

# Ældre @ Sagen

36. årgang

**Frederikssund**  
Februar, marts og april

Nr. 1



**Besøg også hjemmesiden for  
Ældre Sagen i Frederikssund:  
[www.aeldresagen.dk/frederikssund](http://www.aeldresagen.dk/frederikssund)**

# Praktiske oplysninger

## Formand / ansvarshavende

**Bente Christensen,**  
Borgmestervænget 3,  
3600 Frederikssund.  
Tlf.: 4731 4121 / 2325 5231  
mail: [dragen@newmail.dk](mailto:dragen@newmail.dk)  
-o0o-

**Redaktion: Erling Hjort,**  
Mobil 2030 4604  
Mail: [aes@hjort.in](mailto:aes@hjort.in)

Næste blad  
udkommer:  
ult. april 2025

Deadline:  
14. marts 2025

Bladet udkommer 4 x årligt.  
Ultimo januar, april, juli og  
oktober.

Tryk: KLS Grafisk Hus A/S,  
2650 Hvidovre  
Oplag: 4.200

## Indholdsfortegnelse:

## Side

Formandens klumme	3
Arrangementsoversigt	4
Info om nye/faste aktiviteter	9
Info om IT-kurser og IT-Café	28
Ture og udflugter med Lokalafdelingen	33
Tilmelding til ture og aktiviteter	37
Aktivitetsansvarlige - aktiviteter	38/39
Lokalbestyrelsen	39

## Hjemmeside:

[aeldresagen.dk/frederikssund](http://aeldresagen.dk/frederikssund)

## Forside foto

Helårscykelholdets tur til Mølleåen  
og Eremitageslottet.



Foto: Olsen

## Kontortid og tilmelding til ture og aktiviteter.

Vi har kontortid hver mandag fra kl. 11.00 til kl. 12.00, og sidder klar ved  
Servicetelefonen 2148 9884.

Du kan også sende en mail til [aes-frs-ture@outlook.com](mailto:aes-frs-ture@outlook.com)



Tilmelding til ture og aktiviteter.

Alt om tilmelding til ture og aktiviteter er samlet på side 37, og kontakten til de  
aktivitetsansvarlige findes på siderne 38 og 39.

# Formandens klumme

# Formandens klumme



I er forhåbentlig kommet godt igennem julen og nytåret, og nu er det nye år på vej med alle de oplevelser og udfordringer, vi bliver udsat for.

Da jeg i november var til delegeret forsamling, var der også store nyheder, og det gælder f.eks.:

- ♦ Den nye Ældrelov. Den er desværre ikke så håndfast, som vi kunne have ønsket os, men den har mange gode elementer. Her bliver vi nødt til at være vågne over for, at de ældre til stadighed får den hjælp, de har behov for.
- ♦ Den nye sundhedsreform er undervejs. Her bliver Region Hovedstaden lagt sammen med Sydsjælland og Lolland-Falster. Her kommer et større arbejde med sammenlægning af to regioner, nye regionsråd og nye sundhedsråd og nye patient- og pårørenderåd. Dette arbejde skal vi følge tæt, så vi sikrer de ældre borgere.

Jeg er vidende om, at man her i kommunen politisk har besluttet, at borgernes rengøringshjælp skal erstattes med robotstøvsugere, der kan varetage både støvsugning og gulvvask.

OBS: Vær opmærksom på, at I har krav på en skriftlig afgørelse med en individuel vurdering og begrundelse for, hvorfor I ikke længere kan modtage rengøringshjælp fra kommunen. Af afgørelsen skal det fremgå, hvor I kan klage.

Det er tanken, at I selv skal betale for en robotstøvsuger. Har I ikke selv økonomi/formue til at indkøbe en sådan robotstøvsuger, eller kan I ikke selv håndtere støvsugeren, har I mulighed for at klage. Hvis I har brug for hjælp til dette, kan I kontakte vores bisiddere.

2025 bliver også året, hvor vi skal til valg til kommuner og regioner, og her har vi også en opgave.

Så jeg ønsker jer alle alt det bedste i det nye år.

## Kommende arrangementer

Dato	Arrangementerne	Leder/arrangør	Læs side
11.02.2025	Rundvisning på Københavns rådhus	Jens Christensen	33
12.03.2025	Den Blå Planet (bag facaden)	Jens Christensen	34
08.04.2025	Besøg i Ballonparken	Mogens Hansen	34
30.04.2025	Kongeskibet Dannebrog	Lokalafdelingen	18
13.05.2025	Tre dages tur til Nordjylland	Lokalafdelingen og Roskilde rejser	35

**Se hvordan du tilmelder dig side 38**



# TANDLÆGERNE PÅ TORVET FREDERIKSSUND APS

V. TANDLÆGE BIRGITTE ZEHNGRAFF POULSEN

ØSTERGADE 24, 3600 FREDERIKSSUND  
TLF. 47 31 26 11  
KONTAKT@TANDTORVET24.DK  
WWW.TANDTORVET24.DK



Tænder for livet 



# Modtag Lydavisen

Avisen er et tilbud til blinde, svagtseende og ordblinde i Frederikssund Kommune med nyt fra:

- Lokale ugeaviser.
- Lokale dagblade.
- Kommunen.
- Kirkerne.

Hør mere eller bestil hos Merry Kruse på telefon:  
2052 2343 eller e-mail til [mkrus@frederikssund.dk](mailto:mkrus@frederikssund.dk)



Format: CD med mp3. CD skal ikke afleveres tilbage.

Lån af mp3-afspiller: Kontakt Frederikssund Kommune, Voksenstøtte og hjælpemidler på telefon: 4735 1900, hverdage kl. 09.00 - kl. 12.00.

Pris:  
Gratis.



**Vi gør en ekstra indsats  
- for en bedre service  
samt hurtigere salg!**

**home**

Frederikssund/Jægerspris/Slangerup

v/Lars Wilkens

[frederikssund@home.dk](mailto:frederikssund@home.dk)

Tlf. 70 20 00 20

[home.dk](http://home.dk)

**home**

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

# Det årlige julearrangement

Det årlige julearrangement blev vanen tro holdt i hyggelige omgivelser på Elværket.

Der blev serveret lune æbleskiver og dampende gløgg, små chokolader og kaffe. Efter nogle julesalmer var der amerikansk lotteri.

Bestyrelsen takker for tilslutningen og håber på gensyn næste år.



**PC - Hjaelper.dk**

**Nor-Tech**  
**Nor-Tech**

Eksisteret  
siden 2008

Har du problemer med din pc?  
så hjælper jeg dig

**40 41 77 36**



# Ældre Sagen

Frederikssund afdeling afholder årsmøde

Lørdag den 15. marts 2025 kl 14.00 - kl. 16.00

på Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund

Dagens program er:

Kl. 14.00 Velkomst

Kl. 14.05 Årsmøde med følgende dagsorden:

- \* Valg af dirigent.
- \* Beretning om lokalbestyrelsens-/koordinationsudvalgets virksomhed.
- \* Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab til orientering.
- \* Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke.
- \* Indkomne forslag, som skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet.
- \* Valg af lokalbestyrelsesmedlemmer for to år.  
Følgende er på valg:  
Bente Christensen – er villig til genvalg.  
Knud Thorup – er villig til genvalg.  
Mogens Hansen – er villig til genvalg.  
Ole Hansen – er villig til genvalg.
- \* Valg af suppleanter for et år.  
Følgende er på valg:  
John Næsby – er villig til genvalg.  
Johnny Sten Hansen – er villig til genvalg.  
Tommy Fritzen – ønsker ikke genvalg.  
Winnie van der Loo - er villig til genvalg.
- \* Eventuelt.

Kl. 16.00 Tak for i dag.

Deltagelse i årsmødet, der starter kl. 14.00, er naturligvis gratis, og der bliver serveret lidt til ganen.

Skulle du have lyst til at stille op til bestyrelsen, kan du få information om bestyrelsesarbejdet ved at kontakte formanden Bente Christensen på tlf. 2325 5231.

# Kom med Ældre Sagen i Frederikssund Teater

Kom med Ældre Sagen lørdag den 22. februar 2025 kl. 16.00 og se

## Matilda-Effekten

Gennem generationer er kvinders videnskabelige arbejde systematisk blevet tilskrevet mandlige forskere. Nyskabt sanselig og poetisk dukke-teaterforestilling for voksne om historiens hidtil oversete videnskabskvinder. Fænomenet Matilda-effekten er opkaldt efter den amerikanske aktivist og fritænder Matilda Joslyn Gage. Allerede i 1800-tallet observerede hun, hvordan kvinders videnskabelige arbejde systematisk og uretmæssigt blev tilskrevet mandlige forskere.

Nu vil Limfjordsteatret bringe nogle af historiens hidtil oversete videnskabskvinder og deres forskningsresultater frem i lyset. Fortælle om de opdagelser, de aldrig selv fik æren for. Det handler om Lise Meitner, Inge Lehmann, Marie Hammer og Lene Hau.

Gennem objekt- og dukketeater inviteres publikum ind i en sanselig og poetisk verden for at møde nogle af de kvindelige forskere og høre om den drivkraft og de omkostninger, der har ligget bag deres banebrydende bedrifter. Med forestillingen "Matilda-Effekten" revitaliserer og nytænder Limfjordsteatret dukketeatret som genre for voksne og unge.

Dukkeførere og performere:  
Pernille Nedergaard Haugesen og  
Astrid Kjær

Varighed: 70 min. uden pause.  
Sted: Parkteatret. Jernbanegade  
41, 3600 Frederikssund.

Tid: Lørdag den 22. februar 2025  
kl. 16.00.

Pris : 210 kr. for medlemmer af  
Ældre Sagen.

Kontaktperson : Robert Wickens/  
Jette Andersen.

Se side 37 for køb af billetter.

Foto: Per Pedersen.







**Frederikssund Antenne- og TV-Service  
Winfelt Vandpjt og Graving  
v/Lars Winfelt  
Lars Hansensvej 10  
3600 Frederikssund**

**Tlf. 47 31 20 20**

[info@frederikssund.tv](mailto:info@frederikssund.tv)

[www.frederikssund.tv](http://www.frederikssund.tv)

[vandpjtoggraving@](mailto:vandpjtoggraving@hotmail.com)

[hotmail.com](mailto:hotmail.com)

- Montering/justering af parabol/antenne
- Opsætning/indstilling af TV samt andre monteringsopgaver
- Salg og reparation af radio/TV
- Vandkunst og graving

**Din lokale**

**allente**

**Forhandler**

*Der er en revne i astring, det er sådan lyset kommer ind.. L. Cohen*

*Husk, at for hvert minut du er vred, mister du tres sekunders lykke. Emerson*

## **Spil bridge på Pedersholm**

Pedersholm er hver uge hjemsted for bridgespillere. Holdene er fordelt over tirsdag formiddag og eftermiddag, onsdag aften, torsdag formiddag og eftermiddag samt fredag formiddag. Der er ledige pladser.

Husk at tilmelde dig, hvis du endnu ikke har gjort det.

Der spilles turneringsbridge i en hyggelig atmosfære.

Nye spillere kan tilmelde sig på Ældre Sagens hjemmeside.

Aktivitetsansvarlig er Frede Grønbjerg Damsø  
Tilmelding, se side 37.





## Besøgsvenner til demensramte i eget hjem

I Ældre Sagen i Jægerspris, Skibby, Slangerup og Frederikssund er der en gruppe, som er frivillige besøgsvenner, der besøger hjemmeboende demensramte personer; enlige såvel som ægtepar. Gruppen dækker således alle 4 afdelinger i Ældre Sagen i Frederikssund Kommune.

### Vi har hårdt brug for flere besøgsvenner til demensramte.

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.

Du behøver ikke at komme hver dag eller hver uge, men du kommer regelmæssigt og giver den demente og evt. den dementes pårørende et afbræk i en

ensformig hverdag og mulighed for at opleve noget andet.

Du bliver tilbudt informationer og kurser, så du er klædt på til at være besøgsven til en demensramt.

For at besøgsvennerne ikke skal køre længere end højest nødvendigt, gør vi alt for, at man besøger en demensramt så tæt på sin egen bopæl som muligt.

Hvis du er interesseret i at blive besøgsven for en demensramt og ønsker uforpligtende information, så kontakt den demensansvarlige fra Ældre Sagen i Frederikssund Kirsten Holst, se kontaktoplysninger side 37.



**NYT**

**Senior Zumba**

**NYT**

Den 7. januar 2025 kl. 10.00 startede vi et nyt og spændende Zumba hold.

En typisk zumba time kan forløbe således:

- \* Vi starter opvarmningen med sjov, festlig musik med hurtige rytmer, så vi får pulsen i vejret.
- \* Derefter øver vi faste numre, som sikrer at både arme og ben bliver rørt. Her bruger vi gerne frisk diskomusik fra 70-erne eller Beatles medley, som giver dejlige erindringer.
- \* Hver dans er på ca. 4 minutter og der vil være både hurtige og langsomme danse og man er selvfølgelig også velkommen til at synge med.
- \* Vi laver udstrækning til afslappende, beroligende musik som f.eks. Enya, hvor vi strækker langsomt ud i hver en muskelgruppe, ligesom vi altid har nogle balanceøvelser.
- \* Musikken bliver løbende udskiftet, så den passer til holdets niveau og ønsker.
- \* Vi afslutter med en hyggesnak over en velfortjent kop kaffe og eventuelt et stykke medbragt, hjemmebagt kage.

Der danses hver tirsdag fra kl. 10.00 til kl. 11.00 med efterfølgende kaffe  
Holdet foresætter indtil udgangen af april og det koster 425 kr. at deltage.

Det foregår i Silverstars lokaler på Langes Torv, Østergade 1, Frederikssund.

Aktivitetsansvarlig: Gunn Lempel.

Tilmelding, se side 37.





BY APPOINTMENT TO  
HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK

GEORG JENSEN

ESTABLISHED 1904



MOONLIGHT GRAPE  
COLLECTION

Carlo  Christiansens Eff.

Jernbanegade 24 3600 Frederikssund  
CarloChristiansen.dk Tlf: 47310370

**Rekonvalescenthjemmet  
LYSGLIMT i Gilleleje**



Pragtfuld beliggenhed  
direkte til havet  
Storslået udsigt  
Naturskønne spadereture  
Et køkken, som tilbyder  
inspirerende kost.

Godkendt af  
Sygeforsikringen Danmark

**Ring efter brochure på  
48 30 02 47**

[www.lysglimt-gilleleje.dk](http://www.lysglimt-gilleleje.dk)

Danmarks smukkeste  
feriested for ældre



**Akupunktør  
Biyu Xu**

Jeg er RAB godkendt akupunktør, og er god til at kombinere forskellige kinesiske behandlingsteknikker, herunder akupunktur, guasha og cupping, for at opnå den størst mulige behandlingseffekt.

**JEG KAN HJÆLPE MED**

- \* Alle former for smerter og lammelse i ansigtet
- \* Frossen skulder, tennisalbue og musearm
- \* Bivirkninger af corona samt menstruationsproblemer
- \* Nattisseri og meget andet

**TILSKUD FRA Sygeforsikringen "danmark"**

Østergade 1C, 3600 Frederikssund.  
Tlf. 9380 7277

Mail: [akuby80@gmail.com](mailto:akuby80@gmail.com) [www.akupunkturby.dk](http://www.akupunkturby.dk)

Facebook: akupunktør Biyu Xu-klinik

## Aktiesparekonto

Med en aktiesparekonto kan du i 2025 investere op til 160.000 kr. i børsnoterede aktier og fonde – og få en lavere beskatning af afkastet på dine investeringer – på kun 17%.

**Sådan gør du** En aktiesparekonto er gratis at oprette i Nordea og giver dig mulighed for at investere i aktier og fonde med en markant lavere afkastskat end hvis du investerede i frie midler.

**Du kan altid hæve pengene** Når eller hvis du skal bruge pengene så sælger du blot aktien og hæver pengene fra aktiesparekontoen.

**Afkastet påvirker ikke sociale ydelser** Det afkast du opnår på din aktiesparekonto påvirker ikke sociale ydelser som folkepension, varmehjælp m.v.

**Nem skatteindberetning** Banken står for al indberetning til skattevæsenet incl. betaling af skatten fra din aktiesparekonto.

**Kontoen kan benyttes til opsparing til børn**, og som forælder beskattes du ikke af afkastet. Beskatningen følger barnet.

**En aktiesparekonto er oplagt til dig der**

- Gerne vil investere i enkeltaktier eller aktiefonde
- Følger dig tryk ved selv at vælge hvilke værdipapirer du investerer i
- Ønsker en investeringsforening med min. 50% aktier

**Rådgivning** Som ved al anden investering kan du naturligvis få rådgivning om hvilken investering der passer lige præcis til dig.

**Det er nemt, hurtigt og gratis at oprette en aktiesparekonto i Nordea.**

Nordea Frederikssund

Jernbanegade 11 \* Frederikssund \* Nordea.dk \* 70 33 33 33



### Kontakt

Jan Mølgaard

Nordea Frederikssund

Tlf. 55 46 63 33

Jan.moelgaard@nordea.dk

For en dialog om dine muligheder.

Du er naturligvis også velkommen selv om du ikke kender os i forvejen.

### Vores formål:

Vores formål er at realisere drømme og ambitioner for det fælles bedste.

Vi stræber efter at være personlige, eksperter og ansvarlige – og tilbyde kundeservice af høj kvalitet samt bidrage til en stærk og bæredygtig økonomisk udvikling i de nordiske lande.

Din lokale bank

I mere end 150 år

## Studiekreds "De Store Malere"

I denne gruppe holdes der oplæg om de store malere fra renæssancen og frem til vores tid.

Vi er tre personer, som fortæller om forskellige kunstnere, vi synes er interessante eller aktuelle. Vi viser billeder fra kunstnerens virke og fortæller om samtiden og kunstnerens liv.

Oplægget slutter med en lille film med de samme billeder underlagt musik, som vi synes passer til.

Vi mødes i bibliotekets lokale i Jernbanegade, to torsdage i hver måned fra kl. 14.00 - kl. 16.30. Det er fortrinsvis den første og tredje torsdag i måneden, men der kan være ændringer.

Holdet er fuldttegnet, men du kan komme på venteliste ved at kontakte Aktivitetsansvarlig Benedicte Helvad.

Tilmelding, se side 37.



Maleri: Kviem

## Cykelholdene

### HELÅRSCYKELHOLDET

Helårsholdet kører hver onsdag kl. 10.00. Startsted opgives på mail forinden.

Turene er på ca. 30 til 60 km alt efter årstiden og vejret.

Tilmelding til Steen Carstensen. Se side 37.

Aktivitetsansvarlig er Sten Carstensen.

Tilmelding, se side 37.



### SOMMERCYKELHOLDET

Vi ser mod lysere og varmere tider, hvor vi skal ud og cykle igen. Vi kører i den smukke natur omkring Frederikssund hver onsdag fra april til oktober. Vi kører fra 25 km til 40 km pr. tur. Vi har madpakker med og holder en pause midt på turen. I får hver uge en indbydelse med oplysning om startsted og et kort over ruten.

Tilmelding til Bodil Egelund. Se side 37.





# Kompetencerne er mange og vores faglige stolthed stor!

**KASA Gruppen A/S**  
blev stiftet i 2006 og  
beskæftiger i dag over  
50 medarbejdere.

**Spar  
momsen**  
på din næste  
håndværksopgave!

Tilbuddet er gældende  
på de første 5.000 kr.  
til og med 31.12.2024.

Vi er en gruppe af fagfolk med faglærte og dygtige kompetencer indenfor EL, Tømrer, Murer og Maler. Der bygges på gode og stolte danske håndværks-traditioner, med fokus på kvalitet og byggeproces.

Vi har med andre ord Elektrikeren med speciale indenfor belysning, Tømreren der kan tilpasse den nye bordplade til de skæve vinkler i eksisterende køkken, Mureren der kan restaurere murværk fra 1800 tallet, Maleren der ved at forarbejdet er vigtigt.

KASA Gruppen A/S udfører små opgaver i enkelt fagentreprise eller større opgaver udført i Hoved- eller Totalentreprise.

## **Ingen opgaver er for små!!**

KASA Gruppen A/S er din sikkerhed for en god byggeproces.

**KASA**  
gruppen

KASA Gruppen A/S // Støberivej 14 // 3660 Stenløse  
Tlf. 70 208 268 // [www.kasa.dk](http://www.kasa.dk)



## Linedance

Vi danser hos Silverstar Linedancers på Langes Torv, Østergade 1, Frederikssund.  
Vi tilbyder følgende hold:

- Begynder : Torsdag kl. 17.00 – kl. 18.45.
- Begynder + : Torsdag kl. 19.00 – kl. 20.45.
- Letøvet/hygge : Mandag kl. 18.00 – kl. 19.45.

Tilmelding og betaling

Man vil kunne tilmelde sig på to måder:

- Via Ældre Sagen.  
pris 350,- kr. pr. halvår.
- Via Silverstar Linedancers (Tilmeldingsblanket udleveres ved henvendelse til Lotte Tøttrup tlf. 4042 8911). Pris 350,- kr. pr. halvår + 150,- kr. om året for medlemskab.



Som medlem i Silverstar får man mulighed for at danse på flere hold til reduceret pris og kan deltage i søndagsdans samt flere andre aktiviteter til reduceret pris. Aktivitetsansvarlig er Else Sørensen.

Tilmelding, se side 37.

## Læsevenner

Læsevennerne på Ådalens skole er kommet godt i gang med at læse med elever fra 1., 2. og 3. klasserne.

Vi kommer på skolen 1 gang pr. uge på et fast tidspunkt, som er aftalt mellem læsevennen og læreren, og vi er i klassen et modul (ca. 1½ time). Vi læser med og lytter til eleverne, som er inddelt i små grupper.

Vi er aldrig alene med en børnegruppe. Hvis du har lyst til at være en del af læseteamet af frivillige, er du meget velkommen til at kontakte:

Aktivitetsansvarlig Ole Hansen.

Se kontaktoplysninger på side 38.



Foto: Ældre Sagen

## FÆLLESSPISNING på RESTAURANT REGNBUE 2. torsdag i måneden

Vi har fællesspisning på Restaurant Regnbuen, Ny Østergade 5, 3600 Frederikssund den 2. torsdag i hver måned (juli lukket).

Vi mødes i restauranten kl. 12.30, hvor der serveres et varmt måltid mad samt en øl, vand eller 1 glas vin.

Efterfølgende får vi en kop kaffe/the.

Prisen er 150 kr., som kan afregnes direkte til restauranten på selve dagen.

Der er mulighed for parkering i gården - der skal dog laves en registrering på egen telefon inde i restauranten.

Torsdag den 13. februar: Husets bøf med pommes frites

Torsdag den 13. marts : Frikadeller med kartofler

Torsdag den 10. april : Fiskefilet med pommes frites

Tilmelding skal foretages til Vicki Hansen eller via Ældre Sagens hjemmeside, se side 37.

Foto: Pixabay



## Den hjælpende Hånd

Vi er et lille team, der står klar til at hjælpe dig med f.eks.:

- Hænge et billede op
- Samle et "IKEA"-møbel
- Skifte batteri i dørklokken
- Fikse en skæv skabslåge
- Ved kortvarig sygdom, evt. gå en lille tur med hunden....

Vi kan udføre næsten alle små eller mindre opgaver, der ikke skal udføres af en professionel håndværker eller af sundhedsfagligt personale - dog ikke sy-opgaver.

Aktivitetsansvarlig er Jørgen Munch-Nielsen, se side 38.



## Den brede Pensel

Vi maler/tegner hver mandag i vinterhalvåret. Om sommeren maler/tegner vi hver anden mandag ude i naturen. Er det dårligt vejr, søger vi indendørs. Vi kan jo ikke male med vandfarver i regnvejr.

Vi bruger forskellige stilarter og anvender kul, grafit, tus og tin til tegning. Maling er akvarel og akryl. Vi bruger papir og lærred og dekorerer alt, også sten. Vi inspirerer hinanden og søger også inspiration andre steder. Det bliver også til nogle udflugter i årets løb, da vi besøger kunststillinger og kunstnere privat.

Aktivitetsansvarlig er Knud Jensen, se side 38.



# T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

- Din garanti for en god oplevelse

Hvor kan vi hjælpe?



- ✓ Opsætning af køkken
- ✓ Samling af møbler
- ✓ Alt i vægge, lofter, vinduer
- ✓ Alt i døre, paneler og karme
- ✓ Alt malerarbejde inde og ude
- ✓ Tapet, filt, væv og deco
- ✓ Lægning af gulve
- ✓ Skift af bordplader
- ✓ Hegn, carport, skur og facade
- ✓ Nedrivning og bortkørsel
- ✓ Mure- spartling- fugearbejde
- ✓ Klinker og flisearbejde
- ✓ Bad og køkken
- ✓ VVS og el-arbejde
- ✓ Rens af rør og afløb
- ✓ Silikone fugning
- ✓ Udskiftning af vandhaner, og brus
- ✓ Montering af hårde hvidevarer
- ✓ Alt i have arbejde
- ✓ Opsætning af lamper og spot
- ✓ Rens af tagrender
- ✓ Reparation af sokkel og mur
- ✓ Højtryksspuling
- ✓ Elektrodesvejsning i jern
- ✓ Hovedrengøring
- ✓ Gardiner, persienner og lameller

**Opgaver** udføres efter aftalt tilbud eller fast timepris. Både store og små opgaver løses uden besvær.

**Ingen** ekstraregninger og ingen overraskelser. Vi afleverer altid et flot stykke arbejde, møder som aftalt, og holder det vi lover til fair og rimelige priser.

**Når** vi siger ja tak til en opgave laver vi arbejdet færdigt et sted af gangen.

**Har du brug for hjælp** til ophængning af billeder, hylde, lamper, skabe, akustikpaneler, TV eller andet boliginteriør, er vi klar med en hjælpende hånd.

**Ingen bekymringer** altid pænt og rent efter udført arbejde og vi tager affaldet med os.

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTI SERVICE

Slangerup – Frederikssund – Allerød – Hillerød - Furesø – Egedal

Tel. 40 87 13 33

info@tr-multiservice.dk

www.tr-multiservice.dk

# Kongeskibet Dannebrog

Livet ombord på Kongeskibet Dannebrog.  
Oplev et underholdende foredrag om Kongeskibet Dannebrog - med kommandør Peter Schinkel Stamp.

Kommandør Peter Schinkel Stamp fortæller om livet ombord på Kongeskibet Dannebrog. Peter giver et unikt indblik i det smukke skibs historie, skibets store betydning for monarkiet, besætningen, arbejdet på skibet og ikke mindst de mange opgaver, der skal løses, når Hans Majestæt Kongen og den øvrige kongelige familie er ombord.

Peter Schinkel Stamp viser desuden flotte billeder og videoklip fra skibet, så man næsten føler, man er med kongefamilien til søs.

Han vil derudover fortælle om sit tidligere arbejde for kongehuset i sin egenskab af Jagtkaptajn.

I pausen byder vi på lidt at drikke.  
Sted: Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

Tidspunkt: Onsdag 30. april 2025 -  
kl. 13:00 - kl. 1430.

Kr. 50,00 for medlemmer,  
Kr.100 for ikke medlemmer.

Tilmelding se siden 37.

Foto: Med tilladelse fra foredragsholder



**HUSMER**.dk  
GLAS & FACADE

- ENERGIRUDER, VINDUER OG DØRE
- ALUFACADER
- SKYDEDØRE
- SPEJLE OG INTERIØRGLAS
- GLAS TIL BADEVÆRELSET
- VINTERHAVER OG GLASTAGE
- FUNKTIONSGLAS
- SERVICE



**SCHÜCO**

DØGNVAGT  
47 31 02 17





## Ældretelefonen

Ældre Sagen har åbnet for det nye tilbud - Ældretelefonen - som alle anonymt kan ringe til.

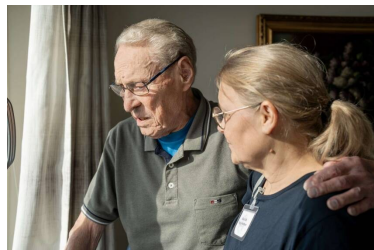
Blandt de 46 frivillige, som på skift skal bemande linjen, er sygeplejersker og andre faguddannede, der har erfaring i at komme tæt på andre mennesker. Vi er ikke et rådgivningstilbud, men en samtalelinje, fastslår projektleder i Ældre Sagen, Vibeke Bruun-Toft.

Vi vil gerne i kontakt med mennesker, der er ensomme eller står i en situation, hvor de af forskellige årsager ikke kan tale med deres nærmeste om de ting, der fylder hos dem, siger hun.

Mange er ensomme. Flere undersøgelser viser, at netop ensomhed er et voksende problem.

For tre år siden lød en af hovedkonklusionerne i rapporten 'Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021' således, at én ud af otte danskere viser tegn på ensomhed.

Ældretelefonen kan nås på telefon 3221 0210 i tidsrummet mandag-fredag kl. 09.00 - kl. 15.00.



Ældre  Sagen

## EGET BAGERI, SLAGTERI & DELIKATESSEAFDELING

Nyd bagerens hjemmebagte brød - langtidshævet og bagt i stenovn



**BAGER · SLAGTER · DELIKATESSE · VIN  
GRØNT · KOLONIAL · BLOMSTER**



Vi holder  
af mad



 Find os på Facebook

Meny Frederikssund

Se flere tilbud på meny.dk

Åbningstider:

Hverdag 7.00-20.00

Lørdag 7.00-18.00

Søndag 7.00-18.00



# Frederikssund

v/ Købmand Per Christiansen · HAVNEGADE 9 · 3600 FREDERIKSSUND





## HÅNDVÆRKSHJÆLPEN ApS

Snedker- og Tømrerfirma

Håndværkshjælpen udfører store som små opgaver.

Ring gerne 21 77 97 16 og få en snak om Jeres projekt.

Tlf. 47 31 09 25 • [post@hvh-aps.dk](mailto:post@hvh-aps.dk) • [www.hvh-aps.dk](http://www.hvh-aps.dk)

## Bliv våger

Ingen bør dø alene. Derfor har vi behov for flere vågere til vågetjenesten. Vågeren er tilstede for den døende, holder i hånd, taler med den døende eller læser højt.

Plejeopgaven er kommunens ansvar og ikke en del af vågerens opgave. Som ny våger vil du blive klædt på til opgaven via Ældre Sagens kursus.

Hvis du kunne tænke dig at blive våger, er du meget velkommen til at kontakte:

Inge Askjær på tlf.: 2237 6188 eller på mail: [ingeaskjaer@gmail.com](mailto:ingeaskjaer@gmail.com).

Foto: Pixabay



**LARSEN**<sup>1890</sup>

Frederikssund Begravelsesforretning



Tryk og nærværende rådgivning

Skibby • Jægerspris • Slangerup • Frederikssund



Havnegade 13, Frederikssund  
[www.larsen-begravelse.dk](http://www.larsen-begravelse.dk)

☎ 47 31 02 24  
svarer hele døgnet



## Frederikssund Apotek

Sillebroen Shopping

Nygade 1, 1. sal

47 31 00 07

**apotek**

## Ønsker du en besøgsven?

Har du brug for eller lyst til at få besøg? Så lad en frivillig blive et lyspunkt i din hverdag.



Du kan ringe til:  
Povl Erik Brøndgaard  
Se kontaktoplysninger side 38.

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig

## Telefonkæden giver tryghed

Et telefonopkald hver morgen giver dig tryghed i hverdagen, og så er det hyggeligt at starte dagen med en lille snak over telefonen. Og det koster ikke noget.

Vil du være med i kæden eller blot høre mere om den, så er du meget velkommen til at kontakte Lillian Andersen.

Kontaktoplysninger se side 38.

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig



## Paletten

I Paletten kan du male og tegne, det du har lyst til. På holdet tegner eller maler vi med acryl og akvarel, og ind imellem arbejdes der med decoupage og stenmaling.



Der er ikke undervisning på holdet, men vi hjælper dig gerne med at komme i gang med materialer og ideer.

Et par gange om året tager vi til kunstmuseer for at hente inspiration til vores billeder, og når vejret er til det tager vi ud i naturen med tegne / malergrej og madpakker.

Der er mulighed for at udstille kunstværker i Langes Magasin en gang om året. Paletten har lokaler på Pedersholm Foreningscenter, Roskildevej 161, hvor vi mødes hver torsdag kl. 10.00

Det er gratis at deltage, når du er medlem af Ældre Sagen, dog skal du beregne et mindre beløb til køb af kaffe.

Er du interesseret, så kontakt:  
Susanna Christesen, der ofte selv er tilstede torsdag.  
Tilmelding, se side 37.

## Litteraturkredse 1, 2 og 3

Vi mødes en gang om måneden, hvor vi over en kop kaffe udveksler meninger og synspunkter om den aftalte litteratur:

Hold 1: den 2. torsdag i måneden kl. 10.00 - kl. 12.00.  
Aktivitetsansvarlig er Inge Torp.

Hold 2: den 2. torsdag i måneden kl. 14.00 - kl. 16.00.  
Aktivitetsansvarlig er Jytte Horst.

Hold 3: den 2. onsdag i måneden kl. 09.30 - kl. 11.30.  
Aktivitetsansvarlig er Dorte Flint Jensen.



Sted: Frederikssund Bibliotek, Jernbanegade 24, Frederikssund.  
Tilmelding, se side 37.

## Herreværelset

Herreværelset har i 2025 ændret mødedatoer, så møderne i fremtiden afholdes den **anden** tirsdag i måneden, dog med sommerferie i juni, juli og august.

Møderne afholdes i Fjordbowling, Kocksvej 23C, 3600 Frederikssund, og er begrænset til max. 60 deltagere. Prisen er kr. 130,00.

Der bliver der budt velkommen med en sang, 3 stk. smørrebrød, en øl eller vand, hvorefter der vil være et aktuelt/lokalt foredrag.

Vi har hyggeligt samvær, hvor alle kan byde ind med deres ønsker og forventninger til Herreværelset.

Er du en mand og over 60 år, og har du lyst til at være en del af dette fællesskab, så kan du tilmelde dig til Herreværelsets møder.

Foredragsholdere findes løbende, derfor kan du orientere dig om mødets emne på hjemmesiden.

[www.aeldresagen.dk/frederikssund](http://www.aeldresagen.dk/frederikssund) - Vælg: "Aktiviteter" og søg "Herreværelset", hvor tilmelding og betaling også kan ske.

Kontaktperson Mogens Hansen.

Tilmelding, se side 37.

Foto: Lånt fra Fjordbowlings hjemmeside.



## Dameværelset

Dameværelset er en aktivitet for kvinder som er medlem af Ældre Sagen.

Vi holder møde den 1. tirsdag i hver måned, undtagen i juli, august samt januar.

Formålet med Dameværelset er bl.a. uformelt opbyggeligt samvær og erfaringsudvekslinger.

Vi håber, du har lyst til at deltage og vil være med til at præge de fremtidige sammenkomster gennem dialog, om hvilke emner vi skal drøfte - og på den måde være med til at skabe en uformel og varieret dagsorden.

Møderne afholdes i Sannes Kaffe, Jernbanegade 13D i Frederikssund fra kl. 11.30 - kl. 14.30. Spisning kl. 12.00. Husk, at I skal tjekkes af, når I kommer.

Der vil blive serveret 2 stk. smørrebrød, 1 genstand øl/vand eller vin samt kaffe/the. På møderne kan der være foredrag.

Vi håber, at du har lyst til at deltage og vil være med til at præge vores fremtidige sammenkomster.

Deltagergebyr er kr. 140,- som kan betales via vores hjemmeside. Tilmelding er bindende.

Ved indgang krydses I af og trækker et nummer, som henviser til hvor I skal sidde (hvis du ikke ønsker nummer, kontakt da Linda Vrist ved tilmelding - så finder vi en løsning)

Aktivitetsansvarlige er Linda Vrist, Judith Sørensen og Lone Albertsen.  
Tilmelding, se side 37.



## Samtaleengelsk - Gruppe 1

Vi mødes mandag i hver lige uge fra kl. 10.00 til kl. 12.00 på Pedersholm.

Gruppe 1 er startet den 6. januar 2025.

Dette er ikke en begynderklasse, men hvis du gerne vil forbedre dit talte engelsk, så kunne dette være noget for dig. Der er ingen ledige pladser i øjeblikket, men tingene ændrer sig over tid.

Aktivitetsansvarlig og underviser Peter Sarll.

Pris: 60 kr.

Tilmelding se side 37.

Foto på denne side Pixabay.



## Samtaleengelsk - Gruppe 2

Mandage i ulige uger, kl. 13.30 - kl. 15.30 på Pedersholm.

Pris 60 kr.

Gruppe 2 er startet 13. januar 2025

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold. Aktivitetsansvarlig og underviser Lise Lotte Dillon

## Samtaleengelsk - Gruppe 3

Gruppe 3 søger flere medlemmer. Hvis du har et godt grundlæggende engelsk niveau og ønsker at forbedre din udtale, og dit ordforråd så er dette gruppen for dig. Vi læser bøger og artikler og har afslappet diskussioner om forskellige emner.

Gruppe 3 er startet den 7. januar 2025 og fortsætter til april 2025

Vi starter igen i 2025 fra januar til april og september til december.

Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden tirsdag lige uge.

Sted: Pedersholm.

Pris: 60 kr. pr. sæson.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Kontaktperson og underviser: Charles Markwick



## Samtaleengelsk - Gruppe 4

Der er enkelte ledige pladser på engelsk kommunikations gruppe 4.

Hvis du har et rimeligt godt ordforråd og ønsker at opretholde og forbedre dette niveau, meld dig til denne gruppe, hvor der er livlige diskussioner om forskellige emner, læsning af bøger og artikler. Sessionerne er afslappede og til tider humoristisk.

Gruppe 4 er startet den 14. januar 2025 og fortsætter til april 2025

Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden tirsdag ulige uge

Vi starter igen i 2025 fra januar til april og september til december

Sted: Pedersholm.

Pris: 60 kr. pr. sæson.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Kontaktperson og underviser: Charles Markwick



## Styrketræning forår 2025

Styrketræningen foregår hver tirsdag, fra januar til april og igen fra september til december i Frederikssund Motionscenter, Frederiksværksvej 20, 3600 Frederikssund.

### Hold 1 kl. 11.00 til kl. 12.30:

Starter med 20-25 minutters opvarmning, hvor vi når hele kroppen igennem. Her gælder det om at bevare smidigheden og balancen. Derefter en lille time i maskinerne, hvor vi får styrken, afsluttet med 15 minutters udstrækning.

### Hold 2: kl. 12.30 til kl. 14.00:

Begynder med fysisk holdtræning i ca. 45 min., ca. en halv time ved redskaberne, stepbænke m.m. og endelig udstrækning i ca. 15 minutter.

Prisen for sæsonen er kr. 676.

Aktivitetsansvarlig Steen Rummenhoff, se side 38.

Tilmelding og betaling, se side 37.



## BodyBike og styrketræning

Aktiviteterne foregår i Frederikssund Motionscenter, Frederiksværksvej 20, 3600 Frederikssund, hver onsdag og torsdag fra januar til april måned og igen fra september til december måned. Det koster kr. 780,00 for 15 gange.

Først cykler vi i ½ time, derefter er der styrketræning med håndvægte og diverse redskaber i træningslokalet inden vi afslutter med udstrækning. Den første gang får man en grundig instruktion i brugen af redskaberne og der tages hensyn til ens fysiske formåen.

**Onsdagsholdet kører fra kl. 14.00 til kl. 15.30.**

**Torsdagsholdet kører fra kl. 11.00 til kl. 12.30.**

Tilmelding via hjemmesiden.  
Kontaktperson: Steen Rummenhoff.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Steen Rummenhoff, se side 38.

Tilmelding og betaling, se side 37.







## Har du brug for hjælp?

Har du brug for én ved din side, når du skal til møde hos f.eks. kommune, bank eller advokat - eller har du mistet overblikket, fordi der er sket noget uforudset? Så har du mulighed for hjælp fra en bisidder.

Har du fået en afgørelse fra en offentlig instans, som du er utilfreds med eller har svært ved at forstå, så har du også mulighed for at få hjælp.

Hjælpen er gratis!

Ældre Sagen Frederikssund har 5 frivillige bisiddere, som er klar til at hjælpe. Vi har alle en baggrund, som gør os kompetente til ovenstående opgaver, og vi vil gøre, hvad vi kan for at hjælpe dig.

Aktivitetsansvarlig for bisidderne er Vicki Hansen, se side 37.



## Stavgang

Det faste punkt i Ældre Sagens motionsprogram er stavgang. Det er en motionsform, som mange benytter sig af, og der er flere grunde til at komme i gang. Stavgang kan lindre smerter og spændinger i nakke og ryg, ligesom bevægeligheden i nakke og ryg øges. Musklerne i arme og overkrop aktiveres ekstra meget.

Turen starter hver onsdag ved Kronprins Frederiks bro kl. 10. Vi går langs fjorden igennem varieret terræn samtidig med, at vi nyder den smukke udsigt og de skiftende årstider.

Der er ingen tilmelding eller venteliste, så bare mød op. Du er velkommen - alle kan være med, og det er gratis.

Aktivitetsansvarlig er Hans Peter Johansen.

## Traveture

Til orientering for dem, der ikke kender traveture, kan jeg oplyse, at vi mødes året rundt hver mandag kl. 13.30 på Torvet i Frederikssund (ved Coop 365). Vi går en tur på ca. 5 km. og er tilbage på Torvet inden kl. 15.00.

Turene går rundt omkring i Frederikssund og er tilrettelagt således, at vi primært benytter stier og lignende. Det giver en god oplevelse af naturen og dens gang i løbet af året.

Alle er velkomne til at deltage. I skal blot møde op, og så er det gratis.

Aktivitetsansvarlig er Kurt Jensen.



## Stolegymnastik

Træning af muskelstyrke, bevægelighed og balance. Der er 1 times fysisk træning og 1/2 times socialt samvær i perioden september - april (begge inkl.)

Sted:

Trekløverskolen afd. Græse Bakkeby (Tumlesalen)  
Højvang 8, 3600 Frederikssund

Tider:

Hold 1: mandage fra kl. 11.00 - kl. 12.30 v/Birgit Reimer.  
Hold 2: onsdage fra kl. 11.00 - kl. 12.30 v/Dorthe Enghoff.  
Hold 3: onsdage fra kl. 09.00 - kl. 10.30 v/Dorthe Enghoff.



Deltagelse er gratis. Tilmelding se side 37.

## Stolegymnastik i eget hjem

Ældre Sagen tilbyder stolegymnastik i eget hjem til ældre, der ikke er selvhjulpne nok til at deltage på et hold.

Sammen øver vi et lettere træningsprogram, så du får lyst til og mod på selv at fortsætte med øvelserne.

Deltagelse er gratis.

Aktivitetsansvarlig er Birgit Reimer, se side 38.

## Cykelvennerne

Cykelvennerne hjælper en skoleklasse på Trekløverskolen afd. Falkenborg med at få trænet deres cykelevner. Cykling forbedrer motorikken, skærper sanserne og træner børnenes trafikforståelse. Lærer Sarah sørger for at få prioriteret cykling og sammen med cykelvennerne cykles der en gang om ugen tur med børnene fra 1. klasse.

Desuden deltager cykelvennerne i 6. klassernes cyklistprøver i hele kommunen dvs. Skibby, Jægerspris, Frederikssund og Slangerup på de kommunale såvel som private skoler.

Har du spørgsmål eller lyst til at være med kan du kontakte

Lise Horsleben – se side 38.

Foto: Sarah med et par af børnene



### AUTOGLAS



Døgnvagt  
4731 0217

#### RABAT på stenslagsreparationer og montering af autoruder

- Frontruder
- Bagruder
- Sideruder
- Entreprenør maskiner
- Stenslag's reparationer

### GLARMESTER



#### SPAR penge og energi med et vindustjek!

- Energiruder, vinduer og døre
- Forsikringskader
- Glassalg, spejle og interiørglas
- Sikkerhedsglas
- Funktionsglas, lyd, sol og sikringsglas

### ALUFACADER



#### MILJØRIGTIGE løsninger med solenergi og vinduer

- Alu facader
- Alu inddækninger
- Alu døre og vinduer
- Vinterhaver og glastage
- Service



## Padel

I 2025 spiller vi mandage kl. 9.30 - kl. 11.00 og fra kl. 11.00 - kl. 12.30 og igen tirsdag fra kl. 9.30 - kl. 11.00 og fra kl. 11.00 - kl. 12.00 og torsdag spiller vi fra kl. 11.00 - kl. 12.30

På grund af den store interesse er der kun få ledige pladser tilbage om torsdagen du finder de ledige pladser på Ældre Sagen Frederikssund hjemmeside under aktiviteter.

Forårssæsonen startede den 6. januar og slutter den 1. maj.  
Tilmelding til efterårssæsonen starter omkring den 1. august.

Nu er der også mulighed for at spille padel om torsdagen.

På grund af den store interesse der har været for at spille padel, har vi udvidet med et torsdagshold.

Dette hold kommer til at spille fra kl. 11.00 til kl. 12.30.  
Prisen er 625 kr. for 16 gange.

Tilmelding, se side 37.



Sæson afslutning fra Padel East.

Foto: Anita Bager.

## Bevæg dig glad

Der undervises i styrke-, konditions-, smidigheds- og balancetræning til musik.  
Det er for jer, der er raske og rørige, og som gerne vil være i god form.

Der er følgende hold:

Hold 1: Fredage kl. 09.30 - kl. 11.00.

Aktivitetsansvarlig er Lene Wenzel.

Hold 2: Fredage kl. 11.00 - kl. 12.30.

Aktivitetsansvarlig er Irmelin F. Jensen.

Hold 3: Tirsdage kl. 10.30 - kl. 12.00.

Aktivitetsansvarlig er Irmelin F. Jensen.

Sted: Hold 1 og 2, Dansesalen i Frederikssund Hallen.

Hold 3, salen på Pedersholm.

Pris: 200 kr. for 2025.

Alle tre hold er fuldt tegnede, men du er velkommen til at skrive dig på ventelisten.

Tilmelding, se side 37



Foto: Pixabay

## IT-kurser forår 2025

I foråret 2025 forventer vi at afholde nedenstående kurser. Fælles for alle kurser og workshops er, at du helst skal medbringe eget udstyr med egne data, hvad enten det er en computer eller en tablet/iPad.

Tilmelding til og betaling af Ældre Sagens kurser m.m. i Frederikssund foregår online fra Ældre Sagens hjemmeside. Her kan du både se udvalget, læse om kurserne, se hvornår de afholdes, tilmelde dig og betale for din tilmelding med Dankort eller via Mobile Pay.

Hjemmesiden har adressen [www.aeldresagen.dk/frederikssund](http://www.aeldresagen.dk/frederikssund)

Hvis Du har problemer med tilmeldingen, kan du få hjælp i IT-Caféen i hver mandag. Se nedenfor.

**BEMÆRK** Aktivitetsansvarlig for alle kurserne er Knud H. Thorup, se side 38.  
Tilmelding, se side 37.



## IT-Caféen forår 2025

IT Caféen vil have åbent i Islebjerg Kirke, Ansgarsvej 2 i Frederikssund.

**alle mandage fra kl. 12.00 til kl. 14.30, dog ikke juli og helligdage.**

I IT-Caféen sidder hver mandag eftermiddag 2-3 IT-kyndige parat til at hjælpe dig med brug af eller fejl på dit IT-udstyr, det være sig Smartphone, Tablet (Android eller iPad), Bærbar PC (Windows eller Apple) eller lignende. Vi kan også hjælpe med din brug af WEB-tjenester som Netbank, Borger.dk osv. Vi kan evt. også tage os af brug af sociale medier (X, Facebook osv.).

Skulle dit problem knytte sig til en stationær PC, bredbåndsforbindelse el.lign., så kom gerne. Vi kan sikkert finde en tid for et besøg hjemme.

Husk, at hjælp i IT-Caféen er ganske gratis, og der er ingen tilmelding. Bare mød op, og tag dit "problem" med, dvs. (Smartphone, PC, strømforsyning, mus, koder til alt relevant, kodeviser mv.).

**Det er vigtigt, at du medbringer alle bruger-id, kodeord og pinkoder mv.**





## Lær din computer at kende

Vi tilbyder et kursus på 3 dage à 2 1/2 time for personer, der ikke føler sig trygge ved brug af computer. Vi vil prøve forskellige grundlæggende funktioner ved en computer, så deltagerne lærer selv at turde og kunne udføre andre og nye funktioner og opgaver.

Herefter er vejen åbnet for at deltage i nogle mere specifikke kurser og personlige eksperimenter med en række systemer.

Pris 75 kr.

Første gang tirsdag den 7. januar kl. 9.00 – kl. 11.30

Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



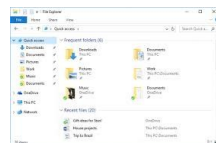
## Gem og find billeder og dokumenter

Vi tilbyder et kursus over 2 tirsdage à 2 1/2 time, hvor vi vil lære dig, hvor filerne (dvs. fx billeder, dokumenter og notater) gemmes på computeren. Vi kigger også på, hvordan vi gemmer ting i "Skyen", dvs. fx OneDrive, Google Drive og Dropbox, og gennemgår, hvad der egentlig ligger bag disse begreber.

Desuden vil vi kigge på, hvordan billeder overføres fra mobiltelefonen til computeren. Pris: 50 kr.

Første gang tirsdag den 28. januar kl. 9.00 – kl. 11.30.

Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



## Android tablet

Vi tilbyder et kursus over 4 tirsdage à 2 1/2 time, der vil gøre dig fortrolig med din Android tablet. Du vil lære at bruge den, indstille den, som du vil have den, og stifte bekendtskab med et væld af muligheder. Vi tror, at du bliver rigtig glad for din tablet efter kurset.

Du skal medbringe din egen tablet, så vi kan sikre os, at I er "gode venner", når du går hjem.

Pris 100 kr.

Første gang tirsdag den 4. marts kl. 9.00 – kl. 11.30.

Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



## Grundlæggende funktioner i Windows 11

Windows er Microsofts styresystem til din PC.

Funktionerne i Windows 11 blive gennemgået.

Vi tilbyder et kursus over 3 tirsdage af 2 1/2 time, hvor du bliver introduceret til alle funktioner, så du kan føle dig hjemme i Windows miljøet. Du skal have installeret Windows 11 på din computer inden kursusstart.

Pris: 75 kr.

Første gang tirsdag den 18 februar kl. 12.00 – kl. 14.30.

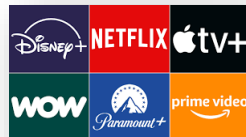
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



## Streamingtjenester – Se hvad du vil, når du vil

Vi tilbyder et kursus over 3 tirsdage á 2½ time. Det gennemgås, hvad streamingtjenester er, og hvorfor man kan ønske at bruge dem. Streamingsignalet sendes via internet, og brugen af streamingtjenester kræver derfor en god internetforbindelse. Der fortælles om, hvilke streamingtjenester, der er tilgængelige i Danmark, og hvad de koster. Nogle er gratis. Det forklares også hvilke tekniske installationer, det kan kræve at få internet billedet vist på Tv-skærmen. Endelig diskuteres økonomien, herunder flow-Tv pakker versus streamingtjenester.  
Pris 75 kr.

Første gang tirsdag 11. marts kl. 12.00 – kl. 14.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



## iPad grundlæggende

Hvordan får jeg glæde af min iPad?

Kurset afvikles over 2 dage á 2½ time, og giver dig et indblik i de muligheder, din iPad giver dig. Indholdet tilpasses deltagernes ønsker, og du vil med dette kursus føle dig fortrolig med din iPad.

Pris 50 kr.

Første gang tirsdag den 7. januar kl. 12.00 - kl. 14.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



## iPad avanceret

Hvordan får jeg glæde af min iPad?

Kurset afvikles over 4 dage á 2½ time, og giver dig et indblik i de muligheder, din iPad giver dig. Det forventes, at du har et basalt kendskab til iPad. Indholdet tilpasses deltagernes ønsker, og du vil med dette kursus føle dig fortrolig med din iPad.

Pris 100 kr.

Første gang tirsdag den 21. januar kl. 12.00 – kl. 14.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



*Er du nogensinde stoppet op for at tænke, og glemte at starte igen?*

## Slægtsforskning for let øvede

Vi tilbyder et kursus på 11 dage à 2½ time, hvor vil du lære at registrere kendte oplysninger i et system, så det bliver lettere at få overblik over, hvad man har, og hvad man mangler. Det gør samtalen med de ældre familiemedlemmer mere konkret. Du lærer også, hvordan man går på jagt i kirkebøger og arkivsamlinger efter de oplysninger, som ikke kan fås fra familien.

Når oplysninger først ligger i slægtssystemet, er det muligt at udtrække ønskede sammenhænge såsom slægtstavler og anetræer. Du skal være rimelig kendt med grundlæggende brug af en computer.

Pris 60 kr

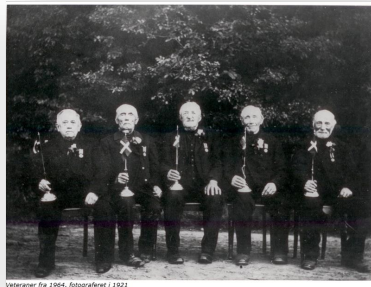
Første gang tirsdag den 7. januar

kl. 15.00 – kl. 17.30.

Kurset holdes på Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.

Kurset er overtegnet, og der er ikke venteliste.

Foto: E. Hjort



Veteraner fra 1904. Fotografier: 1922

## Slægtsforskning for øvede

Vi tilbyder et kursus på 12 dage à 2½ time, hvor vil du lære at registrere kendte oplysninger i et system, så det bliver lettere at få overblik over, hvad man har, og hvad man mangler. Det gør samtalen med de ældre familiemedlemmer mere konkret.

Du lærer også, hvordan man går på jagt i kirkebøger og arkivsamlinger efter de oplysninger, som ikke kan fås fra familien. Når oplysninger først ligger i slægtssystemet, er det muligt at udtrække ønskede sammenhænge såsom slægtstavler og anetræer. Du skal være rimelig kendt med grundlæggende brug af en computer.

Pris 60 kr.

Første gang mandag den 6. januar

kl. 15.00 – kl. 17.30.

Kurset holdes på Biblioteket,  
Jernbanegade 24, 3600 Frederikssund.

Foto: E. Hjort



*Man går ikke i stå ved at blive gammel, men man bliver gammel ved at gå i stå. Kirk & Kühlmann*

*Hvis man er stille for længe, så visner tungen  
Pippi Langstrømpe*

**Støt vore sponsorer - de støtter os**

# Seniorrejser

Grupperejser til friske og livsglade seniorer

## Stemningsfulde Loutraki

31. marts - 7. april 2025



### Ugens program:

- Udflugt i nærområdet i bus og til fods. Vi besøger Korinth og spiser græsk frokost i Loutraki
- Klosteret Osios Patapios, hvor Nonnerne viser os rundt. Besøg på lokalt oliven-presseri og frokost ved den blå sø, Limni Vouliagmeni
- Heldagstur på halvøen Peloponnes. Besøge i Epidaurus med det velbevarede amfiteater samt i idylliske Nafplion
- Udflugt til Athen. Byrundtur i bus og til fods. Frokost i det gamle kvarter Planka og besøg på Akropolis
- 2 dage til fri disposition

Deltagerpris: Kr. 10.995 pr. person  
Eneværelsestillæg kr. 2.795



Inkl.  
bus fra  
Jægerspris og  
Frederikssund  
til lufthavn  
t/r

## Idylliske Gardasøen

23. - 30. april 2025



**Du bliver hentet centralt i din kommune og får hjælp til check-in og bagageaflevering.**

**På rejsemålet har din rejsegruppe jeres helt egen erfarne danske rejseleder hele ugen - både på hotellet og på udflugterne.**

### Inkluderet i begge rejser:

Bustransport fra din kommune til lufthavnen, assistance ved check-in i lufthavne, direkte fly, indchecket bagage, transport fra lufthavn til hotellet, 7 overnatninger på 3-4 stjernet hotel, 7 x morgenmad, 4 x frokost på udflugterne, 7 x aftensmad på hotellet, 4 x udflugt inkl. entréer, erfarne dansk rejseleder og godt selskab med ligesindede seniorer.

### Ugens program:

- Udflugt til romantiske Verona med byvandring til de historiske huse, Romeo og Julie's balkon og den kæmpestore romerske arena
- Sejltur på Gardasøen med storslåede naturoplevelser, besøg i de idylliske byer Malcesine, Limone og Riva
- Sejltur til den smukke middelalderby Lazise inkl. frokost og vinsmagning
- Tur til en af Italiens smukkeste landsbyer – Borghetto, samt besøg i Solferino, kendt fra Slaget ved Solferino i 1859
- 2 dage til egen disposition

Deltagerpris: Kr. 9.995 pr. person  
Eneværelsestillæg kr. 1.295

 **Bella  
Rejser**

Godt selskab for livsglade seniorer

Tlf. 27 31 37 05 • [www.bellarejser.dk](http://www.bellarejser.dk) • [info@bellarejser.dk](mailto:info@bellarejser.dk)



## Ture og udflugter Arrangeret af Frederikssund lokalafdeling.

Aktivitetsansvarlig: Jens Christensen.  
Mail: [dragen@youmail.dk](mailto:dragen@youmail.dk)  
Hurtig tilmelding anbefales.  
Forudbetaling er nødvendig og bindende.

Se side 37 for tilmelding og køb af billetter, der bliver åbnet for billetsalget den 26. januar kl. 08.00.



## Rundvisning på Københavns rådhus

Tirsdag den 11. februar 2025 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Vi skal besøge Københavns Rådhus, som blev bygget i årene 1892-1905 og var da tidens højeste bygning i København.  
Turen slutter med rådhuspandekager i kælderen under rådhuset.

Københavns Rådhus er noget ganske særligt. Bygningen er i sig selv mere end bare et almindeligt Rådhus. Hver mursten, udskæring, symbol og dekoration har sin plads i fortællingen om borgernes rolle for Københavns udvikling og historie. I den tid Rådhuset blev bygget, fra år 1892-1905, satte borgerstyret alle kræfter ind på at rejse Danmarks højeste bygning, der hylder byens borgere, og som kan stå mål med Danmarks slotte.

Vi vil få en rundvisning på rådhuset samt slutte af med rådhuspandekager og et glas vin.

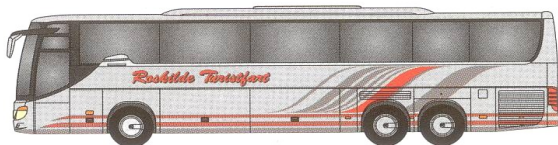
Turen varer 1,5 til 2 timer.  
Turleder: Jens Christensen.

Pris Kr. 180,00 eksklusive transport.

Foto Jens Christensen.



## Roskilde Rejsebureau & Turistfart



Ring 4635 0815 for bestilling af kataloger og rejser og udflugter.  
Mail: [info@roskilde-rejsebureau.dk](mailto:info@roskilde-rejsebureau.dk).  
[www.roskilde-rejsebureau.dk](http://www.roskilde-rejsebureau.dk). Rejsegarantifonden nr. 1097.

## Den Blå Planet (Bag facaden)

Onsdag den 12. marts 2025 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Kom med bag akvarieruden, ned i kælderens, gennem teknikgange og ud på foderbroerne. Oplev de "hemmelige" dyr, der grundet forskning eller pladsmangel, nyder en tilbagetrukket tilværelse i akvariets skjulte haller. En rundvisning "bag facaden" er det overraskende og personlige akvariebesøg. Så dybdegående, at man snapper efter vejret.

Den Blå Planet er Nordeuropas mest moderne og spektakulære akvarium. På Øresundskysten ligger akvariet og glimter i solen som et fossil fra fortiden. Kom med bag akvarieruden, ned i kælderens, gennem teknikgange og ud på foderbroerne.

En hjemmevant fortæller vil guide jer gennem den labyrintiske vandverden, hvor unger og nye arter lever deres liv i kulisserne.

Udstillingen alene fylder 5000 m<sup>2</sup> – men bag akvarierne har teknikgange og karantænebassiner samme dimensioner, og det almindelige besøg afslører således kun halvdelen af Den Blå Planets sunkne skatte.

Turen, der varer ca. 75 minutter, er ikke egnet for gangbesværede, da der er mange trapper.

Turleder: Jens Christensen.

Pris kr. 280,00 eksklusive transport.



Foto: Den Blå Planets mediebank.

## Besøg i Ballonparken.

Tirsdag den 8. april 2025 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Besøg et kollektivt landsbymiljø - lige midt i storbyen.

Vi skal besøge Ballonparken, hvor vi er så heldige at musiker Frede Norbrink vil vise os rundt og fortælle om livet i denne usædvanlige bebyggelse.

På kanten af den grønne Amager Fælled i København ligger en miniatureudgave af Christiania med små svensk-røde huse. Stedet hedder Ballonparken. Ballonparken er et helt unikt åndehul ganske tæt på Københavns centrum og umiddelbart op til de store nybyggerier i Ørestaden.

Det er et tidligere militærområde ved Artillerivej på Islands Brygge i København. I dag er området et kollektivt selvejende boligområde. Ballonparken er den ældste bebyggelse på Islands Brygge, idet den blev anlagt sommeren 1872, hvor Hærens artilleri-afdeling opstillede en teltlejr her. I 2008 overgik Ballonparken til Fonden Ballonparken.

Turleder: Mogens Hansen.

Pris kr. 60,00 eksklusive transport.



Foto Sandra Gonon/Arkitekturbilleder.dk

## Tre dages tur til Nordjylland Tirsdag den 13. maj 2025 kl. 06.45.

Vi arrangerer i samarbejde med Roskilde Rejsebureau en spændende forårstur på tre dage til Nordjylland.

Det bliver i dagene den 13. til den 15. maj 2025. Vi skal besøge Kystmuseet Bangsbo, Nordsø Oceanariet i Hirtshals, herregården Odden, Rododendronparken i Brønderslev og Børglum kloster.

### Turens program:

Vi mødes den 13. maj kl. 06.45 på Frederikssund Station, hvor bussen venter.

Vi skal med færge fra Odden til Århus, undervejs er der morgencomplet.

Når vi ankommer til Århus, kører vi nordpå til Hadsund Færgekro hvor vi nyder en frokost.

Efter frokosten fortsætter turen nordpå til Kystmuseet Bangsbo hvor vi får en introduktion til museet. Museets primære udstillinger er centreret omkring år 1900, hvor stedet var samlingspunkt for nogle af tidens største forfattere og kunstnere.

Vi nyder kaffe og kringle inden vi finder Hotel Herman Bang i Frederikshavn hvor vi skal bo de næste 2 dage.

Her venter også en 2-retters middag.

Den 14. maj kører vi efter morgenmaden til Nordsø Oceanariet i Hirtshals, hvor vi får en introduktion til Oceanariet - der vil også blive tid på egen hånd.

Vi spiser frokost på Oceanariet inden vi kører videre til Herregården Odden, hvor vi starter besøget med en rundvisning.

Herregården Odden har en meget stor samling af skitser, tegninger, malerier og skulpturer af J. F. Willumsen. Stedet skaber en helt unik atmosfære at opleve Willumsens værker i, og er alt andet end typiske udstillingsrammer. Samlingen er på mere end 1400 skitser, tegninger, forarbejder og generalprøver.

Vi får kaffe med kage og kører til hotellet, som om aftenen serverer en 2-retters middag.

Den 15. maj er der efter morgenmad og tjek ud afgang mod Rhododendronparken i Brønderslev. Med sine 7 hektar og mere end 10.000 planter er Rhododendronparken i Brønderslev den største af sin slags i Nordeuropa. Det særlige med denne park er, at man finder særlige bede med bestemte typer - og det giver de besøgende mulighed for at se de forskellige sorter hver for sig.

Efter besøget i parken kører vi videre til Børglum Kloster, hvor vi får en rundvisning og slutter dagen af med en frokost inden vi sætter næsen mod færgen i Århus og sejler til Odden. Vi forventer at være tilbage i Frederikssund omkring kl. 20.00.

Beskrivelse fortsætter næste side .....

Foto: Nordsøen Oceanarium Bente Christensen og Pixabay.



Tre dages tur til Nordjylland fortsat.....

Rejsebureauet oplyser, at prisen er 4.375,00 kr. pr. person, plus 495,- kr. hvis der ønskes enkeltværelse.

Bestilling af turen foregår, som for alle andre ture, på Ældre Sagens booking-side, dog skal der ikke indbetales et beløb her.

Roskilde Rejsebureau vil stå for opkrævning af beløbet for turen, i første gang et depositum, og senere restbeløbet.

Følgende er inkl. i prisen:

Bustransport, færge tur/retur Odden-Aarhus, morgencomplet på færgen, 2 overnatninger på Herman Bang inkl. ½ pension (morgenmad og 2-retters middag) 3 x frokost, 3 x kaffe med kage, samt entreer til Kystmuseet Bangsbo, Nordsøen Ocenarium, Herregården Odden, Rhododendronparken og Børglum Kloster

Husk at undersøge om din indbo/rejseforsikring dækker afbestilling for under 3 dage i Danmark.

Tilmelding og betaling se side 37



Foto Børglum Kloster webside.

## PHD | advokater

### TESTAMENTE

Er du i tvivl om du skal oprette testamente eller ændre dit nuværende testamente?

Så kontakt PHD advokater – vi yder kompetent rådgivning, når der er udfordringer i livet.

Vi har eksisteret siden 1916 og er godt forankret i lokalområdet.

Vi bistår også med udarbejdelse af fremtidsfuldmagter og mange andre opgaver.

Kontakt os på telefon 4731 0055 og mail 3600@phdlaw.dk - eller kom forbi på

Kocksvej 7, 3600 Frederikssund.





## Tilmelding og betaling til arrangementer, aktiviteter og ture

- Alle arrangementer og aktiviteter, samt køb af billetter til vore egne ture kan klares via hjemmesiden: [www.aeldresagen.dk/frederikssund](http://www.aeldresagen.dk/frederikssund).
- Hvis du vil købe billetter til ture, kan du sende en mail til: [aes-frs-ture@outlook.com](mailto:aes-frs-ture@outlook.com) (HUSK AT OPLYSE MEDLEMSNUMMER) eller kontakte os på Servicetelefonen hver mandag mellem kl. 11.00 og kl. 12.00: 2148 9884.

-o0o-

Hvis du vil tilmelde dig vores aktiviteter i bookingsystemet på hjemmesiden, skal du vælge '**Aktiviteter og Kurser**' i MENU øverst på siden.

Find det, du vil købe, og betal med det samme. Lidt ligesom, når du bestiller teaterbilletter. Hvis du angiver dit medlemsnummer og fødselsdata, henter systemet selv navn, adresse, telefonnummer og mailadresse (hvis det er registreret), ellers bliver du nødt til at indtaste disse oplysninger. Du kan så betale med dit Dankort eller MobilePay, og du modtager billetterne pr. mail.

Vores kursussekretær, og den, der har Servicetelefonen, kan også være behjælpelig.

Ved øvrige aktiviteter og yderligere information kan du kontakte den Aktivitetsansvarlige, se side 38.

**BEMÆRK:** *Du skal IKKE indtale besked på telefonsvareren, men enten forsøge senere eller afvente at blive ringet op.*

**BEMÆRK:** Ture arrangeret af Roskilde Rejsebureau skal bestilles direkte hos rejsebureauet.

I kan bestille på telefonnr: 4635 0815, på mail: [info@roskilde-rejsebureau.dk](mailto:info@roskilde-rejsebureau.dk) eller på deres hjemmeside: [www.roskilde-rejsebureau.dk](http://www.roskilde-rejsebureau.dk).

**Husk** at angive, at I kommer fra Ældre Sagen i Frederikssund.

Har du spørgsmål omkring turene, kan du kontakte Roskilde Rejsebureau direkte eller læse mere på deres hjemmeside.

**Besøg også hjemmesiden for  
Ældre Sagen i Frederikssund:  
[www.aeldresagen.dk/frederikssund](http://www.aeldresagen.dk/frederikssund)**

<b>Aktiviteter</b>	<b>Aktivitetsansvarlig</b>	<b>Telefon</b>	<b>Mail</b>
Billetsalg	Mogens Hansen	4014 7670	aes-frs-ture@outlook.dk
Blad, ansvarshavende redaktør	Bente Christensen	4731 4121	dragen@newmail.dk
Blad, annoncering	Bente Christensen	4731 4121	dragen@newmail.dk
Web, redaktør	Kurt Jensen	6131 0158	mailbox@kkjens.dk
Blad, redaktør	Erling Hjort	2030 4604	aes@hjort.in
Blad, omdeling	Jens Christensen	4017 4121	dragen@youmail.dk
Besøgstjenesten	Povl E Brøndgaard	2463 7677	pebrondgaard@gmail.com
Besøgsvener til demensramte	Kirsten Holst	4036 5966	mkholst@mail.dk
Bevæg dig glad 1	Lene Wenzel	3059 4079	lewegodt@hotmail.com
Bevæg dig glad 2	Irmelin F Jensen	5121 3154	irmelinfunch@gmail.com
Bisidder	Vicki Hansen	2068 6850	vhaseb@hotmail.com
BodyBike	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Bridge	Frede G. Damsø	4073 2864	frede@damsoe.com
Cykelvenner	Lise Horsleben	2076 2150	lise@horsleben.dk
Dameværelset	Linda Vrist	2844 8406	linda.vrist@gmail.com
De Store Malere	Benedicte Helvad	2275 5026	kontakt@benedictehelvad.dk
Den Brede Pensel	Knud Jensen	4029 9424	tek-byg@post.tele.dk
Den hjælpende hånd	Jørgen M-Nielsen	2267 9845	jtmnielsen@gmail.com
Engelskkonversation 1	Peter Sarll	2125 5291	p.sarll116@gmail.com
Engelskkonversation 2	Lise Lotte Dillon	6140 0906	liselottedillon@gmail.com
Engelskkonversation 3 og 4	Charles Markwick	3027 5949	cbmarkwick@hotmail.com
Fælles spisning	Vicki Hansen	2068 6850	vhaseb@hotmail.com
Herreværelset	Mogens Hansen	4014 7670	mhprivat@outlook.dk
Helårscykelholdet	Steen Carstensen	2120 4746	sten@ullasten.dk
IT kursuskoordin./kursussekr. Tilm.	Knud Thorup	3112 2510	knud@thorup.onl
Linedance	Else Sørensen	2524 5005	amtft3600@gmail.com
Litteraturkreds 1	Inge Torp	2639 4512	inge.torp@hotmail.com
Litteraturkreds 2	Jytte Horst	2824 7384	jytte.horst@webspeed.dk
Litteraturkreds 3	Dorte Flint Jensen	2485 9740	dortheflintjensen@hotmail.com
Læsevenner	Ole Hansen	2911 5403	oleh@nsensmail.dk
Madlavning	John Næsby	2032 4685	naesbyjohn@gmail.com
Padel mandag	Johnny S. Hansen	2986 7075	johnnystenhanzen@hotmail.com
Padel tirsdag 1 og 2	Anita Bager	2983 4749	sportyanita@yahoo.dk
Paletten, maling/tegning/formning	Susanna Christesen	3074 3334	susanne@calleman.dk
Parkteatret	Robert Wickens	2424 9468	wickens@mail.dk
Sommer Motion i Det Fri	Ida Ryhl	2015 1930	Send venligst en SMS
Sommercykelholdet	Bodil Egelund	2361 3599	sofiegelund8@gmail.com
Stavgang	Hans P Johansen	2175 2058	vv84@youmail.dk
Stolegymnastik hold 1.	Birgit Reimer	2889 2114	b.reimer@hotmail.dk

<b>Aktiviteter</b>	<b>Aktivitetsansvarlig</b>	<b>Telefon</b>	<b>Mail</b>
Stolegymnastik hold 2.	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik hold 3	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Styrketræning	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Telefonkæde	Lillian Andersen	2482 4520	k1an1@mail.dk
Traveture	Hans Kurt Jensen	2679 6084	hkoj22@gmail.com
Udflugter, rejser	Jens Christensen	4017 4121	dragen@youmail.dk
Vågetjeneste	Inge Askjær	2237 6188	ingeaskjaer@gmail.com
Zumba for seniorer	Gunn Lempel	4035 5564	
Ældre-, sundheds- og socialpolitik	Bente Christensen	2325 5231	dragen@newmail.dk



### Lokalbestyrelsen i Frederikssund

#### **Bente Christensen, formand**

Ansvar for: bladredaktion, bladannoncer, web, blad-uddeling, nyhedsbrev, Det sker, koordinationsudvalg, besøgsvenner for demensramte, vågetjeneste, bisidder, udflugter og ture.  
tlf.: 4731 4121,  
mail: dragen@newmail.dk

#### **Mogens Hansen, næstformand**

Ansvar for: Elværket, Herreværelset, De store malere, Den hjælpende hånd og billetsalg.  
tlf.: 4014 7670  
mail: mhprivat@outlook.dk

#### **Else Amtoft Sørensen, kasserer og sekretær**

Ansvar for: Linedance og Zumba.  
tlf.: 2524 5005  
mail: amttoft3600@gmail.com

#### **Jette Andersen, bestyrelsesmedlem**

Ansvar: Bevæg dig glad og Park Teater  
tlf.: 2936 4209  
mail: 54robert@youseepost.dk

#### **Ole Hansen, bestyrelsesmedlem**

Ansvar for: Engelsk, Læsevenner og foredrag.  
tlf.: 2911 5403,  
mail: oleh@nsmail.dk

#### **Knud Thorup, bestyrelsesmedlem**

Ansvar for: IT-området og korrekturlæsning.  
tlf.: 3112 2510  
mail: knud@thorup.onl

#### **Steen Rummenhoff, bestyrelsesmedlem**

Ansvar for: Styrketræning, BodyBike og Cykling.  
tlf.: 2139 2998  
mail: rummenhoff@mail.dk

#### **Johnny Sten Hansen, suppleant**

Ansvarlig for: Padel  
tlf: 2986 7075  
mail: johnnystenhansen@hotmail.com

#### **John Næsby, suppleant**

Ansvar for: Pedersholm, Paletten, Bridge, Den brede pensel, Fællesspisning, Madklub og vaccinationer.  
tlf.: 2032 4685  
mail: naesbyjohn@gmail.com

#### **Winnie van der Loo, suppleant**

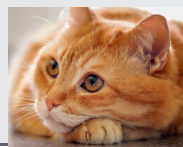
Ansvar for: Besøgstjenesten, stolegymnastik, Dameværelset, Motion i det fri, korrekturlæsning, Telefonkæden og litteraturkreds.  
tlf.: 2170 7211  
Mail: vanderloo@godmail.dk

#### **Tommy Fritsen, suppleant,**

Ansvar for: Traveture.  
tlf: 3032 8775  
mail: fritzen@post.tele.dk

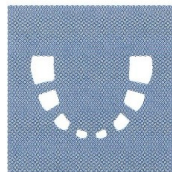
#### **HUSKAT!**

**Besøg vores hjemmeside på:**  
**[www.aeldresagen.dk/frederikssund](http://www.aeldresagen.dk/frederikssund)**



# RIKKE HALSKOV

Aut Klinisk Tandtekniker



## Tandproteser

Hel- og delproteser

Implantat- og

tryklåsproteser

Behandlingsplan

- gratis og uforpligtende

[www.rikkehalskov.dk](http://www.rikkehalskov.dk)

Ny Østergade 7, 1.

3600 Frederikssund . Telefon: 47 31 01 04



- **Moderne akupunktur til mange slags lidelser**

- **Speciel akupunktur til øjensygdomme f.eks. AMD**

- **Effektivt rygestop**  
ONDAMED® Biofeedback

Indberetning til  
Sygeforsikringen "danmark"  
og alle sundhedssikringer



### En lille fortælling fra endnu en glad øjenpatient:

*Jeg har siden 2001 haft en tør AMD på højre øje og fik dengang beskeden, at det ikke kunne behandles.*

*I efteråret 2015 begyndte der at ske noget dårligt med synet på venstre øje.*

*Jeg var meget generet af det dårlige syn, (alt var ligesom sløret, der var ingen farver på fjernsynet, teksten utydelig, kunne ikke læse avis, var utryk ved at køre bil og karte slet ikke når det var mørkt, skulle bruge meget direkte lys ved læsning - ord og tekstlinjer hoppede rundt).*

*Det kunne jeg ikke leve med og ville ikke.....*

*Jeg så tv udsendelsen på DK4 - programmet "Naturligvis" om AMD, hvor Bente Repstock fortalte om de uhelbredelige øjensygdomme og behandlingen med akupunktur.*

*Blev derefter opfordret til at opsøge Reg. akupunktør Bente Repstock og gik i akupunkturbehandling 2015.*

*Allerede efter 1. behandling var der resultat.*

*Dagen efter var "sløret" væk, og farverne i fjernsynet kom igen.*

*Bedringen er stadigvæk i god udvikling, og efter 4. behandling var synet nu blevet væsentlig forbedret på venstre øje.*

*På nuværende tidspunkt kan jeg se, at der også er håb for det højre, på grund af det perifere synsfelt er blevet større og tågen ligesom letter i centralsynet, så ser nu mere end før og det bliver bedre dag for dag.*

En meget glad øjenpatient Lis D.



### Bente Repstock

Reg. akupunktør, RAB-godkendt

Østergade 8 • Frederikssund

47 31 60 70 og 20 72 60 70

[www.repstock.dk](http://www.repstock.dk) • Facebook: [repstock.dk](https://www.facebook.com/repstock.dk)

[www.bevarditsyn.dk](http://www.bevarditsyn.dk)

