 35 32**

Vinderne af oktobers "Find 5 Fejl" er:

Elly Hornbeck, bolig 402 & Birthe Broberg, bolig 223

Redaktionen ønsker tillykke og sørger for chokolade til vinderne

Novembers "Find 5 Fejl"



Der er blevet retoucheret 5 detaljer væk på det øverste billede: Hvilken?



Kryds af – **tydeligt** – de 5 "fejl" med kuglepen, skriv dit navn, klip siden ud og aflever den på demenskoordinator Johnna Baggers' kontor, Vestfløjen, 2. sal, afdeling 7 – eller put denne side i demenskoordinatorens postkasse ved Administrationen.

Tidsfrist: Mandag den 19. november 2012.

Indsendt af: _____

Bolig nr.: _____

Nyt fra demenskoordinatoren



Der har længe været et større og større fokus på musikterapi, som kan gøre noget helt specielt for mennesker med demens. Derfor bliver "Nyt fra demenskoordinatoren" denne gang en artikel af musikterapeut

Maja Frommel, der kommer på Østervang.

Musikterapi på Østervang

af Maja Frommelt, musikterapeut, cand.mag.

"*Ta' og kys det hele fra mig*" synger vi, så det kan høres hvis du lytter ved døren.

Beboeren fortæller om sin farverige ungdom, hvor store danske jazzlegender som Bernard Christensen og Sven Møller Kristensen spillede i hendes stue.

Jeg akkompagnerer kvindens fortælling på guitar og i sang, og når ordene indimellem slipper op og forvirringen tager over, så vender vi tilbage til det faste holddepunkt i sangen.

Vi synger: "*Ta' og kys det hele fra mig*", og skaber med musikken en lille erindringsbobbel, så vi næsten er tilbage på dansegulvet med den pæne kjole der fik luft til det levende orkester. Vi gør hendes historie nærværende lige nu, og styrker herigennem hendes oplevelse af identitet og sammenhæng i sit liv. "Jeg bliver jo helt opløftet af det her", udtrykker hun, spontant.

Vi bliver alle i bedre humør af at generindre glædelige og betydningsfulde oplevelser.

Kvinden bliver mindet om hvordan hun har levet et spændende og farverigt liv. Det giver stolthed og værdighed at mærke egne ressourcer. Så et det lidt lettere at håndtere at hovedet ikke altid vil som hun vil, og benene ej heller.

Musik aktiverer komplekse netværk i hjernen der blandt andet knytter sig til bevægelse, erindring og følelser. Musikken involverer herigennem mere intakte dele af hjernen der ikke er ramt af sygdom, og det er derfor almindeligt at kunne huske flere ting i musikterapien end ved almindelig samtale.

Nogle gange er det meget overvældende for beboeren at miste orienteringen i sit liv på grund af demenssygdommen. Hun bliver



Maja Frommelt.

forvirret og angst. Så holder jeg hende i hænderne, og vi synger enkle kendte sange.

Musikken har en indbygget struktur - man kan høre når noget starter og slutter. Denne forudsigelige ramme skaber tryghed for samværet. Jeg synger: *"Jeg ved en lærkerede, jeg siger ikke (pause)"*, beboeren siger: *"Mer"* og fortsætter: *"Den findes på en hede et sted som ingen ser"*.

Når ens verden smuldrer pga. demenssygdommen, er det vigtigt at få oplevelser af at lykkes, og faktisk at kunne bidrage med noget. Mange bliver sårbare over oplevelser af nederlag, når man lider tab og mister færdigheder.

I musikterapi er der ikke en rigtig måde at spille eller agere på. Når kvinden tager initiativ til at svinge med armene mens hun synger, følger musikterapeuten dette. Dialogen gennem musikken er på hendes betingelser og styret af hendes initiativer.

Kvinden opdager hvordan hendes handlinger kan bruges, og det giver lyst til at kaste sig ud i endnu mere. Det giver plads til selvudtryk, oplevelsen af frihed og fornyet handlekraft. Her skal hun ikke *lære* om musik, men *være* i musik. Ingen musikalske forudsætninger er nødvendige for at kunne deltage i musikterapi. Men det hjælper at være glad for musik. Musikterapi med demente er veldokumenteret blandt andet gennem Hanne Mette Ochsner Ridder som er professor ved Aalborg Universitet.

Der er en lang række undersøgelser der viser at musik reducerer agiteret adfærd, angst, apati og depression. Selv mennesker ramt af svær demens kan genkende og forholde sig til musik, og musikken kan være den sidste ressource der giver mulighed for at være deltagende i et fællesskab. Noget af det fineste ved musik er, at vi kan kommunikere uden ord. Et velfungerende talesprog er slet ikke nødvendigt for at være i kontakt og dialog i musikterapi.

Jeg er privatpraktiserende musikterapeut, og beboere på Østervang betaler selv for deres musikterapi.

For øjeblikket er Johnna Baggers i gang med at etablere en gruppe med beboere der ønsker musikterapi. Gruppemusikterapi er meget billigere end individuel musikterapi, og for beboere der magter at være i et større fællesskab er det en rigtig fin aktivitet.

Musikken skaber netop mulighed for at kunne mødes på nye måder i en social sammenhæng.

Interesserede kan henvende sig til Johnna eller Maja: musikilivet@gmail.com eller tale med kontaktpersonen på afdelingen.

Demensmappen er i novembermåned opdateret under:

? **M**

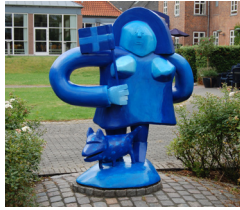
Aktivitetmappen er i novembermåned opdateret under:

?
• E".

Johnna:

**Har du noget til
Demensmappen og
Aktivitetmappen
i november
måneden?**

Johnna Baggers, demenskoordinator
Tlf.: 38 21 35 32
e-mail: joba01@frederiksberg.dk



Livets gang på Østervang ...



Efterårsfesten 2012



Billedkavalkade fra Efterårsfesten den 3. oktober, en fest der igen blev "den bedste fest nogensinde", med god mad og senere dans til Pia Kloster og hendes orkester. Fotos: Bente Kehler



Efterårsfesten 2012



Efterårsfesten 2012



Fuglebadet i Solhaven

Flere har spurgt til fuglebadet i Solhaven, måske fordi det ser gammelt ud og der er efterladenskaber fra en inskription. En enkelt har spurgt om det er en tidligere døbefont der har stået i Østervangs Kirkesal.

Det er ikke en tidligere døbefont og der har siddet en lille plade med en inskription - ved nogen hvor den er eller hvad der har stået vil vi meget gerne vide det i Redaktionsgruppen.

Vestfløjen var den første bygning da Frederiksberg Alderdomshjem blev bygget. I 1952 kom Østfløjen til og alderdomshjemet kom til at hedde Østervang. I 1977, da

Østfløjen og navnet "Østervang" havde 25-års-jubilæum forærede medarbejderne fuglebadet til Østervang. JB



Fuglebadet, hvor det tydeligt ses hvor inskriptionen har siddet

Boganmeldelse

I 2012 udkom antologien "**Tæt på døden, tæt på livet**", en meget livsbekræftende antologi skrevet af frivillige ved danske hospicer.

En bog man måske ikke læser fra A til Å, men en bog man bladrer i og får lyst til at standse op ved et digt, en tekst eller et billede. Grethe Riber, der er frivillig på Østervang, har skrevet et bidrag til bogen.

Bogen - der koster 150 kr. + porto - kan bestilles gennem Landsforeningen Frivilligt Forum på mail:

sekretariatet@frivilligtforum.dk

eller pr. telefon: 38 77 07 20

JB





Hanne og Daniel er ude og prøvekøre el-scooterne.

Østervang har fået **to el-scootere**, som fremover kan lånes, hvis man skal ud på en lidt længere tur end normalt. Man skal selvfølgelig kunne færdes sikkert, så før man

bliver sendt ud på vejene, bliver man undervist og testet i dens forskellige funktioner.

JB

“En lille vers til min kontaktperson”

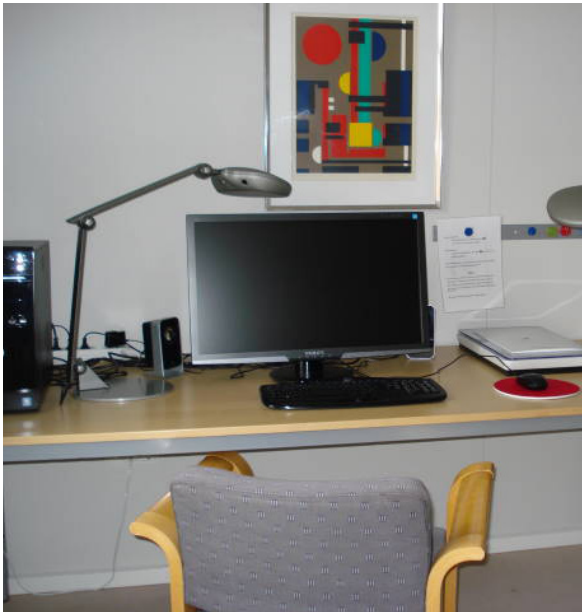
Eva Albertsen, der bor på afdeling 7, vil gerne fortælle, at hun er glad for sin kontaktperson, **Tina**, og har skrevet et lille vers til hende:

*“Nu kommer Tina
med krøller og smil.
Vi har glædet os længe
for op af senge
det er det vi vil.”*



Eva og Tina.

Computer på Østervang



Beboercomputeren, der står på Afdeling 3 i "Oasen", er til disposition for alle beboere på Østervang.

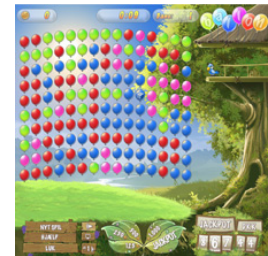
www.sagnlandet.dk

Her kan du hoppe fra nutiden til stenalderen, videre til jernalderen og ind i vikingevalderen.



www.spigo.dk

En side med mange forskellige spil. Prøv "Balloonspillet" der er godt i forhold til tænkning og koordinering, "men også bare er sjovt", hvis man ikke er så øvet på en computer/iPad.



JB

Fra den gamle poesibog ...

I dette nummer af Østervang Tidende vil poesiversene være fra **Bodil Kold Hansens** poesibog.

Bodil bor i bolig 102 og versene er fra perioden 1929-1932.

*Kære Bodil
Lille Bodil, sød og blid
du som markens lilje hvid,
ret må vokse op i glæde
og en livslyst om dig sprede.*



*Kære Bodil
Som en lille blomst der blinker
mod den klare lyse sol,
og som skjult i græsset vinker
vårens første bly viol.
Sådan skal mit ønske træde
frem i dag blandt ønskers kor,
ønske lykke, held og glæde
ønske fremgang her på jord.*

Øjebliksbilleder – Fødselsdag på afdeling 5

Leif Andersen og **Lis Milton** havde fødselsdag samme dag, så der blev dækket til dobbeltfødselsdag med røde duge og masser af flag, både til morgenmaden og eftermiddagskaffen.

Til eftermiddagskaffen var der også hjemmelavede lagkager, lagt sammen af Pernille, Line og Anna om morgenen - med masser af frugt og flødeskum. JB



Fødselaren Leif Andersen (ved bordende) fejres af hans gæster.

Øjebliksbilleder – Sang og musik på afdeling 2



***Sonja** (elev) har, i den hun har været på Østervang, spillet for og sunget sammen med beboerne på afdeling 2.*

Øjebliksbilleder – Loggiaen

Foruden sækkestolen, der er behagelig at sidde i men svær selv at sætte sig i og komme op af, er der nu en gyngestol i Loggiaen. Gyngestolen er for det første nemmere at sætte sig i og komme op af, samtidig

kan den flyttes så man foruden en "gyngetur" også kan nyde den meget smukke og altid skiftende udsigt ud over Godthåbsvej eller haven.

JB



Udsigten til Godthåbsvejen en dag i oktober.



Udsigten til haven en dag i oktober.

Øjebliksbilleder – Borddækning

Charlotte, afdeling 6, ved, at der sættes stor pris på borddækningen, så servietterne foldes forskelligt.



Kulturhåndbogen i november måned

1. søndag i november: **Alle Helgens dag**

10. november: **Mortens aften**

Alle Helgens dag

Mange dage har fået deres navne efter en kristen helgen. Nu er der mange flere helgener, end der er dage, så i middelalderen blev Alle Helgens dag indført, så man denne dag kunne bede for alle de helgener, der ikke havde fået en dag opkaldt efter sig.

Mortens aften

Morten - eller "Morten Bisp" som han også kaldes er vort hjemlige navn på den hellige Sankt Martin af Tours.

Mortens helgendag er den 11. november, hvorfor aftenen inden kaldes "Mortens aften". Morten er en fordanskning af navnet Martin.

Den hellige Martin var angiveligt født omkring 316, og var søn af en romersk tribun. Som 15-årig gik han ind i den romerske hær, og tjente i den galliske garde under Konstantin den Anden. Som 18-årig blev han døbt og forlod hæren, for bl.a. at blive missionær i Illyrien, og levede derefter en tid som eremit. I 361 grundlagde Martin sit første kloster i Gallien (i Liegé) og udstrakte sit missionsfelt til også at omfatte egnene ved Donau.

Martin, der også kaldes "Galliens apostel" blev udnævnt til biskop i Tours den 11. november 371, og døde i november 397 på en missionsrejse. I 659 blev han ophøjet til helgen, i øvrigt som den første, der ikke også samtidigt var martyr.

Der findes en lang række legender om Sankt Martin. Bl.a. at han engang var i stand til at stille en tagbrand i et hus, således at flammerne blev båret væk af vinden, at han kurerede en spedalsk gen-

nem et kys, at han opvakte personer fra de døde, etc.

Hvorfor spiser vi andesteg

Mortensaften?

Den mest berømte Martinslegende er uden tvivl den, der handler om, hvordan han fik sit embede som biskop.

Den meget hellige - men også ydmyge - Sankt Martin var ikke interesseret i at blive biskop, og da man kom for at overdrage ham værdigheden, skjulte han sig i en gåsesti. Da gæssene begyndte at gække og larme, blev han opdaget, hevet frem og tvunget til at blive biskop. Angiveligt benyttede han sin nye værdighed til at dekretere en straf over de irriterende gæs, nemlig at man hvert år, den 10. november, skulle spise dem. Da en gås imidlertid er et både temmeligt stort og dyrt måltid, er den her til lands efterhånden blevet erstattet af den både mindre og billigere and.



Martin deler sin kappe med en tigger, som viser sig at være selveste Jesus.

Aktiv hele livet

Beboer- og pårørendeaften

Tirsdag den 27. november kl. 18.30-21.00 i Festsalen på Østervang



Program:

- Kl. 13.30-18.50:** Velkommen, holdninger og visioner. *v/ Margit Jensen*
- Kl. 18.50-19.05:** "Aktiv hele livet". *v/ Johnna og Lotte*
- Kl. 19.05-19.15:** Aktiv pause
- Kl. 19.15-19.45:** Rehabilitering – hvad, hvorfor og hvordan?
- Kl. 19.45-19.55:** Pause
- Kl. 19.55-20.20:** Procesarbejde ved bordene
- Kl. 20.20-20.50:** Fællesopsamling og forventningsafstemning
- Kl. 20.50-20.55:** Opsamling ved Type 2-dialog
- Kl. 20.55-21.00:** Næste skridt og tak for i dag. *v/ Margit Jensen*

Der serveres kaffe og kage. Øl og vand kan købes

Venlig hilsen, forstander Margit Jensen

Tilmelding til afdelingslederen

Frivillig på Østervang

På Østervang er vi så heldige at der fast kommer en gruppe frivillige og deltager i livet på Østervang.

Som frivillig har man mulighed for at deltage i de ting man selv har lyst og evner til. Læs pjecen og har du lyst til at blive en del af gruppen er du velkommen til at ringe eller kontakte mig på Østervang.

Pjecen om "Frivillig i Plejeboligerne Østervang" - der her er afbildet nederst på siden - findes i Cafeen.

Pårørende som frivillige

Det at være frivillig kan være mange ting - men én ting er alle frivillige enige om: det er ikke udelukkende at give, det er også at få meget igen.

På Østervang har vi et ønske om, at pårørende også kunne tænke sig at være frivillige, måske i forbindelse med deres besøg. Det kunne være at dække et kaffebord og drikke kaffe sammen med beboerne i afdelingens dagligstue, at vande afdelingens blomster en gang om ugen sammen med en beboer, at se en film sammen en aften, eller andet, kun fantasien sætter grænser.

Måske har du en idé, som du har lyst til at føre ud i livet i forhold til det at være pårørende og frivillig på Østervang?

Johnna Baggers, demenskoordinator

Tlf.: 38 21 35 32

e-mail: joba01@frederiksberg.dk

Har du lyst til at høre mere?

Du kan kontakte:

Forstander Margit Jensen

Telefon: 38 21 35 03

E-mail: maje11@frederiksberg.dk



Plejeboligerne Østervang

Godthåbsvej 83

2000 Frederiksberg

www.frederiksberg.dk/oestervang



Side 4

Frivillig

i Plejeboligerne Østervang



"Sammen skaber vi et trygt hjem og en sund arbejdsplads"

Side 1



Sidst gruppen af frivillige mødtes, her i oktober, var i Loggiaen. For bordenden: forstander Margit Jensen. Fra højre: Grete Riber, Birgit Damgaard, Inge Jørgensen, Gurli Petersen, Ellen Sejerskilde, Piero Frattoni og Birthe Zette rwall.



Der er dækket op til kaffe i Loggiaen.

Frivillig i Plejeboligerne Østervang

PLEJEBOLIGERNE ØSTERVANG er beliggende i grønne omgivelser på Godthåbsvej 83, på Frederiksberg.

På Østervang er der 124 plejeboliger, hvoraf de 6 boliger er ægteparboliger, en Café der kan benyttes af beboere, pårørende og hjemmeboende pensionister.

På Østervang er der desuden mange dejlige fællesrum der kan benyttes til forskellige aktiviteter: Den blå stue et "Erindringsrum" der benyttes af grupper, hvor der er skiftende udstillinger med tidstypiske ting fra 1950'erne, en Læsestue med et rigt udvalg af bøger, Oasen med beboercomputer og Loggiaen – et rum for læring og ople-

velser, hvor hele Østervangs historie vises.

Østervang er et hus hvor der foregår rigtig mange ting. Frivillige kan være med til at støtte op omkring de mange aktiviteter.

ØSTERVANGS MÅL FOR FRIVILLIGE

- At skabe rammer for et meningsfuldt virke og oplevelsen af at gøre en forskel som frivillig.
- At frivillige sammen med beboere og medarbejdere er med til at skabe engagement og fællesskab.
- At frivilliges indsats og kompetencer kan komme andre til gode ved f.eks. kulturelle begivenheder,

social komsammen eller fælles gymnastik/udliv og samtidig berige den frivillige selv.

Opgaver kan løftes enkeltvis eller parvis.

MØDEDAGE

Første gang inviteres du til en rundvisning i Plejeboligerne Østervang. Du hører lidt om huset og hvad det indebærer at være frivillig. Foruden får du udleveret månedsbladet Østervang Tidende og Idé-katalog for frivillige.

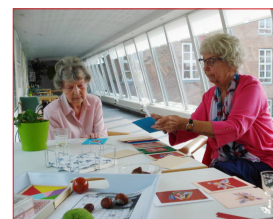
Der er to årlige møder for frivillige, hvor der er undervisning, vejledning og dialog. Deltag i møderne og kom med ideerne, der er rig mulighed for

Frivillig i Plejeboligerne Østervang

at bruge egne evner, for eksempel spille på et instrument, håndværk, litteratur, håndarbejde, bagning, ture i lokalområdet med mere.



Side 2



Side 3

Østervangs historie

Fra alderdomshjem til plejeboliger

Redaktionsgruppen har, efter besøget på Stadsarkivet på Frederiksberg Rådhus, besluttet at arbejde med og skrive om alderdomshjemmenes og plejeboligernes historie på Frederiksberg.

Der har været skrevet om emnet i tidligere blade, men der blev fundet så meget spændende nyt på Stadsarkivet og der er også siden flyttet mange nye beboere ind på Østervang. Er der nogle der har billeder eller historier i forbindelse med emnet vil Redaktionsgruppen meget gerne se/låne disse.

**(Fortsat fra
Østervang
Tidende
nr. 10/2012)**



To stemningsbilleder fra vinter og sommer. Det smukke træ (øverste billede), der blomstrede hvert forår og bebudede sommeren var på vej, måtte vige pladsen ved den seneste renovering, til fordel for parkeringspladser. Den nuværende Festsal ses i hvid vinterpragt (nederste billede), mens den stadig var kirkesal og Cafeen endnu ikke skudt op foran.



I 1970'erne blev "den nye fløj" bygget, Sydfløjen, der er bygget sammen med Midtfløjen og ligger ud mod Tesdorfsvej. Det var dengang der var biler og blomsterbede til.



Daværende forstander Simone Eliasson, der forestod den store renovering. Den 5. november er det 15 år siden indvielsen efter renoveringen af Vestfløjen og åbningen af Aktivitetscentret blev fejret.



Moderne hjem for ældre

Et af de billeder Frederiksberg Bladet viste i anledningen af indvielsen.

Billeder fra de meget smukke lokaler i Aktivitetscentret, som de første medarbejdere var så heldige at få lov at sætte deres præg på og have deres daglige gang i. I det aflange billedet er der fra venstre: Johnna, Gitte, Kirsten, leder Bo Pedersen, Conny og Pia.





En billedcollage fra det første år i Aktivitetscentret. Erik Helstrup, der ses øverst til venstre, var den første gæst i Aktivitetscentret.

Kulturgruppen og "Mit Danmark"

Kulturguppens arbejde med projektet "Mit Danmark", er både spændende og oplysende samtidig med det giver anledning til mange samtaler.

Foruden det, giver det også inspiration til kommende ture og får "glemte" minder til at komme frem. Over nogle måneder vil Østervang Tidende vise et tema af gangen fra de præsentationer der er færdige, denne gang "En tekst".

I den lille boks herunder er temaerne med fed skrift, de temaer der indtil nu er blevet publiceret i Østervang Tidende.

| De 10 temaer / emner | |
|----------------------------|-------------------|
| 1. Et maleri | 7. Et digt |
| 2. Et fotografi | 8. En ret |
| 3. En person | 9. Et sted |
| 4. En ting | 10. En begivenhed |
| 5. En tekst | |
| 6. Et stykke musik/en sang | |

Har du som enkeltperson eller har I som en lille gruppe i dag- eller aftenvagten, eller måske sammen med en søn/datter eller barnebarn, lyst til at gå i gang med det, kan I få hjælp til at begynde. Piero laver selve præsentationen i PowerPoint-programmet.

Det er de ti emner - som det fremgår af boksen ovenover - I skal vælge Jeres "Mit Danmark" ud fra. Til højre kan I se nogle eksempler på emnet "En tekst" som tre af deltagerne i projektet har valgt.

Johnna Baggers



Borghild Nielsens valg til emnet "En tekst".



Simone valgte to bøger hun holder meget af til emnet "En tekst".



Og her er Birthe Zettervalls bud på emnet "En tekst".



Det muntre hjørne



Hedebonden

Hedebonden står og ser ud over sine veldyrkede marker: "Ja, men uden Guds hjælp var det nok ikke lykkedes så godt, Mads Peter". "Så skulle præsten bare have set det, da Vorherre var ene om det".

Tyven

"Hvordan fik du dog kræfter til at holde tyven fast?"
"Jo, jeg troede det var min mand som forsøgte at smutte igen".

Hundeejere

Oppe i det nordjyske blev en hundeejer forleden standset af en af lovens håndhævere. "Sig mig", sagde betjenten, "har din hund hundetegn?"
"Nej, enhver kan da uden videre se, at det er en hund".

UFO

"Gamle ven, har du nogensinde set en flyvende tallerken?" "Næh, i hvert tilfælde ikke siden min skilsmisse ..."

Bibelstærk

Læreren til klassen, der skulle høre lidt om kristendommen: "Bibelen er inddelt i to dele. Hvad kaldes de?"
"Æh, omslaget og siderne?"

Guds ord

Lille Louise spørger troskyldigt: "Mor, hvor er myggene egentlig henne om vinteren?"
Mor klør sig på et myggestik og svarer: "Det aner jeg ikke, men gid de også var dér om sommeren!"

Venedig

Man kan sige hvad man vil om Venedig – men de får da i hvert fald trafikken til at flyde.

Hver sin lyst

Damen kom brusende ind i tøjforretningen og udbrød: "Lad mig straks prøve kjolen i vinduet!"

Den forsigtige ekspedient rømmede sig nervøst: "Javel, ja, men vi har altså også et prøverum."

Hørt i Vridsløse

Den nye og uerfarne fangevogter til de indsatte: "Jeg kræver stram disciplin her i afdelingen. Hvis der er nogen der ikke kan indordne sig under det, ryger de ud!"

Held i uheld

Uheldige Hansen ringer til lægen og siger: "Min kones kæbe er lige gået af led. Kan du ikke kigge forbi om et par uger eller tre?"

Skorstenene

Der var engang to skorstene. Den ene på et virkeligt stort hus, den anden på et mindre hus. Så sagde den store skorsten til den lille: "Er du ikke lidt for lille til at ryge?"

Kvinder og læger

Der var en dame der hver onsdag gik til lægen. Så en onsdag kom hun ikke til lægen. Det undrede lægen sig over. Onsdagen efter, da damen kom tilbage, spurgte lægen hende hvorfor hun ikke var kommet sidste onsdag. Damen svarede: "Fordi jeg var syg!"

Mandens vasketøj

Manden sendte sit tøj på vaskeri. På skjorteflippen satte han en seddel, hvor der stod: "Brug lidt mere sæbe her".

Da han senere fik tøjet retur, sad der en seddel i hans underbukser, hvor der stod: "Brug lidt mere toiletpapir her"...

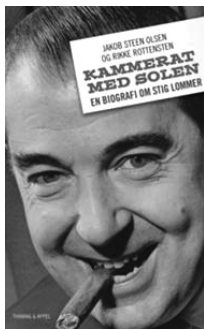
Berømte adresser på Frederiksberg



(Tekst og billedet: Taxa-Finn)

Steen Blichersvej 14, Frederiksberg

På en sidevej til Smallegade, lidt længere inde mod byen, finder vi her **Stig Lommers** gamle villa. Senere boede hans søn Steen Stig Lommer i huset, men også han er flyttet derfra i dag. I øvrigt boede Kjeld Petersen, fra de berømte 'Kellerdirk Bros' (som Stig Lommer jo var impresario for) lige rundt om hjørnet på Smallegade 35. Stig Lommer blev 69 år gammel, døde i 1976 og ligger begravet på Solbjerg Kirkegård på Frederiksberg.



Stig Lommer blev født den 19. juni 1907 i København og døde den 28. juni 1976 i Skagen. Han var skuespiller, tekstforfatter og teaterdirektør m.m. Han var især kendt som revydirektør fra midt i 1930'erne til langt op i 1960'erne, og under hans ledelse fik mange komikere og skuespillere i øvrigt deres store folkelige gennembrud.

begrebet "Lommerpiger", hvor en række senere kendte skuespillerinder kunne ses tidligt i deres karrierer, bl.a. Daimi, Lone og Helle Hertz.

Han er far til skuespilleren Steen Stig Lommer.

"Kammerat med solen" - en biografi om Stig Lommer. Boganmeldelse af Jakob Steen Olsen og Rikke Rottensten:

"Folk under 60 vil næppe forbinde meget med navnet **Stig Lommer**. Men han var igennem årene fra midten af trediverne og

Efter studentereksamen i 1925 debuterede Stig Lommer som skuespiller i "Studenterevyen 1926". I de følgende år kunne han ses på en række teatre, men han havde også bijobs som dagbladstegner og med at lave teaterdekorationer.

I 1935 blev han direktør for Hornbæk-revyen, som han spillede med i. Herefter var han direktør for en lang række revyer og teatre, hvor især hans tid på ABC Teatret fra 1949 var et højdepunkt. Han har desuden haft biroller i en håndfuld film mest fra 1940'erne.

I midten af 1950'erne introducerede han



Robert Storm Petersen, bedst kendt som Storm P, medvirkede i 1930'erne i en række revyer hos revykongen Stig Lommer.

Foto: Tage Christensen



Lommerrevyen med Kjeld, Dirch og Stig Lommer, 1957.

30 år frem inkarnationen af begrebet 'Revvy' i Danmark. Ikke som forfatter eller sanger, men Lommer var manden, der satte revyer op, nærmest på løbende bånd.

Han tjente mange penge og tabte næsten lige så mange, han kunne arbejde næsten i døgn drift, og han knyttede en lang række af årenes mest elskede kunstnere til sig: Carl Alstrup, Osvald Helmuth, Svend Asmussen, Dirch Passer og Kjeld Petersen ('Kellerdirk Bros.') og Jørgen Ryg og Preben Kaas, for nu bare at tage nogle få, og brødrene Børge og Arvid Müller leverede i stribevis af både elegante og slagkraftige viser til ham.

Ikke alle hans ideer var lige geniale eller succesrige, men han brændte mere for revyen end nogen anden herhjemme, og ikke mindst derfor nærrede næsten alle, der samarbejdede med ham, enten kærlighed til eller respekt for ham.

Betegnelsen 'biografi' er dog kun delvis rigtig, for bogen er i lige så høj grad i kortere eller længere stræk historien om nogle af 'hans' kunstnere. Ikke mindst afsnittene om Dirch Passer og Kjeld Petersen fortæller (velgørende nøgternt og u-sladderagtigt) noget om omkostningerne ved et liv på scenen, når man også har sine indre dæmoner at slås med.

At nogle kunne opleve ham som barsk, lægges der heller ikke skjul på, for det var for Lommer altid Revyen, der kom før per-

sonlig forfængelighed eller ambition, men han var også kendt i branchen som en mand, man ikke behøvede at skrive kontrakt med, hvis man havde en klar mundtlig aftale.

At han brændte sit lys i begge ender er vel ikke for meget sagt (cigarer og whisky var faste følgesvende), men han nåede dog at blive 69 år og fik vel den 'rigtige' død for et scenemenneske: han faldt om under en optræden i Skagen i 1976 og var død få minutter efter.

Havde han vidst det på forhånd, havde han sikkert løftet blikket mod himlen og sagt: *'Noel Coward, Maurice Chevalier og Karl Gerhard, vær søde lige at rykke jer lidt og gøre plads til den sidste elegantier ...!'*



Beboerudvalgsmøde

Afholdt tirsdag den 25. september 2012 – Referat

Deltagere: Henrik Johansen, bolig 115, Gudrun Kraft, bolig 203, Andreas Czuba, bolig 312, Grethe Frøsig, bolig 410, Anne-Margrethe Kretschmar, bolig 137, Ruth Søby, bolig 232, afdelingsleder Mette Schantz, Bente Kehler og forstander Margit Jensen.

Afbud fra: Ruth Karnum, bolig 421, Else Olesen, bolig 321 og demenskoordinator Johnna Baggers.

Referent: Pia Johansen.

Godkendelse af referat fra sidste møde

Referatet blev godkendt.

Orientering

Pr. 1. oktober 2012 er Hanne Kjærgaard ansat som afdelingsleder på afdeling 5 & 6.

Der er ved at blive etableret afdeling for senhjerneskadede i alderen 18-65 år. Der er pt. ved at blive ansat 1 sygeplejerske samt 1 aften- og 1 dagvagt til denne afdeling. Derudover har vi ingen ledige stillinger.

Menu, udsmykning og musik til festen den 3. oktober 2012 er ved at være helt på plads.

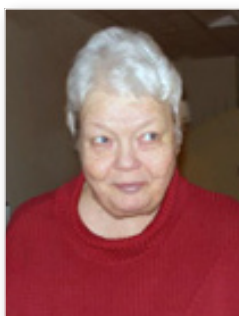
Den 8. oktober 2012 bliver det kommunale budget vedtaget. Som det ser ud nu skal der i hele kommunen spares 71 millioner kroner. Alle arbejds gange kigges igennem.

Der er pr. 1. september 2012 oprettet et administrativt center på rådhuset, hvortil administrative opgaver er flyttet, hvilket også betyder at ressourcer flyttes.

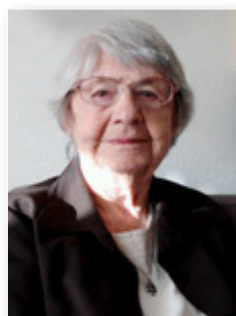
Beboerudvalgets repræsentanter



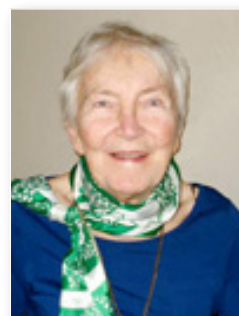
Andreas Czuba



A-M Kretschmar



Grethe Frøsig



Gudrun Kraft



Ruth Søby



Ruth Karnum



Henrik Johansen



Else Olesen

Funktionen som aftenopvasker er nedlagt, opgaven er omlagt fra begyndelsen af 2013.

Evaluering beboer/pårørendeaften

Godt og meget hyggeligt arrangement. Bente Kehler opfordrede alle ved bordet til at nævne.

Næste arrangement, den 27. november 2012, kommer en ekstern foredragsholder, og temaet er "Være aktiv hele livet".

Café-eftermiddagsarrangementerne for deres medbeboere.

Opsamling fra kaffemøder

Brugerbetaling ved busture er nødvendig. Pengene der opkræves for betaling af busture bruges til at dække udgifterne til vægt-afgift, forsikring og diesel. Afdelingerne skal også stille sig til rådighed ved busture.

Mødet med DAB, der skulle have været afholdt den 24. september 2012, var aflyst. DAB havde sendt besked til Østervang sent torsdag eftermiddag, men der skete desværre en fejl ved den videre kommunikation, så det ikke blev meldt ud. Dette beklager vi meget. Der skulle iflg. DAB blive indkaldt til nyt møde i uge 45.

Fejl i madlevering/-bestilling. I en hel uge fik afdeling 6 ikke den mad de havde ønsket/bestilt, ernæringskoordinatoren i afdelingen vil undersøge hvad der gik galt.

Afdeling 7 & 8 vil gerne være behjælpelige ved festen.

Afdeling 7 ønsker at se forstanderen noget mere. Margit Jensen siger at det kan være svært, men prøver at nå rundt i huset.

Alle meget begejstret for Erindringsdans. Der afholdes en gang mere. Hvis nogen kender et dansepar som gerne vil komme forbi og danse med os, hører Café-udvalget gerne om det.

Eventuelt

Afdeling 3 undrer sig meget over ikke selv at kunne vælge en anden beboer, når en af deres beboere, som skulle med på tur til Zoologisk Have, blev syg. Afdeling 3 fik besked på, at de ikke selv kunne finde en der kunne få pladsen.

Faste aktivitetsdage i 2013 er planlagt. Temaer for årets to fester blev vendt. Café-udvalget har talt om en "Vikingefest" (markedsplads) og en "Ølfest".

Generelt går det meget godt i afdelingerne, men det kan være en udfordring at få det til at spille, når man er så mange forskellige mennesker samlet.

De fleste spiser ude i fællesstuerne.

Problemerne med nødkald på afdeling 3, mener man skyldes lynnedslag. Firmaet arbejder på at finde en løsning på problemet.

Næste møde:

**Tirsdag den 30. oktober 2012
kl. 13.30**



Kiosken på Frederiksberg Hospital

Åbningstider:

Mandag-fredag: Kl. 8.00-19.00

Lørdag: Kl. 10.00-17.00

Søndag: Kl. 12.00-16.00



Kiosken kommer på Plejeboligerne Østervang kun hver torsdag mellem kl. 13.30-14.30 på alle afdelinger.

Beboere er velkomne til at ringe og bestille varer eller bestille til næste uge, når kiosken er her.

Kiosken forhandler aviser, blade, krydsord, chokolade, slik, chips, sodavand, vin, toiletartikler og gaveartikler

Kiosken kan kontaktes på telefon **38 86 26 68**



Frisøren på Plejeboligerne Østervang

Åbningstider:

Mandag: Kl. 9.00-ca. 15.00

Tirsdag: Lukket

Onsdag: Kl. 9.00-ca. 15.00

Torsdag: Kl. 9.00-13.00

Fredag: Kl. 9.00-13.00

Andre aftaler: kun efter aftale

Træffes på telefon: **38 21 35 23** eller: **38 16 49 95**



Fodterapeuten på Plejeboligerne Østervang

Åbningstider:

Tirsdage-onsdage-torsdage:
fra kl. 9.30-16.00

Eller efter aftale/behov

Træffes på telefon: **25 86 19 63**

Jane Aggerbeck Laursen
(stats.aut.fodterapeut)

