

# Ældre @ Sagen

## SKIBBY

Årgang 22

december 2024 - juni 2025

Nr. 45

**Side 5,** Havehygge arrangeres af Skibby Bibliotek, Brugerrådet, Danske Seniorer Skibby og Ældre Sagen Skibby i fællesskab. Det samarbejde har vi haft i flere år.

**Side 8,** Cristiansborg er absolut et besøg værd, vi har besøgt den flere gange og denne gang var den originale Grundlov så udstillet, hvilket er et særsyn, da det normalt er en kopi der fremvises i monterer.

**Side 13,** Bemærk sidetallet, vores nuværende bestyrelse har været på banen i mange år og er ved at være slidte, der skal derfor findes nye kræfter til at fortsætte det gode arbejde i Skibby afdeling.

**Side 13** Vi har også en IT-Cafè hvor man kan henvende sig hvis der er problemer med telefon eller computer.

**Side 14,** En tur til Hvidsten kro og Regan Vest var også populær, så her er et lille sammendrag.

**Side 16,** Herreværelset er et nyt tiltag i Skibby og det viser sig at være yderst populært.

**Side 20-21,** Her finder du nogle af de ting som Ældre Sagen kan tilbyde, bemærk alle er frivillige

**Mobilepay 751529**  
**Ældre Sagen Skibby**

### **ADVARSEL!!!**

**Pas på svindel – fup og fidus – hvis du modtager falske SMSér mærkelig opkald, E-mails og andre mærkelige henvendelser....**

Digitalstyrelsen sender kun til E-boks, opgiv derfor aldrig dit pasnummer, adgangskode til dit MITID, cpr. nr. til en modtaget E-mail eller hvis du bliver ringet op.

Hvis nogen vil afhente dit betalingskort, er det også svindel, så lad være med at udlevere det.

### **Årsmøde 2025**

Der afholdes årsmøde fredag den 7. marts 2025. Der annonceres i Lokal Avisen 3 uger før.”



Kirsten Nørskov

## Formanden har ordet

Når bladet udkommer, er det ved at være jul igen. Vi har i oktober og november arbejdet på at hverve frivillige som kunne tænke sig at gå ind i bestyrelsens arbejde, da flere af de nuværende medlemmer går af efter mange år i en meget homogen bestyrelse. Vi bliver jo ikke yngre, så det vil være fint med yngre kræfter. Bestyrelsen trænger også til noget fornyelse. Vi afholder årsmøde i 2025 den. 7. marts. I skrivende stund ved vi ikke hvordan det kommer til at gå.

Vi har været på besøg i Folketinget igen. Det har endnu engang været en succes. Det var Rasmus Stoklund som var guide, hvilket var meget oplysende. Se artiklen i bladet.

Turen til Regan Vest og Hvidsten den 21. – 23. oktober blev også til noget.

Der har også været afholdt 2 arrangementer omkring Havehygge i Bibliotekshaven den 4. juni og 20. august. Det er også en succes. Der kommer heldigvis mange og nyder arrangementer.

Den 8. november arrangeres Danmark Spiser Sammen med underholdning af Lotte Riisholt.

Flere af arrangementer er beskrevet et andet sted i bladet. Læs nærmere om disse.

Desværre har vi ikke influenzavaccination i Ældre Sagen i år, da Apoteket ikke kan vaccinere uden af der skal betales for dette og Regioner har lavet ordningen om igen. Det har de gjort hvert år. Ældre Sagen i Snor-

resgade har også påpeget det uhenigtsmæssige i at Region Hovedstaden ændrer ordningen hvert år. På en henvendelse fra os blev det oplyst, at der kun kunne vaccineres i de store byer, hvilket er uforståeligt, da der tilbydes vaccination i Skuldelev og i Jægerspris.

Vores aktiviteter har gået godt i det forløbende år 2024. Det er en glæde at have så engagerede frivillige ledere.

Vi har i skrivende stund 1.941 medlemmer i gl. Skibby kommune.

Alle vores medlemmer ønskes en rigtig glædelig jul og et godt Nytår.



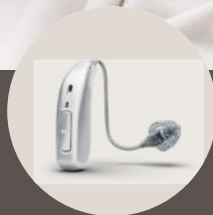
# Kniber det med hørelsen?

Ring og book en tid

Så gør noget ved det i dag  
– det er nemmere, end  
du tror. Hos Sund Hørelse  
får du tryk og professionel  
hjælp til en bedre hørelse.

## VI TILBYDER:

- Gratis høreprøve
- 30 dages uforpligtende afprøvning
- Samme hørespecialist i hele forløbet
- Høreapparater i høj kvalitet fra flere producenter



**HØRNU**  
HØRELSENS MIDTPUNKT



**Sund Hørelse**  
**Tlf. 25 690 600**

**Centrumgaden 11**  
**2750 Ballerup**

**Bymidten 18**  
**4050 Skibby**

[www.sundhørelse.dk](http://www.sundhørelse.dk) . [info@bahc.dk](mailto:info@bahc.dk)

# VIL DU VÆRE MOTIONSVEN?

**Mon du skulle have lyst til at gøre en forskel for et menneske, der har svært ved at komme ud af hjemmet?**

Jeg håber, der findes kvinder eller mænd i Skibby, der kunne tænke sig at blive motionsven.

Som motionsven kommer du hjem til en ældre person, som gerne vil motionere, men som ikke kan deltage på et hold. Sammen gennemfører I et lettere træningsprogram, hvor øvelserne ofte bliver udført siddende på en stol eller stående ved en stol. Et besøg vil ofte tage 1-2 timer.

Inden du starter som motionsven i Ældre Sagen får du mulighed for at deltage på et kursus, hvor du får både teoretisk og praktisk indsigt i træning af ældre. I det hele taget vil Ældre Sagen i Skibby hjælpe dig med at få en god og tryk start som motionsven.

Er det noget for dig, kontakt aktivitetsleder:

Anne-Marie Kjerulff, tlf. 20 98 90 03  
(bedst mellem kl. 10-12)

*Anne-Marie*

---

# SENIORBIO

**Denne sæson er lidt anderledes, end den plejer, for vi kommer vidt omkring.**

Først så vi "Madeleines Paris", dernæst så vi "The Miracle Club", og det var den sidste DAME Maggie Smith indspillede, inden hun døde d. 27. september i år.

I november skal vi se "Book Club 2", hvor vi kommer til Rom, Venedig og Toscana.

I januar skal vi se "Ticket to Paradise", hvor vi skal opleve George Clooney og Julia Roberts på Bali.

I februar spiller vi "Oppenheimer", og i marts tager vi igen til Rom, denne gang med Bodil Jørgensen, og som den sidste film i denne sæson,



skal vi i april se "Victor mod verden". Så vi kommer vidt omkring, og da jeg altid har en ønskeliste liggende, er det publikum der selv vælger, hvilke film vi skal se i de kommende sæson.

Esther Teilmann, tlf. 21 46 33 60.

**Se programmet under arrangementer.**

# HAVEHYGGE 2024

Der har været afholdt 2 arrangementer af havehygge – den 4. juni og 20. august.

Havehygge arrangeres af Skibby Bibliotek, Brugerrådet, Danske Seniorer Skibby og Ældre Sagen Skibby i fællesskab. Det samarbejde har vi haft i flere år.

Ved havehygge den 4. juni var underholdningen med Søren Westerholm og den 20. august havde vi Bertel Abildgaard til at underholde.

Efter underholdningen spises der i gymnastiksalen og ikke mindst snakket. Der var tilmeldt henholdsvis 130 og 108 deltagere. Vi har heldigvis været heldig med vejret, da vi flere gange har været færdig med underholdningen i haven, hvorefter det så er begyndt at regne.

Kommunen har i flere år været meget flinke til at give et kulturelt tilskud. Priserne på optrædende er blevet noget dyre, så den ”saltvandsindsprøjtning” hjælper på økonomien, og vi også kan tage en billig pris for at



deltage i spisningen, så alle kan være med.

Næste år i 2025 vil der være underholdning i haven den 3. juni 2025.

Alle beboere i kommunen er velkomne til at deltage.



FRISØR **SANNE**

Bestil online: [www.frisør.dk/frisør.sanne](http://www.frisør.dk/frisør.sanne)  
Hovedgaden 24 4050 Skibby  
Tlf.: 47 52 86 19

**SKIBBY CYKLER**  
SALG OG REPARATIONER

Mob. 4252 8006  
Tlf. 4752 8006



Hovedgaden 47, 4050 Skibby

# PAS PÅ SVINDEL – FUP OG FIDUS

## HUSK!!!!

Der er følgende 5 meget enkelte råd, som er meget nemt at følge:

1. Udleverer **aldrig** MITID eller kontooplysninger til en i telefonen og lav **aldrig** en overførsel, fordi nogen forsøger at overtale dig til det.
2. Læs **altid** teksten i MITID-app eller SMS, inden du bekræfter.
3. Klik **ikke** på et link i en SMS eller e-mail, du ikke har bedt om.
4. Lad dig ikke narre af ”love scams” eller investeringsfup.
5. Tal med dine nærmeste om digital svindel og hold dig opdateret.

(Kilde Nordea.dk/svindel, sikkerhed og bedrageri).

## HUSK OGSÅ!!!!

At Politiet **aldrig** ringer til borgerne omkring deres konti.



At du kan ringe til 114, hvis det skal bekræftes, at det er en rigtig betjent, man taler med i telefonen, der kan de hurtigt se om vedkommende er betjent.

**Hvad er love scamming?** Romance/love scam, også kaldet romantisk svindel, er, når en person opretter en falsk profil og påtager sig en falsk identitet for at vinde et eventuelt offers tillid og kærlighed. De (svindlerne) er ofte eksperter i det de gør og fremstår derfor ægte, omsorgsfulde og troværdige overfor ofret.

HORNSHERREDS  
**STØRSTE**  
COMPUTERBUTIK

Butikssupport: 125 kr. pr. kvarter

**MINORSUPPORT**

IT-SUPPORT TIL PRIVATE & MINDRE ERHVERVSDRIVENDE

Bymidten 2, 4050 Skibby

**RING 34105074**

Butikken har åben alle hverdage 9:00-17:30

Support hos dig, ring og bestil tid

**IT Support til private &  
mindre erhvervsdrivende**

Vi hjælper dig med din computer, printer, telefon, tablet, iPad, internet etc.

Vi opsætter og flytter data fra din gamle pc, telefon, tablet eller iPad.

Vi sælger computere, printere, telefoner, tablets og iPads.

**HOS OS VIL VI**

**SUPPORTERE & SERVICERE**

**DIG HELE VEJEN!**



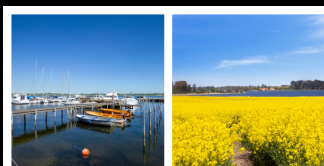
# HUS Madsen

31 40 90 00

- din lokale ejendomsmægler



- ✓Lave salgsomkostninger
- ✓Høj service
- ✓Stort lokalkendskab
- ✓Mange års erfaring
- ✓Uafhængig af banker



Hilsen fra HUSMadsen  
Dorrit og Susan

HUSMadsen | Hovedgaden 80C, 4050 Skibby | Tlf. 31409000 | [mail@husmadsen.dk](mailto:mail@husmadsen.dk) | [husmadsen.dk](http://husmadsen.dk)

# BESØG IGEN I MAGTENS CENTRUM



Vi fulgte op på turen til Christiansborg fra sidste år, da der var stor interesse om dette og inviterede atter til en rundvisning i Folketinget mandag den 23. september.

Der var tilmeldt ca. 50 personer (en busfuld).

Vi mødtes på Nyvej og kørte sammen, hvor vi blev modtaget til sikkerheds-tjek, som foregår lidt som i lufthavnen, altså af med overtøj, og bæltet og passagen igennem en scanner. Vi blev modtaget af Rasmus Stoklund, som var vores guide og fortalte Christiansborgs historie.

Rundvisningen startede i Landstings-salen, som tidligere havde huset Landstinget, som blev afskaffet i 1953. Salen bruges i dag til konferencer, høringer og andre arrangementer. Vi så også malerierne af de tidligere statsministre og udvalgs personer samt partiformænd. Meget forskellige billeder alt efter hvilken maler man har fortrukket.

Rasmus fortalte om Vandrehallen som ligger mellem Folketingssalen og Landstingssalen. Den er udsmykket med 268 m lange blomsterfriser krydret med maleren Rasmus Larsens kommentarer til det politiske liv. Frisen malede han i 1918-21. Som det er anført i den lille pjece, står der skrevet ”på grund af dens ironi og

magtkritik fik han tilnavnet Den onde Maler”.

Vi var også i Folketingssalen. Da der ikke var noget møde, kom vi ind i den side hvor de kongelige plejer at sidde. I salen står der bl.a. skulpturer der viser de forskellige håndværksfag vi har i Danmark.



Den originale grundlov var udstillet på Christiansborg. Normalt er det en kopi der befinder sig der, men i anledning af 175-året for Danmarks første grundlov, blev den udstillet i Folketinget, hvor alle der booker en omvisning, har mulighed for at se det enestående dokument. Normalt opbevares den eneste originale udgave af grundloven af 5. juni 1849 – Danmarks første forfatning – hos Rigsarkivet.

Besøgende kunne se den fra 5. juni 2024 til og med efterårsferien i oktober 2024. Grundloven er et klenodie i dansk historie og vi har meget at takke





Domstolene – den dømmende magt, der dømmer i konflikter mellem borgere og mellem myndigheder og borgere.

Som jo er de fleste bekendt skal der afholdes valg hvert 4. år. Hvis regeringen får et flertal imod sig, kan Statsministeren blive tvunget til at udskrive valg. Det er Statsministeren der alene kan bestemme, hvornår der skal være valg.

grundlovens fædre for. Det er jo grundloven der sikrer rammerne om vores demokrati.

For at undgå magtmisbrug deler grundloven magten i tre uafhængige instanser:

Folketinget og regeringen – den lovgivende magt, der vedtager love.

Regeringen – der er den udøvende magt med ansvar for, at lovene bliver udarbejdet og overholdt.

Efter rundvisningen gik vi i Snaps-tinget og fik en dejlig platte, hvorefter turen gik tilbage til Skibby. En rigtig dejlig dag.

*(Delvis kilde: Pjece fra Folketinget og internettet).*

*Kirsten*



*Fra forhandlingerne om grundloven 5. juni 1915*

# Arrangementer

Perioden December 2024 - juni 2025

Hvor andet ikke er oplyst, foregår aktiviteten på Nyvej 7B, Skibby.

## Banko

Sted: **Gymnastiksalen,**  
**Ældrecenteret, Nyvej 7B**  
**Søndage kl. 13,30 – 16,30**

**19/01, 16/02, 16/03, 18/05**  
Der er ikke Banko i april



15 spil med præmier på 1, 2, og 3 rækker.

Side-, pot- stjernebanko. Ølspil og lotteri.

Medbring selv det du vil indtage.  
Intet fra køkkenet.

Benny Andersen, tlf.: 40 15 26 30.  
dalbyhuse6@gmail.com

For medlemmer med pårørende.

## Bowling

**Torsdage kl. 13.00-14.00**, der spilles en time hele året.

**Sted:** Mega Bowl, Mellemvang 5, Holbæk, (samkørsel).

Pris 43,50 kr. + 15 kr. For kaffe og sko.

**Der spilles hele året.**

**For yderligere kontakt:**

Linda Christiansen, tlf.: 40 31 74 23.

Mail: slch@privat.dk

## Bordtennis

**Kontakt venligst:**

Inge Rasmussen for tidsbestilling

Sted: Gymnastiksalen, Nyvej 7 B.  
Bordtennis i Brugerrådets regi.

Inge Rasmussen, 26 74 86 45

## IT-Café

**Torsdag kl. 9.30 - 11.30**

Sted: Ældrecenteret Nyvej 7 B 1.sal  
lokale 2

Tilmelding: unødvendig.

Det koster 10 kr. pr. gang, hvilket medfører risiko for en kop kaffe eller to.

**Starter 9. Januar 2025**

For yderligere kontakt:

Jørgen Jannerup tlf.: 20 23 41 83  
jorge\_jannerup@yahoo.dk

## Madklub

Sted: Dagligstuen Nyvej 7B 1. sal  
Skibby.

Sidste onsdag i følgende måneder:

**29. jan. 26. feb. 26. marts.**  
Kl. 12.30 - 17.00.

Vi hygger os sammen med god mad og kaffe/ kage.

Pris: 100 kr. pr. person. (kan variere.)

Al henvendelse kan ske til:

Jette Ringius, tlf. 91 25 26 40,  
E-mail: jette@ringius.dk

## Mandeholdet

**Mandage** kl. 9.30 - 12.00

**Sted:** Snedkerværkstedet, Skibbyhøj

**Starter 6. januar**

Deltagerne skal selv indkøbe de materialer de skal bruge.

Ældre Sagens forsikring dækker ikke deltagerne i tilfælde af skader.

Deltagerne må selv have en forsikring, hvis man ønsker denne dækning.

**Max ca. 12 personer**

Nærmere oplysning og tilmelding:  
Elo Andersen, tlf. 20 14 02 81.

## Litteraturkreds 1 og 2

**1. kreds** - næstsidste fredag i måneden kl. 10.30-12.00 senest.

**Sted:** Centret på Nyvej, lokale 3, 1. Sal.

### Tilmelding:

Birgit Rohleder, tlf.: 23 71 24 43 eller  
Lisbet Steensgaard,  
tlf.: 44 91 79 68 eller 24 47 71 48.  
tolist@post.tele.dk

**2. kreds** - 2. fredag i måneden  
kl. 10.30-12.00 senest.

**Starter op 10. januar**

**Sted:** Centret på Nyvej, lokale 3, 1. Sal.

### Tilmelding:

Missa Mølbak, tlf.: 60 16 84 43,  
missa@outlook.dk

## Seniorbio

I samarbejde med  
Ældre Sagen i Skibby og i Jægerspris  
samt Skibby Kino

Nedenstående mandage og tirsdage  
kl. 13.30. Dørene åbnes kl. 13.00.

### PROGRAM

6. + 7. jan.: Ticket to Paradise

3. + 4. feb.: Oppenheimer

3. + 4. mar.: Rom

7. + 8. apr.: Victor mod verden

**Pris kr. 70,- for løssalg**



**RET TIL ÆNDRINGER  
FORBEHOLDES**

### Henvendelse:

Esther Teilmann tlf.: 21 46 33 60

**Se filmenes handling på: [www.skibbykino.dk](http://www.skibbykino.dk)**

Se omtale side 4

## Sprog

### Kursus i engelsk samtale

**Mandage** kl. 10.00 - 11.30.

**Sted:** Midtbanevej 15, 4050 Skibby

Underviser: Annette Foght-Sørensen.

Tilmelding: Ole Kjerulff, 53 57 03 69.  
olekjerulff@gmail.com

## Let motion

**Tirsdage** kl. 10.00 - 11.30

**Sted:** Gymnastiksalen, Centeret  
Nyvej 7B, indgang fra biblioteket.

Dårligt gående lukkes ind via branddøren.

Træning for både ”stærke” og ”svage”.

Let motion er i fuld gang på Nyvej hver tirsdag.

Det er stående/siddende motion, hvor der arbejdes med bevægelighed, styrke, puls m.m. og afslutter med afspænding liggende på gulv.

**Starter 7. januar**

**Tilmelding ved fremmøde.**

For yderligere oplysninger kontakt:  
Underviser Jette Roed Rasmussen  
tlf. 41 44 58 30 e-mail:  
jette.roed.rasmussen@gmail.com

## Herreværelset

**Hver tirsdag** på lige uger kl. 12.30.

**Sted:** Sønderby Kultur & Bryghus

Der er en stor succes og der er flere der tilmelder sig. Aktiviteterne består i at spise frokost sammen, at tale med hinanden og at høre på fortællekunst udøvet af herrerne. Det påtænkes, at der arrangeres ture til andre steder.

Henvendelse for yderligere oplysninger:

Peter Kjeldsen, tlf.: 51 94 00 02

Mailadresse: peterkjeldsenw@gmail.com

## Linedance

**Let øvede (begynder +)**

**Torsdage** kl. 10.30 til 11.30

**Sted:** Gymnastiksalen, Nyvej 7B,  
indgang ved biblioteket.

**Starter 2. januar**

Tilmelding:

Birgitte Meedom Larsen,  
tlf. 22 17 54 62

birgittemeedom@live.dk

**Let øvede 2**

**Torsdage** kl. 12.00 - 13.00

**Starter 2. januar**

Tilmelding:

Birgitte Meedom Larsen,  
tlf. 22 17 54 62

birgittemeedom@live.dk

---

## TRYGHEDSOPKALD

En aftale om at blive ringet op om morgenen fra vores Tryghedsopkald kan give ro i sindet.

Tager du ikke telefonen, kontakter vi dine pårørende.

Henvendelse for nærmere oplysninger til:

**Tove Jacobsen** på tlf.: 60 66 19 44

eller

**Esther Frederiksen**, tlf. :51 26 54 44

# IT- Caféen

Efter sommerferien kom der igen gang i aktiviteterne, og heldigvis med ganske god tilslutning!

Vi kan som tidligere tilbyde hjælp til stort set alt, hvor man bruger PC'er og smartphones, og vi tilstræber at følge med mht nye programmer og aps, der jo kommer stadig flere af.

Heldigvis beskæftiger vi os ikke udelukkende med problemløsning, for et andet væsentligt element er det sociale samvær!



På det vedhæftede foto kan man fornemme, at vi sidder lidt tæt, men lad jer ikke forskrække, for vi har som det ses, rigeligt med ekstra plads og flere stole til alle de nye ”kunder” der sikkert kommer! Hold jer ikke tilbage og tag bare eventuelle venner og familie med!!

---

## FREMTIDEN I ÆLDRE SAGEN SKIBBY

Ældre Sagen i Snorresgade har haft en rekrutteringsuge. I den anledning inviterede bestyrelsen i Ældre Sagen i Skibby til et inspirationsmøde med gløgg og æbleskiver den 16. november.

Da flere af bestyrelsens medlemmer ønsker at træde tilbage fra bestyrelsen, som ellers har fungeret godt sammen i mange år, så der også kan komme yngre kræfter både til med nye ideer og har lyst til at tage den næste tørn.

Der var 4 tilmeldte, så vi rykkede fra gymnastiksalen til dagligstuen på Ældrecentret. Det blev meget hyggeligt.

Formanden bød velkommen og der blev en præsentationsrunde. Foreningskonsulent Lise Høst fra Ældre Sagen var til stede og fortalte hvad det vil sige at være en lokalbestyrelse i Ældre Sagen. Hun gennemgik vedtægtens §8.

Det var meningen at vi skulle have set en film – Bliv frivillig i Ældre Sagen – men lyden på Ipaden ville ikke rigtig fungerer. Filmen kan ses på Snorresgades hjemmeside.

Endvidere gennemgik hun hvordan opstilling, valg og konstituering foregår, hvilke opgaver man får ansvar for, når man lader sig vælge som frivillig til årsmødet.

Herefter fik vi gløgg og æbleskiver og snakken gik ivrigt og vi fra bestyrelsen der var til stede kunne fortælle hvilke aktiviteter vi tilbyder. Derefter spørgsmål fra gæsterne og opsamling.

Vi håber at de vil møde op til vores Årsmøde den 7. marts 2025 og at de ønsker at blive frivillig i stedet for at blive aktive i bestyrelsen i Skibby.

# TUR TIL HVIDSTEN KRO OG REGAN VEST



Tidlig søndag morgen den 20. oktober var vi 24 forventningsfulde deltagere, der tog til det jyske på en historisk tur med Giba travel som arrangør.

Bare at køre i det danske landskab og nyde efterårets smukke farver er en oplevelse. Via Odden -Århus nåede vi Hvidstens kro, hvor de ventede med deres berømte æggekage med saltet flæsk, serveret i store pander, rigtig lækkert.



Efter maden kom Hans, som er lokal guide og en stor fortæller. Vi fik en levende indsigt i hele Blicher familien og besøgte Steen Steensen Blichers kirke i Spenstrup. Efterfølgende kørte vi til Hvidsten-Gruppens nedkastningsplads og hørte hele Hans' levende fortælling herom.

Sidst på dagen kørte vi ad små veje til Rold Stor Kro, hvor vi lige havde

tid til et kort hvil eller lille gåtur, inden vi fik serveret en 3-retters udsøgt middag og hertil gode vine. Resten af aftenen blev nydt med hyggelig snak, men faktisk var alle lidt trætte, så det blev ikke sent, før alle var gået til ro.

Mandag morgen efter et solidt morgenmåltid startede vi kl 9 med at køre de få kilometer der var til Rebild Bakker. Her kunne hver især beslutte hvilken rute og hvor langt de ville gå i det smukke og specielle hedelandskab. Mange af os var nede og se hvor Rebild Bakker danner rammen for årets Rebild Fest den 4 juli-USA's uafhængighedsdag.

Tilbage ved bussen havde vores gode chauffør laver kaffe og Ældre Sagen serverede en "en enkelt"

Nu gik turen til dagens højdepunkt Koldkrigs museet Regan Vest, forkortelse for Regeringsanlæg Vest-danmark

Efter en fælles frokost blev vi delt op i 3 hold og ledt igennem bunkeren på en ca halvanden times fortælling om det sikrede anlæg.

Regan Vest blev bygget i 1960erne til regeringen i tilfælde af en atomkrig. Den hemmelige bunker ligger skjult 60 m nede under en kridtbakke, og har plads til 350 personer.

Det er virkelig et stykke autentisk stykke Danmarkshistorie, alt står fuldstændig intakt med originalt interiør.



Et fantastisk byggeri, hvor der tænkt på alt, intet er overlagt til tilfældigheder og man får straks en fornemmelse af tidens frygt for en altødelæggende atomkrig.

Efter en sådan rundtur bliver man lidt tavs og eftertænksom, så det var godt vi bare kunne læne os tilbage i bussen

med en kop kaffe og køre mod færgen i Århus.

Vel hjemme i Skibby ført på aftenen kunne vi sige farvel efter en berigende historisk tur.

*Lene Lindedam*

**MENY**

*Vi holder af mad*

MENY Skibby laver gerne mad ud af huset til din næste familie komsammen, fest, eller vil du bare gerne have noget nemt og hurtigt til aften. Ingen opgave er for stor for os.

Se bla. vores lækre udvalg af dagens ret i butikken til kr. **54,95**, samt vores udvalg af smørrebrød.

Skulle du have nogle specielle ønsker, så klarer vi også dette. Kom ind og snak med vores delikatessepersonale, så finder vi en løsning sammen.

**Åbent alle ugens dage fra kl. 8 – 20**

**Tlf.: 47 52 80 22**

*Med venlig hilsen delikatessepigjerne*

# HERREVÆRELSET

Herreværelset har nu eksisteret i mere end et år, og vi er over 30 medlemmer og ca. 28 medlemmer kommer hver gang. Vi må betegne det som en stor succes, fordi den dækker et stort behov for mange ældre mænd.



Siden foråret har vi holdt vores møde i Sønderby Kultur- og Bryghus hver anden tirsdag, det er virkelig et godt sted. Vi kan lige være der, og vi har indgået et glimrende samarbejde med de folk, der driver stedet.

Vi betaler 50 kr. hver gang og så får vi 2 stk. smørrebrød 2 øl eller vand.

Oftest er der én i gruppen, som fortæller om sit liv, karriere eller oplevelser, eller om steder. Vi har bl.a. hørt om Østby Bådelav, Vesterbros Ungdomsgård, Folketinget, Göta kanalen, historien om en spændende svigermor, samt mange andre spændende fortællinger, som har været meget populære.

Det opstår mange gange helt spontant, hvem der vil fortælle om et emne. Sidst havde en af medlemmerne dog inviteret en nylig pensioneret Folketingsbetjent fra Gershøj til at komme og fortælle om sit arbejde. Det var meget populært.

Vi lægger ikke planer langt ud i fremtiden, om hvem der skal fortælle hvad, eller hvad vi skal lave. Dog har vi aftalt, at vi skal have julefrokost, at vi i foråret skal ud på tur med Natur-ekspressen. Alle detaljer kommer af sig selv. Vi er jo voksne mennesker.

*Hilsner  
Peter Kjeldsen*



**Panter Rejser**

**OPLEVELSER I FÆLLESSKAB**

Tlf.: 75 85 73 33  
[www.PanterRejser.dk](http://www.PanterRejser.dk)



**RESTAURANT  
DROP INN  
& STEAK HOUSE**



Tlf.: 47 51 25 60  
Hovedgaden 50  
**4050 SKIBBY**



# DANMARK SPISER SAMMEN



Ældre Sagen havde inviteret til Danmark Spiser Sammen den 8. november i Gymnastiksalen. Det var meget glædeligt at 80 ønskede at deltage.

Menuen stod på dejlig Paprika gryde med kartoffelmos fra slagter Anders i Kirke Hyllinge og denne gang var der asier til.

Til kaffe blev der serveret hjemmebag som Gitte havde lavet.

Det blev en dejlig aften hvor Lotte Riisholt underholdt og det gjorde hun rigtig godt. Der blev både sunget og danset.

Det så ud til alle hyggede sig og var meget glade.

Gitte benyttede lejligheden til at sige mange tak for alt den støtte og en stor tak til hjælperne, som altid har været flinke til at stille på og hjælpe ved arrangementerne i de mange år hun har stået for aktiviteten. Hun har besluttet at overlade aktiviteten til Poula, som overtager fremadrettet.

Ældre Sagen håber at hjælperne stadig vil være villig til at stille op med en hjælpende hånd, og publikum stadig vil støtte op om Danmark Spiser Sammen, når Poula tager over.



# ENDNU EN TUR I LITTERATURENS FODSPOR



I litteratur gruppe 2 har vi haft stor glæde af at afslutte sæsonen med at tage en tur til et område der har forbindelse til en forfatter, som vi har læst. Og i år valgte vi så at følge i Dan Turells fodspor, hvor vi fredag den 14. juni afsluttede sæsonen. Vi havde indgået en aftale med en guide og fik økonomisk støtte fra Ældresagen.

Det viser sig, at der er mange muligheder: Vangede, Vesterbro og værts-husene i det centrale København.

Med inspiration fra guiden, vi har brugt tidligere, blev det en spændende

tur gennem det centrale København med fokus på værtshusene og historier om deres miljøer og forskelligheder. Og ikke mindst fik vi fine anekdoter om, hvordan Dan Turell brugte stederne og indgik i miljøet. Vi sluttede med at spise frokost på Dan Turells cafe i det centrale København, hvor der var mange minder om ham og ikke mindst en overraskelse med oplæsning af skrevne tekster, når man besøgte toilettet.

Det blev en meget spændende dag.

*Missa*

## TRYGHEDSOPKALD

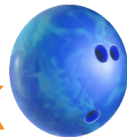
Vi har stadig tryghedsopkald i Ældre Sagen, men det tynder ud i ønsket om at blive ringet op om morgenen. Vi ved ikke om vores borgere ikke ved at vi har ordningen eller om der ikke er så meget behov for opkald.

Vi har 4 opringere som ringer en uge ad gangen mellem kl.8.30 – 09.00.

I er meget velkommen til at kontakte os og lave en aftale om at blive ringet op om morgenen. Det giver tryghed i hverdagen med et opkald hver dag og det er hyggeligt at starte dagen med en lille snak.

Nærmere oplysninger og tilmelding:  
Tove Jakobsen på tlf.: 60 66 19 44  
eller  
Esther Frederiksen, tlf.: 51 26 54 44.

## BOWLING I HOLBÆK



**Skibbowlerne** mødes hver torsdag hos **Citybowling** i Holbæk ca. kl. 13.30, hvor vi drikker en kop kaffe nogle spiser en kage hyggesnak og derefter spil fra kl 13 – 14.

Pris 43.50 pr. spiller med 3 på banen vi holder juleferie fra d 20.-12. 2024 til 2-1. 2025

### KOM OG VÆR MED

Med venlig hilsen  
Linda, Skibbowlerne  
Tlf.: 40 31 7 423



## Skibby Plæneklipper- & Auto Mester

### Reparation og salg af:

Havetraktorer  
Plæneklippere  
Buskryddere  
Motorsave  
Hækkeklippere

**AUT. FORHANDLER AF:**  
Stihl, Husqvarna, MTD,  
Cub-Cadet, Craftsman, Stiga,  
Texas og Klippo

**HUSK vintereftersyn**

### AutoMester:

- **Forsikringskader**  
Vi samarbejder med alle forsikringselskaber
- **Vi servicerer alle bilmærker**  
Både person- og varebiler
- **Klargøring til syn**
- **Autotransport**
- **Køb og salg af biler**

**Automester**  
for dig!  
Vi står på hovedet

**HUSK**  
Bilens garanti  
gælder stadig, når  
du får lavet service  
hos os!  
Dæk med 3 års  
garanti!



Hovedgaden 77 - 4050 Skibby  
Tlf. 4752 9875 - 4061 9875  
spa@spla.dk - www.spla.dk

**ÅBENT:**  
Mandag-fredag  
kl. 7.00-16.30

Fra d. 1.4 - 1.10  
Lørdag  
efter aftale



Klinik for  
Fodterapi

Hovedgaden 39A  
Tlf.: 47 52 80 20  
www.skibby-fodterapi.dk  
skibbyfodterapi@hotmail.com

Forhandler af  
**nëw feet.**  
MEDICAL FOOTWEAR

10% rabat  
på fodtøj til  
**Ældre Sagens**  
medlemmer

**Under koordinationsudvalget, hvor alle 4 lokalbestyrelser samarbejder, har vi:**

## **VÅGETJENESTEN**

Der våges hos alle døende borgere på Frederikssund sygehus, på bosteder, på plejecentre og i private hjem i hele Frederikssund kommune.

Var det noget for dig at blive våger? Du kommer på kursus m.m.

Henvendelse til Inge Askjær på tlf: 22376188 eller på mail:  
ingeaskjaer@gmail.com.

---

## **DEMENSVENLIG AFDELING, SKIBBY**

I Skibbyområdet har vi hårdt brug for besøgsvenner til demensramte.

Vi prøver endnu engang at efterlyse besøgsvenner til demensramte i Skibbyområdet og ikke mindst en demensansvarlig, som kunne tænke sig at lave lidt arrangementer for demente og deres pårørende i eget hjem. Ældre Sagen har kurser, så man bliver godt klædt på til opgaven.

Er der nogle der godt kunne tænke sig at lave lidt frivilligt arbejde og stå som ansvarlig i vores område, hører vi gerne fra jer.

Henvendelse til: Kirsten Børregaard Nørskov, tlf. 22 47 71 96.

---

## **MEDLEMSKAB AF ÆLDRE SAGEN**

**Enkeltmedlemsskab: 135 kr. halvårligt (landsdækkende)**

**Familiemedlemsskab: 220 kr. halvårligt (landsdækkende)**

Man kan blive medlem fra det fyldte 18. år.

Hvis man ønsker at melde sig ind, kan man kontakte Ældre Sagen på tlf.: 33 96 86 86, eller kontakte Kirsten Børregaard Nørskov på tlf.: 22 47 71 96.

På Ældre Sagens hjemmeside [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/skibby](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/skibby) kan man se vores aktiviteter”

# KENDER DU SYMBOLET FOR DEMENS?

Demens er en folkesygdom, som hvert år ændrer livet for tusindvis af danskere og antallet forventes at stige i de kommende år.



Demens rammer typisk personer over 65 år men kan forekomme tidligere i livet. Selvom risikoen for demens stiger med alderen, skyldes demens dog ikke alderdom men sygdom.

Demens er en fællesbetegnelse for en tilstand i hjernen, hvor de mentale funktioner svækkes. Fælles for demenstilstanden er, at den som oftest gradvist vil resultere i:

Intellektuel svækkelse (hukommelse, overblik, dømmekraft, orienteringsevne)

Ændret personlighed (nye vaner, ændrede hensyn til andre)

Fysiske symptomer (tab af funktionsevne)

Kommunikationsvanskeligheder (tale, forstå, handleevne)

Ændret adfærd (interesser og humør, vrede, isolation, ligegyldighed, manglende hensyn, overstadighed)

(Kilde: Uddrag af pjeces udarbejdet af Ældre Sagen)

---

## BESØGSVENNER

Find en besøgsven til en hyggesnak og få en kopi kaffe, tage en gåtur eller tage ud at handle eller andet.

Besøgsven og -vært aftaler selv hvornår man mødes.

**NB:** Vi søger i øjeblikket flere besøgsvenner M/K. Har du lyst til at møde nye mennesker og besøge en, som sidder alene? Hvis du vil være med til at gøre en forskel og du har et par timer om ugen, eller du har behov for at finde en besøgsven, så henvend dig for flere oplysninger til:

Gitte Svendsen

Mail: broberg 64@live.dk,

tlf. 22 24 99 36

## OBS: ÆLDRE TELEFONEN

”Når livet slår knuder”

Ældre Sagen vil oprette en ældretelefon hvor man kan ringe anonymt og tale med frivillige om det, der fylder. Det kan være følelsen af ensomhed, en ægtefælles sygdom angst for at dø og meget andet.

Telefonen går i luften den 3. juni 2024.

Der kan ringes på tlf. 32 210 210 på mandag-fredag kl. 9.00 – 15.00.

# HVAD BETYDER DET AT VÆRE DEMENS/BESØGSVEN



At være besøgsven til en demensramt er at være ven med et menneske, der har svært ved at huske, og som måske stiller det samme spørgsmål flere gange. Som med andre venner bringer man lidt lys og glæde ind i den dementes hverdag og taler om det, der kan berige begge parter.

Besøgsvennen behøver ikke at komme hver dag eller hver uge, men kommer regelmæssigt og giver den dementes pårørende et afbræk i en ensformig hverdag og mulighed for at opleve noget andet.

Som besøgsven tilbydes informationer og kurser, så besøgsvennen er

klædt på til at være besøgsven til en demenramt.

For at besøgsvennerne ikke skal køre længere end højst nødvendigt, gør Ældre Sagen alt for at besøgene ligger så tæt på ens egen bopæl som muligt.

Vi søger interesserede, kunne eventuelt være pensioneret SOSU'er eller andre, som har arbejdet med demente, som kunne tænke sig at blive besøgsven og ønsker uforpligtende information, så kontakt den demensansvarlige for alle 4 lokalebestyrelser i kommunen:

Kirsten Holst, på mail:

[mkholst@mail.dk](mailto:mkholst@mail.dk)  
Eller tlf: 40 36 59 66.

**ÅBENT**  
**360 DAGE OM ÅRET**

 **XL-BYG BJERGMARK**  **XLBYG\_BJERGMARK**

**XL BYG** **BREJNHOLT BJERGMARK**

HOVEDGADEN 1 A · 4050 SKIBBY · TLF.: 47 59 00 00

# Ældre Sagen

## Skibby Lokalbestyrelse

**Formand**/medl. af koordineringsudv., delg. forsaml., distr. Af lokal blade til brevdue, influenzavaccination

Kirsten Nørskov 22 47 71 96  
e-mail: kirbnoe@gmail.com

**Næstformand**/medl. Af koordineringsudv., Suppl. til delg. forsaml., Annoncekonsulent. PR.Kontakt til pressen.

Frede Vittrup Christensen  
Tlf.: 29 80 93 53 / 47 52 85 26  
e-mail.: fredev@vip.cybercity.dk

**Bestyrelsesmedlem**/Kasserer, Bankospil

Benny Andersen 40 15 26 30  
e-mail.: dalbyhuse6@gmail.com

**Bestyrelsesmedlem**/Besøgsvennetjenesten, medlem af ad hoc-gruppe u/koordinat. Udv., Brevdue.

Gitte Svendsen 22 24 99 36  
e-mail.: broberg64@live.dk

**Bestyrelsesmedlem**/IT-kontaktperson, stedfortr. webmaster

Jørgen Jannerup 20 23 41 83  
e-mail.: Jorge\_jannerup@yahoo.dk

**Bestyrelsesmedlem**/Ældre-, social og sundhedspolitik, Bisiddertjenesten

Lise Lotte Due 20 40 41 35  
e-mail.: lilodue@outlook.dk

**Bestyrelsesmedlem**/Sekretær, Brevdue og kontaktperson for Vågetjenesten.

Inge Askjær 22 37 61 88  
e-mail.: ingeaskjaer@gmail.com

**Suppleant**/Brevdue

Anne-Grethe Adolfsen 24 84 34 90  
agadolfsen@mail.dk

**Suppleant**/Brevdue

Anny Lorentzen 29 69 02 39  
annylorentzen@hotmail.com

**Suppleant**/Endagsture

Susanne Bettina Jørgensen 22 90 30 92  
sbjoe@frederikssund.dk

---

**Ældre Sagens hjemmeside**  
[www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/skibby](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/skibby)

**Deadlines for løbende indsendelse af materiale til Ældre Sagens medlemsblad er for bladet, der skal ud i uge 24/25, til og med 15. april, og for bladet, der skal ud i uge 50/51 til og med 15. Oktober, til:**

**Frede Vittrup Christensen mail: fredev@vip.cybercity.dk**

**Udgives af:** Ældre Sagen Skibby Redaktionen:  
Layout: John Dalby Mårtensen, mail: john.maartensen@gmail.com.  
Korrekturlæser: Lisbeth Hybel, mail: hybellisbeth@gmail.com  
Tryk: KLSPurePrint

# DEN HJÆLPENDE HÅND

Lad være at være irriteret over, at man ikke har kræfter til at lave det man kunne da man var yngre. Ring efter **Den hjælpende hånd**.

Vi har nu 3 frivillige hjælpere som kan være behjælpelig med diverse småreparationer, som man ikke selv kan klare. Det kan være udskiftning af el-pære eller sikringer, ophængning af billeder eller postkasse eller meget andet.

**Karsten Roed** kan kontaktes på hverdage kl. 8-9  
mobil: 22 97 71 52

**Finn Petersen**  
Telf.: 29450369  
Mail: fipe@webspeed.dk

## Medlemskab af Ældre Sagen påkrævet

---

**WEBMASTER TIL VEDLIGEHOVELSE AF "DET SKER" OG HJEMMESIDEN**  
**Bjørn Elkær Andersen** vil fremover stå for vedligeholdelse af ovennævnte medier.

## BISIDDERORDNINGEN

Hvis du er usikker, når du f.eks. skal til møde i kommunen, banken, en advokat, læge, m.m. kan du få en ledsager - en Bisidder - som kan forklare og huske sammen med dig. Bisidderne har tavshedspligt.

Bisidderordningen har vi stadig i Skibby under Skibby afdelingen.

De 2 bisiddere, som er bosiddende i Skibby er:

Else Flensted Rasmussen  
eller Lise Lotte Due,

tlf. 20 29 50 35  
tlf. 20 40 61 35

---

## LOKALE NYHEDSBREVE - FÅ NYHEDERNE HURTIGT

Gå ind på [Ældresagen.dk/skibby](http://Ældresagen.dk/skibby). I bunden af siden kommer følgende frem:

### Nyhedsbrev

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.  
Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev.

---