



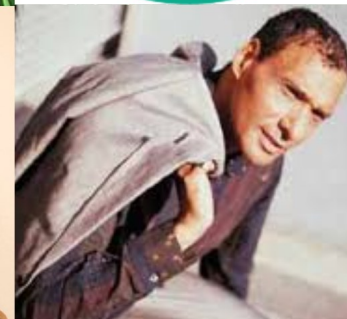
Lad os sammen nyde for-
året og gå sommeren i
møde.

Næste billetsalg er
09. august kl. 10.00



OK67 FREDERIKSBERG KØBENHAVN

februar-juni
2023





Åbningstider tirsdag til fredag kl. 10.00 til 15.00

Telefontid tirsdag til fredag kl. 10.00 til 14.00

Bank konto..... Nykredit, Reg. nr. 5476 kontonummer 7019281

Billetsalg 2 halvår Onsdag 09.08 2023 kl. 10.00

Bladudgivelse..... Vores program udkommer 2 gange om året.
Programmet kan læses på hjemmesiden.
Programmet ligger også på rådhuset, sundheds-
centre og store biblioteker.

Medlemskab 300 kr. årligt

Støttemedlemskab..... 125 kr. årligt

Hjemmeside www.ok-frederiksberg.dk

Facebook..... www.facebook.com/okogkram

Juridisk rådgivning..... Den første tirsdag i hver måned har vi gratis advokatrådgivning i OK-Den Gule Villa fra kl. 10.00 til kl. 12.00 – husk der skal bestilles tid i receptionen. **Helene Vangsted** hjælper med juridiske spørgsmål inden for familie-, arve- og boligforhold.

Blad: REDAKTØR - Anne Marie Raun Boalth
ANSVARSHAVENDE - Flemming Brank
TRYKKERI - Degn Grafisk A/S



Onsdage **Krea**, Vi med akvarel og akrylfarver, 13.00 - 15.00
river billeder af papir, eller hvad vi nu
ønsker at prøve. Der betales kr. 5,- til
gruppens egen kasse til køb af materia-
ler. Pris for kaffe og brød er kr. 25,-

Fredage **Bridge**, Kom og spil med, vi holder ½ 10.15 - 14.30
times frokost. Prisen pr. deltager er kr.
100,- pr. måned der betales til lederen,
ligesom til- og afmeldinger sker til sam-
me.

Leder: Jørgen Jørgensen
50 66 99 76

Første fredag Vi læser et bredt udsnit af litteratur, 10.30 - 12.00
både gammel og nyt.

Leder: Inge Fallon
23 81 17 86





Hver uge har vi **faste arrangementer**, heraf er nogen gratis når kontingentet er betalt og andre grupper har valgt at lægge et beløb hver uge der går til f.eks. maler aktiviteter.

Mandage **Seniordans** Vi danser danske og internationale danse, der kan udføres af folk i alle aldre og der kræves ingen partner. Det koster kr. 20,- pr gang, som betales til lederen.

Leder: Jette Andersson

Tirsdage **Hyggebanko**, tre plader koster kr. 75 10.30 - 13.30
Ekstra plader koster kr. 10,- stykket.
Gevinsterne er gavekort, så kom og prøv.
Værter: Henning og Linda

Onsdage **Qi-Gong**, Du lærer at bruge kroppen rigtigt, og Qi-Gong giver dig i tilgift en bedre kropsholdning. Tag løst og behageligt tøj på. Der betales 20 kr. pr. gang til leder
Karin Nyberg

Onsdage **Strikkeklub** Vi strikker / hækler og hvad vi nu har af håndarbejde, Vi drikker og kaffe og hyggesnakker.

Leder: Margit



Protektor Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Benedikte

Formål OK-organisationens formål er, på upolitisk grundlag, at støtte og udføre arbejde inden for ældregruppen, bla. med grundlag i socialt arbejde og virksomhed med henblik på at forbedre de ældres forhold og livskvalitet.

Bestyrelse *Formand:* Flemming Brank

Medlemmer: Ejvind Wilms
Kirsten Moldam
Peter Kastoft

Postadresse: Dirch Passers Allé 2, 2000 Frederiksberg

E-mail administration@ok67.dk

Telefon 33 21 63 61

Aktiviteter Anne Marie Raun Boalth

Frivillige Du er altid velkommen til at blive frivillig i OK.
Kom og tal med os om mulighederne.
Vi "samler" på søde frivillige.

Arrangementer Døren åbnes ½ time før et arrangement starter, med mindre andet er oplyst.

CVR-nummer 12618514

Ret til ændringer i arrangementer forbeholdes



Billetsalg i OK 1. februar 2023.

Vi har jo desværre haft lidt udfordringer med vores forårs blad, men nu er det her. Og det betyder jo, at det også er tid til billetsalg i OK-Huset den 1. februar 2023.

Denne gang har vi lagt os i selen og lavet et program med lidt for enhver smag og som vores medlemmer forhåbentlig synes om. Som noget nyt rækker bladet helt frem til sommerferien 2023.

Billetsalget starter kl. 10.00 og vi åbner døren kl. 09.30 - her vil numre blive uddelt så ingen bliver snydt og som altid vil der på dagen være frisk kaffe og en varm snegl for kun 20,00 kr.

Hvis man skulle blive forhindret i en aktivitet, kan købte billetter mod et gebyr på kr. 50,00 tilbageleveres til OK senest 7 dage forud for et arrangements afholdelse.

Vel mødt.

Lukkedage og ferie i OK.

I forbindelse med påsken holder OK-Klubben lukket den **3, 4 og 5. april 2023**.

Store Bededag fredag den **5. maj 2023** holder OK-Klubben lukket.

I forbindelse med Kristi Himmelfartsdag holdes lukket den **18. og 19. maj 2023**.

Sommerlukket mandag den **26. juni til mandag den 7. august 2023**.



04.jun **Søndags matiné**, Stjerne Helen Ludvig og værtinde Zofia Hedvard. Helen Ann voksede op med optrædende musikere, mister "evergreen" Helmer Olsen og sangerinden Gurlig Ann. Hun måtte en tur rundt om universitetet for at studere Psykologi før hun kom tilbage til musikken, Helen Ann er endvidere en af Værtinderne på "syng med aftener på Cafe Intimé, Frederiksberg. Med I cabaret grupper MMM Divas og i forskellige small groups og Big bands på Sjælland.

Tid: Kl. 14.00 - 17.00 Pris: Kr. 50,-

14.jun **Flemming og tingene omkring os!** Den 2. onsdag i måneden er der hjemmebagte boller og varm kaffe til dem der har lyst til at vende verdenssituationen.

Det er jo en spændende tid vi lever i - nogle gange lidt for spændende. Så en gang om måneden tager vi temperaturen på de mange aktuelle begivenheder.

Flemming lægger op til en god snak over emner – både ude i den store verden og her hjemme i Danmark, der interesserer og vedkommer os alle. Emner er der masser af – og du er meget velkommen til også selv at bringe emner op, som du synes vi skal tale om.

Tid: Kl. 10.30 – 12.00 Pris kr.: 50,-

15.jun **Sommerfest**, Vi går på sommerferie med en rigtig OK fest. Find sommertøjet og det gode humør frem, for i dag skal vi efter at have spise, underholdes af en kær gæst som sidste gang han var i OK fik taget til at lette. Benjamin og Kim kommer.

Tid: Kl. 11.30 Pris, 200,-



04.maj **St. Bededags tur**, Der har vist aldrig været så megen tale om St. Bededag som nu. Hvad det ender med, ved vi ikke endnu. Men **ingen** skal røre ved OK-Klubbens traditionelle Bededagstur. Vi starter bussen i OK kl. 14.00 og kører en dejlig tur inden vi vender retur til OK-Huset, hvor der venter friske varme hveder og kaffe. Her skal vi nogle timer synge, snakke og hygge os.

For det gør vi når det er St. Bededag.

Tid: Kl. 13.00 - 15.00 Pris: kr. 100,-

10.maj **Flemming og tingene omkring os!** Den 2. onsdag i måneden er der hjemmebagte boller og varm kaffe til dem der har lyst til at vende verdenssituationen.

Det er jo en spændende tid vi lever i - nogle gange lidt for spændende. Så en gang om måneden tager vi temperaturen på de mange aktuelle begivenheder.

Flemming lægger op til en god snak over emner – både ude i den store verden og her hjemme i Danmark, der interesserer og vedkommer os alle. Emner er der masser af – og du er meget velkommen til også selv at bringe emner op, som du synes vi skal tale om.

Tid: Kl. 10.30 – 12.00 Pris kr.: 50,-

11.maj **Stor banko**, , månedens spil så kom og vær med, vi starter kl. 10.30 og spiller til ca. 14.30 kun afbrudt af en let frokost og kaffe. Pris: 125,-

25.maj **Pinse frokost**, Til pinse når skoven bliver rigtig grøn skal vi også hygge os i OK. Vi skal have noget lam, kaffe og dessert og mon så ikke også der kommer god underholdning, så vi kan synge med.

Tid: 11.30, Pris: 200,-

01.jun **Stor banko**, , månedens spil så kom og vær med, vi starter kl. 10.30 og spiller til ca. 14.30 kun afbrudt af en let frokost og kaffe. Pris: 125,-



Hilsen fra Formanden

Indrømmet, det har været en lidt hektisk start på det nye år for OK og vores mange medlemmer. Desværre er klubben blev skåret rigtig meget i vores faste tilskud fra Frederiksberg Kommune og det har betydet, at mange ting i huset har skulle "omtænkes", for at få det hele til at falde på plads og løbe rundt. Desværre har det også betydet at nogle af vores faste medarbejdere har valgt at stoppe og det er vi naturligvis rigtig kede af og jeg vil gerne her benytte lejligheden til at sige STOR tak til vores "blæksprutte" Anne Marie og vores fantastiske kok Flemming for mange års god indsats og for de mange oplevelser de har været med til at give os her i OK-Klubben. Jeg kan sige – det har aldrig været kedeligt, at have jer her i huset og jeg ved, at vores medlemmer og vi andre vil komme til at savne jer!

Men livet og OK skal jo gå videre og heldigvis for det. Og det får mig til at minde en hilsen vores stifter og nu desværre afdøde æresmedlem fru Brank, skrev til medlemmerne for nu snart mange år siden:

"Lidt flere lyse smil, lidt mindre bitterhed.

Lidt færre spark til den, som helt blev slået ned.

Lidt mere vi, lidt mindre jeg.

Lidt mere ja, lidt mindre nej.

Lidt flere blomster, på livets smukke vej".

Med dette in mente er jeg sikker på at også 2023 alligevel nok skal blive et godt og positivt år for OK og vores medlemmer. Dette så OK-Klubben stadig "vil være din dagligstue ude i byen" og stedet "hvor livet leves – hele livet". Jeg og vores mange frivillige håber med dette blad på mange besøg her i OK og håber på mange hyggelige timer sammen med vores medlemmer.

Bedste hilsner

Flemming Brank, formand OK-Klubben



I Danmark findes der ca. 30 OK-Klubber med flere tusinde medlemmer.



"O" står for Omsorg, mens "K" står for kultur. Projektør for OK - Klubberne i Danmark er Hs. Kgl. Højhed Prinsesse Benedikte.

OK-Klubben København/Frederiksberg blev stiftet tilbage i oktober 1967 af Thea Brank og Arne Ginge og er en selvejende organisation, der drives som en "non profit forening". Det betyder, at de penge der kommer ind også bliver brugt igen på klubbens medlemmer, der typisk er borgere som har passeret de 65 år. Men alder er ingen hindring for medlemskab.

I OK-Klubben har vi en helt speciel ånd, for her er alle lige vigtige og vores frivillige behandler alle ens – nemlig godt!

Vi gør, hvad vi kan for at have et varieret udbud af tilbud til vores mange medlemmer, men gode råd og ønsker er altid velkommen.

Vi har vores eget hus – OK-Huset, på Dirch Passers Alle 2, 2000 på Frederiksberg. Stort set alle vores tilbud tager udgangspunkt i dette hus.

Alt dette kan man læse nærmere om i OKs lille blad, der udkommer 2 gange årligt eller man kan henvende sig i vores reception, hvor en frivillig altid gerne vil oplyse mere.

I det daglige hjælper vores frivillige medlemmerne til rette, så de kan føle sig trygge. For i OK-Klubben hygger vi os og interesserer os for hinanden.

Vi glæder os til at byde **Dig** velkommen i OK-Klubben.



13.apr **Påskefrokost**, Så er det tid til den traditonsrige frokost, en dejlig platte og hertil en øl og en snaps. Et par lystige viser bliver det nok også til.

Tid: Kl. 11.30 Pris: 200,-

19.apr **Flemming og tingene omkring os!** Den 2. onsdag i måneden er der hjemmebagte boller og varm kaffe til dem der har lyst til at vende verdenssituationen.

Flemming lægger op til en god snak over emner – både ude i den store verden og her hjemme i Danmark, der interesserer og vedkommer os alle. Emner er der masser af – og du er meget velkommen til også selv at bringe emner op, som du synes vi skal tale om.

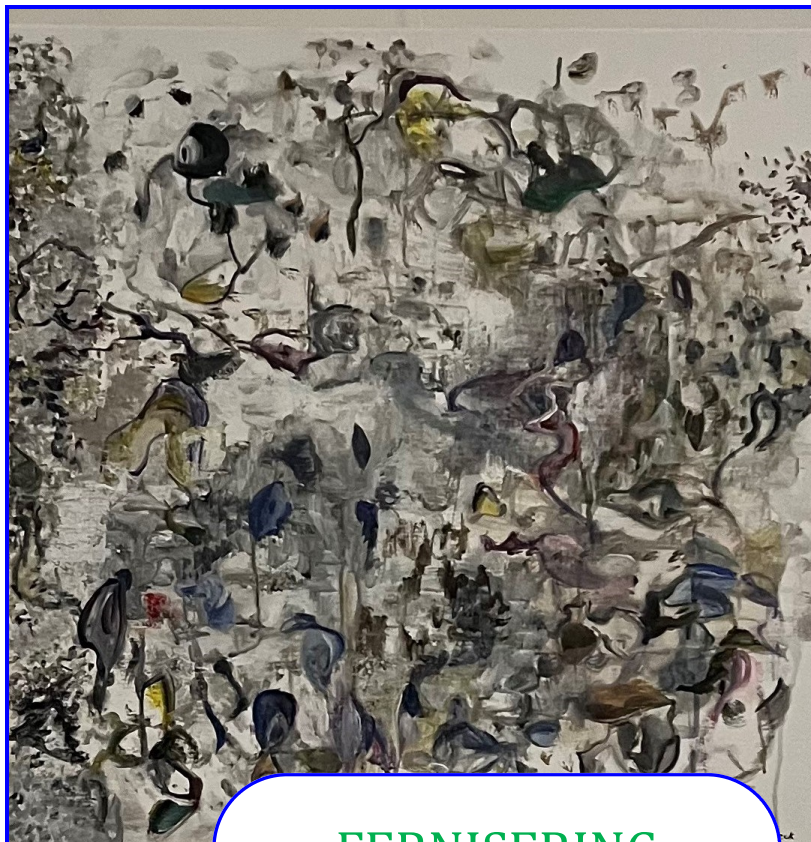
Tid: 10.30 - 12.00 Pris: kr. 50,-

20.apr **Kim Greiner – Island rundt på 15 dage.** I sommeren 2021 var Island stadig næsten lukket land for tilrejsende, men med Coronapas og tests blev vi lukket ind. Foredraget starter med en kort historisk oversigt fra vikingernes indtog på øen til moderne tid. Herefter fortæller om islandske heste, gletsjers vandring, hvalsafari, gamle tørvégardde, et heksemuseum, og et polarrævecenter blandt rigtig mange andre ting. Island er et så anderledes land end alle andre lande på denne jord, så en foredragsoplevelse venter.

Tid: Kl. 10.30 - 12.00 Pris: kr. 50,-

27.apr **Senior event, 40 års jubilæum.** Glæd dig til denne dag hvor et 40 års jubilæum skal fejres. Mere om dette når vi nærmer os dagen.





FERNISERING

Lørdag den 1 april kl. 14 til 16

Udstillingen kan ses
mandage 14 - 15
tirsdage 14 - 16
onsdage 13 - 15
Slutter onsdag 29. marts.



FERNISERING

Lørdag den 4. februar kl. 14 til 16

Udstillingen kan ses
mandage 14 - 15
tirsdage 14 - 16
onsdage 13 - 15
Slutter onsdag 29. marts.



- 02.feb **Stor banko**, månedens spil så kom og vær med, vi starter kl. 10.30 og spiller til ca. 14.30 kun afbrudt af en let frokost og kaffe. Pris 125,-
- 04.feb **Fernisering** OK-Klubben har nu igennem flere år haft et samarbejde med Frederiksberg Kunstnerlaug og har ligeledes også selv **3 kunstnergrupper i OK-Huset**. Besøgende og medlemmer har derfor kunne glæde sig over – og også diskutere, de skiftende udstillinger i huset. Smag og behag er jo som bekendt forskellig. Og det der for nogen er stor kunst, er andre mindre begejstret for – og omvendt. Det er det, som er så herligt ved de mange forskellige skønne kunstværker, der ophænges i huset. I forbindelse med ny ophængning vil det derfor glæde OK-Klubben at se dets medlemmer og andre venner af huset til
kl. 14.00 – 15.30, hvor huset er vært ved et glas vin
- 08.feb **Flemming og tingene omkring os!** Den 2. onsdag i måneden er der hjemmebagte boller og varm kaffe til dem der har lyst til at vende verdenssituationen.
- Det er jo en spændende tid vi lever i - nogle gange lidt for spændende. Så en gang om måneden tager vi temperaturen på de mange aktuelle begivenheder.
- Flemming lægger op til en god snak over emner – både ude i den store verden og her hjemme i Danmark, der interesserer og vedkommer os alle. Emner er der masser af – og du er meget velkommen til også selv at bringe emner op, som du synes vi skal tale om.
- Tid: Kl. 10.30 – 12.00 Pris kr.: 50,-



- 08.mar **Flemming og tingene omkring os!** Den 2. onsdag i måneden er der hjemmebagte boller og varm kaffe til dem der har lyst til at vende verdenssituationen.
- Det er jo en spændende tid vi lever i - nogle gange lidt for spændende. Så en gang om måneden tager vi temperaturen på de mange aktuelle begivenheder.
- Flemming lægger op til en god snak over emner – både ude i den store verden og her hjemme i Danmark, der interesserer og vedkommer os alle. Emner er der masser af – og du er meget velkommen til også selv at bringe emner op, som du synes vi skal tale om.
- Tid: Kl. 10.30 – 12.00 Pris kr.: 50,-
- 12.mar **Søndags matiné**, Esbens kærlighed til musikken som den findes, lidt syd for hjertet, er det eneste saliggørende. Og, Esbens måde at angribe et flygel og en mikrofon samtidig, er måden den ged skal barberes på. Esben kan fortælle en historie, så man tror på det.
- Med sig til at holde beatet varmt er Henrik Bay Guitar og Peter Hansen Bass. **Værtinde Zofia Hedvard.**
- Tid: Kl. 14.00 Pris medlemmer: kr. 50,-
- 23.mar **Forårsfest med Steve Hart og venner.** Vi starter med et stykke med rejer og et glas hvidvin, og kl. 13.30 starter underholdningen, hertil serveres kaffe og småkager.
- Tid: Kl. 12.30 Pris: 150,-
- 30.mar **Bustur ud i det blå**, Nu er det tid til årets første bustur ud i det blå. Vi kører en tur på ca. 4 timer – hvorhen? Se det finder du ud af når vi kører.
- Tid: 09.00 til 13.00 Pris: kr. 150,-



- 16.feb **Fastelavnsfest**, kattekonge og kattedronning skal findes denne dag. Vi starter med en god fastelavns middag efterfulgt af tøndeslagning, kaffe og fastelavnsboller. Der vil være præmie til den bedst udklædte.
- 23.feb **Tea Mairey** holder foredraget **Kvinde, kunstner, hustru omkring 1900**, Perioden omkring 1900 var præget af store omvæltninger der bl.a. berørte kvindens position i samfundet og i hjemmet. Kvinden var stadig et meget ydet motiv i kunsten, men nye vinde blæste og periodens kunst byder på anderledes skildringer af kvinder end tidligere. En del af de mandlige kunstners modeller og hustruer var selv udøvende kunstnere, men få opnåede samme status som mændene. I foredraget kommer vi rundt om tidens kvindeopfattelse, der langt fra var entydig, og vi skal se hvorledes det afspejles i kunsten. Vi skal både se hvordan de mandlige kunstnere skildrede kvinder og på de kvindelige kunstners motiver. Foredraget kommer omkring periodens nordiske kunstnerpar som bl.a. P.S. og Marie Krøyer, Anna og Michael Ancher, og mange flere.

Tid: 10.30 Pris kr. 50,-

- 02.mar **Stor banko**, , månedens spil så kom og vær med, vi starter kl. 10.30 og spiller til ca. 14.30 kun afbrudt af en let frokost og kaffe. Pris: 125,-



Billetsalg februar - juni 2023

Navn: _____

Medlemsnr.: _____



Februar	Hvad	Pris
02	Stor Banko	125
08	Flemmings onsdag	50
16	Fastelavnsfest	200
23	Tea Mairey	50
Marts		
02	Stor Banko	125
08	Flemmings onsdag	50
12	Søndags matiné	50
23	Forårsfest	150
30	Bustur / ud i det blå	150
April		
13	Påskefrokost	200
19	Flemmings onsdag	50
20	Kim Greiner / Island	50
27	40 års jubilæum	
TOTAL		



Maj		
04	St. bededags tur	100
10	Flemmings onsdag	50
11	Stor Banko	125
25	Pinse frokost	200
Juni		
01	Stor Banko	125
04	Søndags matiné	50
14	Flemmings onsdag	50
15	Sommerfest	200
TOTAL		

Giv en mand en fisk, og han har mad til en dag. Lær ham at fiske, og man slipper for ham hele weekenden