

Ældre @ Sagen

36. årgang

Frederikssund
Maj, juni og juli

Nr. 2



Praktiske oplysninger

Formand / ansvarshavende

Bente Christensen,
Borgmestervænget 3,
3600 Frederikssund.
Tlf.: 4731 4121 / 2325 5231
mail: dragen@newmail.dk
-oOo-

Redaktion: Erling Hjort,
Mobil 2030 4604
Mail: aes@hjort.in

Næste blad
udkommer:
ult. juli 2025

Deadline:
13. juni 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	6
Info om IT-kurser og IT-Café	29
Ture og udflugter med Lokalafdelingen	30
Tilmelding til ture og aktiviteter	33
Aktivets ansvarlige - aktiviteter	34/35
Lokalbestyrelsen	35

Hjemmeside:

aeldresagen.dk/frederikssund

Forside foto

Sommer Motion i det fri.

Foto: Ida Ryhl



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



Tilmelding til ture og aktiviteter.

Alt om tilmelding til ture og aktiviteter er samlet på side 33, og kontakten til de aktivetsansvarlige findes på siderne 34 og 35.

Formandens klumme



Årsmøde 2025

På årsmødet blev der berettet om sidste års aktiviteter, men også løftet sløret for, hvad der kommer til at ske i den kommende tid.

En meget aktuel sag er kommunens beslutning om, at hjælp til støvsugning skal erstattes af robotstøvsugere, som borgeren selv skal indkøbe. Her har vores bisiddere travlt med at vejlede berørte borgere om deres muligheder for at klage. Bestyrelsen arbejder også aktivt på at sikre, at dette foregår på en gennemsigtig og værdig måde.

Senere på året bliver den nye ældrelov indført. Ældre Sagen har store forventninger til, at kommunerne får skabt forbedringer af ældreplejen med udgangspunkt i ældrelovens værdier om livsglæde og selvbestemmelse.

Vi er spændte på at se, hvordan kommunen gennemfører dette. Her skal de bl.a. arbejde i faste teams, så de, der skal have hjælp, ikke vil modtage hjælp fra mange ukendte personaler fra kommunen.

Planlægningen af den nye sundhedsreform er også i gang, hvor vi skal være under en ny fælles Region Øst.

Og endelig kommer der valg til kommunalbestyrelse og til regionsråd. Her har Ældre Sagen sammen med de øvrige ældreorganisationer aftalt at afholde et valgmøde, så vi alle har mulighed for at vælge vores kommende byråd på et oplyst grundlag.

Vi ser frem til et travlt år.



Foto Bente Christensen

Kommende arrangementer

Dato	Arrangementerne	Leder/arrangør	Læs side
13.05.2025	Tre dages tur til Nordjylland -do-	Lokalafdelingen og Roskilde rejser	30
02.06-2025	Vandring på Frederiksberg Kirkegård	Jens Christensen	32

**Se hvordan du tilmelder dig
på side 33**



**TANDLÆGERNE
PÅ TORVET**

**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



TESTAMENTE

Som pensioneret advokat med møderet for Højesteret, vil jeg hermed tilbyde at udarbejde dit testamente for et beløb på

kr. 1.250,00

Her i er inkluderet transport til Notaren i Hillerød Ret.

Henvendelse kan ske til Gert Nørrevang på
tlf. 3055 3117 eller på min mail
gert-norrevang@mail.dk

Jeg bor i Frederikssund og håber, at det kan have din interesse

A portrait of a middle-aged man with light brown hair and blue eyes, wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. He is smiling slightly. To his right is a white speech bubble containing text. The background is a blurred outdoor scene with trees and water.

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

home

Frederikssund/Jægerspris/Slangerup
v/Lars Wilkens
frederikssund@home.dk
Tlf. 70 20 00 20

home.dk

home

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler
Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen



Kom til åbent hus om tandproteser

Ældre Sagen i Frederikssund inviterer i samarbejde med Frederikssund Tandteknik til et foredrag.

Hjælp til alle mennesker med at leve det liv de vil - med den tyggeevne de har.
Tirsdag den 3. juni 2025 på Elværket, fra kl.13.00 – kl. 15.00.

Frederikssund Tandteknik kommer og informerer om det at få en tandprotese. De fremstiller alle typer proteser, og laver det hele på eget laboratorium. Der er mange myter om det at have kunstige tænder, men der er sket så meget på dette felt. Det er det, vi gerne vil fortælle om.

Der vil være mulighed for at se et udpluk af de tandproteser, der fremstilles. Det vil være muligt at få en uformel snak efterfølgende.

Deltagelse er gratis og vi giver en kop kaffe.
Tilmelding, se side 33.

Foto: Frederikssund Tandteknik



PC - Hjaelper.dk

Nor-Tech Nor-Tech

Eksisteret
siden 2008

Har du problemer med din pc?
så hjælper jeg dig

40 41 77 36



Ensomhed

Ensomhed er et problem for mange. Næsten 500.000 i Danmark føler sig ensomme, og op mod 100.000 af dem er ældre, viser nyeste tal.

At føle sig ensom eller at være alene

At føle sig ensom er ikke det samme som at være alene eller at bo alene.

Du kan godt føle dig ensom, selvom du er sammen med andre mennesker, har familie eller går på arbejde.

Andre oplever, at de både er alene og føler sig ensomme. Men fælles er, at alle kan få ensomhed tæt ind på livet.

Hvem risikerer at blive ensomme?

Alle kan opleve ensomhed. Godt 100.000 ældre føler sig ensomme i en grad, så det påvirker deres hverdag.

Risikoen for at opleve ensomhed stiger i takt med, at alderen stiger.

Det skyldes, at det ofte er her i livet, hvor man bliver alene, får nedsat hørelse eller syn, bliver immobil og får svært ved at komme ud af hjemmet og rundt til aktiviteter, venner og bekendte.

Hvornår er risikoen for ensomhed størst?

Det er typisk, når vores liv ændrer sig, at vi oplever ensomhed.

Det vil ske for de fleste af os i løbet af livet. Og med alderen bliver risikoen større.

Det kan fx være, hvis du selv eller en nær slægtning bliver alvorligt syg, du bliver enke eller enkemand, bliver skilt, eller når du går fra et aktivt arbejdsliv til pension.

Derfor er det vigtigt, at vi husker på hinanden hele livet.

Ensomhed kan være farligt

Det er aldrig rart at føle sig ensom, men det er ikke farligt at føle sig ensom i korte perioder af livet.

Hvis man føler sig ensom over lang tid, så kan det blive farligt for ens mentale og fysiske helbred.

Derfor er det vigtigt, at vi taler om, forebygger og afhjælper ensomhed.

Ensomhed er et tabu – tal om det

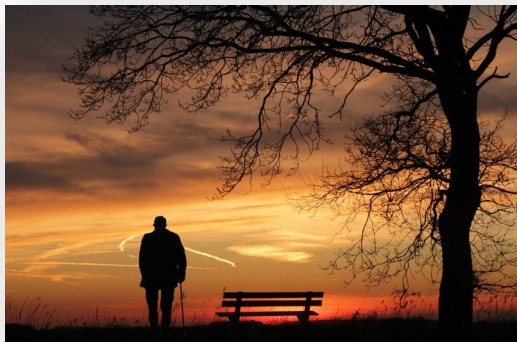
Rigtig mange har svært ved at tale om ensomhed. Selvom ensomhed kan ramme os alle, så er det stadig et tabu.

Det kan også gøre det svært at række ud og dele sin oplevelse med andre.

Derfor er det vigtigt, at vi taler om ensomhed.

Ligesom at vi skal huske at invitere hinanden med ind i fællesskaberne, og sørge for at de føler sig tilpas.

Foto: Pixabay





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

Tlf. 47 31 20 20

info@frederikssund.tv
www.frederikssund.tv
[vandpjetoggraving@
hotmail.com](mailto:vandpjetoggraving@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

Det er sjovt at gøre det umulige.
Walt Disney



Man siger, at ingenting er umuligt, men jeg laver ingenting hver dag.
Peter Phys

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 33.



Foto: Bridgeholdet

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 34.



Senior Zumba

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 fortsætter 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 33.

Foto Pixabay





BY APPOINTMENT TO
HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK

GEORG JENSEN

ESTABLISHED 1904



MOONLIGHT GRAPE
COLLECTION

Carlo  **Christiansens** Entf.

Jernbanegade 24 3600 Frederikssund
CarloChristiansen.dk Tlf: 47310370

Rekonvalescenthjemmet LYSGLIMT i Gilleleje



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

Godkendt af
Sygeforsikringen Danmark

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

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 www.akupunkturby.dk

Facebook: akupunktør Biyu Xu-klinik

Energirenovering

En energirenovering eller optimering af din bolig kan have mange fordele – både for dig selv og din pengepung – her og nu – men også når boligen skal sælges.

Fordelene er:

Besparelse på de månedlige energjudgifter - Især el- og varmeregningerne påvirkes af energiforbedringer i din bolig. Det vil ofte kunne tjene sig ind at energioptimere.

Bedre indeklima og komfort i hjemmet - Isolering, nye vinduer eller reparationer kan gøre en stor forskel og bidrage til et forbedret indeklima.

Mulighed for et bedre energimærke og dermed øget værdi af din ejendom. Skal din bolig sælges, vil det desuden ofte være en forbedring af din boligs energimærke og dermed en mere attraktiv ejendom til en bedre pris.

Attraktive lån til energirenovering Det store fokus på energi støttes af meget attraktive lånemuligheder i bankerne til formålet. I Nordea med lav rente, lave etableringsomkostninger og en attraktiv løbetid op til 15 år. Du kan låne fra 25.000 kr. til 500.000 kr.

Bodil Energi Som Nordea kunde har du også mulighed for gratis og uforpligtende energirådgivning fra Bodil Energi. Det kræver blot en henvisning fra din rådgiver. **Bodil Energi** hjælper med at søge tilskud, kontakt til håndværkere for tilbud – men ikke mindst en plan fra a-z for dit ønskede projekt.

Rådgivning Som ved al anden investering i din bolig bør du starte med et møde i banken for en snak om dine muligheder og få en plan der passer til dig og dine ønsker.



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.

Nordea Frederikssund

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

Din lokale bank

I mere end 150 år

Samtaler

Det kan se let ud, når andre falder i snak med naboen eller med nye mennesker til et arrangement eller i klubben.

Men hvordan gør man egentlig, hvis man gerne vil have tungen lidt mere på gled?

Samtale kan læres af alle

Her gælder den gamle talemåde 'øvelse gør mester'. Alle kan nemlig lære at samtale. Det er ikke noget, du enten kan eller ikke kan. At samtale er en færdighed, og færdigheder kan trænes, så du bliver bedre og bedre til det.

Hvis det at indlede en samtale føles meget nyt eller grænseoverskridende for dig, så kan det måske hjælpe, at du inde i dig selv tænker 'tre, to, en, nu — jeg starter samtalen' og spring så ud i det. Tænk ikke alt for meget over det.

Sig noget først

Du kan også gå en tur og have som mål at være den første til at sige 'hej' til dem, du møder på din vej. Træn dig selv i at være den, der siger noget først. Herunder får du tips til, hvad du kan tale om.

1. Hils på folk

Et simpelt 'hej' eller en hilsen kan starte mange samtaler. Begynd med at hilse på folk omkring dig. Smil og være åben — det er med til at signalere, at du gerne vil samtale.

Lidt småsnak om vejret, interesser eller noget, der er oppe i tiden fx i nyhederne eller i fjernsynet, er en god måde at starte en samtale på.

Hvis du har et sted, du jævnligt kommer, så introducer dig selv. Fortæl, hvad du hedder og spørg, hvad den, du står overfor, hedder.

Man kan sludre om de fleste emner. Men husk, at sex, politik og religion ikke nødvendigvis er gode emner, når det gælder småsnak.

2. Spørg ind til andre

De fleste mennesker vil gerne fortælle. Så start med at stille et par spørgsmål. Stil simple spørgsmål, som ikke går for tæt på eller kan føles ubehagelige. Det kan være om vejret, en begivenhed, en fritidsinteresse, et sted eller et tv-program. Du kan også prøve med 'Hvordan står det til hos dig?' eller 'Hvad har du oplevet på det seneste?'

Hold dig ikke tilbage. De fleste mennesker bliver glade for, at der er en, der tager initiativ til samtale.

Grafik Pixabay





Mandefællesskaber

Mangler der steder hvor mænd mødes og debatterer deres fælles interesser og hobbyer?

Har mænd ligesom kvinder behov for et frirum, hvor der kun kommer mænd, og hvor man har mulighed for at debattere det, der ligger en på sinde?

Jeg har ind imellem behov for at snakke med veninder, hvor vi mere fortroligt kan debattere det der ligger os på sinde, gælder det også mænd?

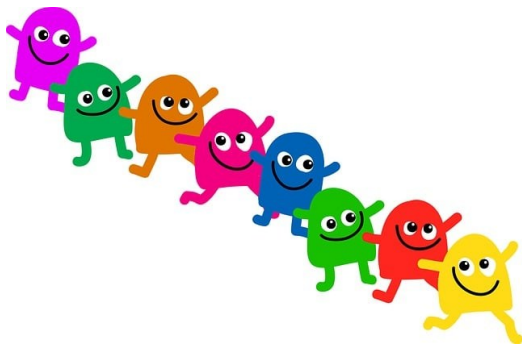
Når vi er sammen, både mænd og kvinder, kan kvinderne komme til at overtage snakken – og overdøve mændene.

Derfor vil bestyrelsen gerne vide, om DU har behov for et mandefællesskab, hvor DU kan:

- Spille skak
- Snakke om fortrædeligheder
- Snakke mandesnak
- Gå en tur
- Eller noget andet

Kontakt Mogens Hansen eller Bente Christensen fra bestyrelsen og fortæl om dine ønsker, se kontaktoplysninger side 33.

Så vil vi undersøge om vi kan finde mulighed for at etablere en aktivitet der dækker det ønske.



Grafik: Pixabay

*Robusthed kommer ikke af
at være alene, det kommer
af at være sammen.*

*For at plukke frugterne, må
man kravle højt.*

Studiekreds "De Store Malere"

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

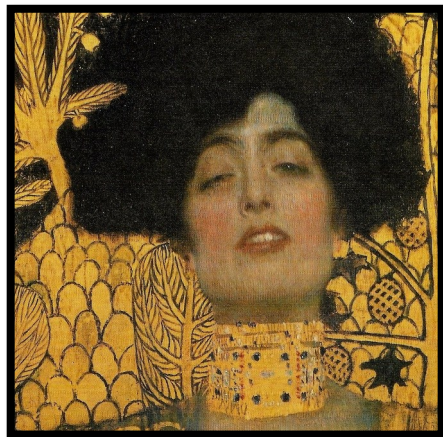
Vi er nogle personer, som på skift fortæller om forskellige kunstnere, vi synes er interessante eller aktuelle. Vi viser billeder fra kunstnernes virke og fortæller om samtiden og kunstnerens liv.

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 det er muligt at komme på venteliste. Henvendelse til aktivitetsansvarlig Benedicte Helvad.

Tilmelding, se side 33.



Ovenstående er detalje af et maleri af Gustav Klimt.

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.

Aktivitetsansvarlig er Sten Carstensen.

Tilmelding, se side 33.



SOMMERCYKELHOLDET

Vi kører i den smukke natur omkring Frederikssund hver onsdag fra den 2. april til og med den 1. oktober.

Vi kører fra 25 km til 40 km pr. tur. Vi har madpakker med og holder en pause midt på turen. Man får hver uge en indbydelse med oplysning om startsted og et kort over ruten.

Du er velkommen til at ringe for at høre nærmere om vores ture.

Tilmelding til Bodil Egelund. Se side 33.

Foto: Cykelholdet



Har du brug for lokale & erfarne håndværkere?

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



**Elektriker • Maler • Murer
Tømmer • Entreprise**

Ingen opgaver er for små!

Malerarbejde

Frisk boligen op, ude og inde

Renovering & vedligehold

Døre, vinduer & facade

El-installationer

Belysning, sikkerhed & opgradering

Energiforbedringer

Isolering, solceller & ladestandere

Klargøring til hussalg

Småreparationer før salg

**Vores dygtige fagfolk
står klar til at hjælpe dig!**

KASA
gruppen

KASA Gruppen A/S // Støberivej 14 // 3660 Stenløse
Tlf. 70 208 268 // mail@kasa.dk // 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 33.

Grafik: Pixabay

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, og vi er aldrig alene med en børnegruppe.

Børnene, lærerne og læsevennerne er meget glade for denne aktivitet.

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 34.

Foto: Ældre Sagen



FÆLLESSPISNING på RESTAURANT BOLLINIS

2. torsdag i måneden

Vi har fællesspisning på Restaurant Bollinis, Østergade 26 E, 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 til restauranten på selve dagen. Der er mulighed for parkering bag ved restauranten.

Torsdag den 8. maj: Kyllingefilet med champignonsovs

Torsdag den 12. juni: Pariserbøf

Juli: Ingen spisning

Tilmelding skal foretages til Vicki Hansen eller via Ældre Sagens hjemmeside, se side 33.

Foto: Bollinis



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 34. Foto: Pixabay



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 34.

Foto: Knud Jensen



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, hylder, 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

Vi søger besøgsvenner

Mange ældre mennesker føler sig ensomme og isolerede. Mange har ikke kontakt til naboer eller familie, måske har de ingen familie. Derfor kan et besøg af en besøgsven være af stor betydning og bryde en ensformig hverdag.

Har du tid og overskud, så bliv besøgsven. Du kan dele oplevelser med den ældre, gå en tur, spille kort, læse en bog eller snakke om gamle dage. Det er livsbekræftende både for dig og for den ældre.

I Ældre Sagen i Frederikssund er der ca. 35 besøgsvenner, og mange har været det igennem flere år, men der er stort behov for flere. Hvis du ikke selv har tid, så spørg din nabo eller dine bekendte om, det ikke var noget for dem at blive besøgsven.

For mere information kontakt Povl Erik Brøndgaard, se side 33.

Foto: Ældre Sagen



Sommer Motion i det fri

Velkommen til Sommer Motion i det fri.

Som udgangspunkt mødes vi ved Frederikssunds Hallen på fredage kl. 09.00 til kl. 10.00.

Fra den 6/6 til den 29/8 vil vi blive udfordret med skønne øvelser og andre fysiske udfoldelser.

Tilmelding på SMS til Ida Ryhl, se side 33.

Foto Ida Ryhl



HUSMER.dk
GLAS & FACADE

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





Ældretelefonen 3221 0210

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.

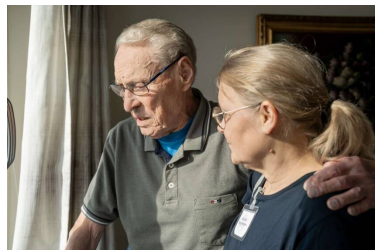
Vi vil gerne i kontakt med mennesker, der er ensomme eller står i en situation, hvor de af forskellige årsager ikke kan tale med deres nærmeste om de ting, der fylder hos dem, siger hun.

Mange er ensomme. Flere undersøgelser viser, at netop ensomhed er et voksen-
de problem.

Hovedkonklusionerne i rapporten 'Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021' viste således, at én ud af otte danskere viser tegn på ensomhed.

Ældretelefonen kan nås på telefon 32 210 210 i tidsrummet mandag-fredag kl. 09.00 - kl. 15.00.

Foto: Ældre Sagen



Ældre  Sagen

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.





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 • 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.



Foto: Pixabay

LARSEN¹⁸⁹⁰

Frederikssund Begravelsesforretning



Tryk og nærværende rådgivning

Skibby • Jægerspris • Slangerup • Frederikssund



Havnegade 13, Frederikssund
www.larsen-begravelse.dk

☎ 47 31 02 24
svarer hele døgnet



Frederikssund Apotek

Sillebroen Shopping
Nygade 1, 1. sal
3600 Frederikssund
47310007

Slangerup Apotek
Kongensgade 16
3550 Slangerup
47333777

Fjord Apoteket
Kalvøvej 2a
3600 Frederikssund
44227100

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 34.

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 34.

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig



Grafik Pixabay

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 kunstværkerne 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 33.

Foto Pixabay

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. 10.00 - kl. 12.00.
Aktivitetsansvarlig er Dorte Flint Jensen.
Hold 3 er åbent for nye medlemmer.



Sted: Frederikssund Bibliotek, Jernbanegade 24, Frederikssund.
Tilmelding, se side 33.

Foto: Pixabay

Herreværelset

Herreværelset holder ferie i juni, juli og august.

Efter sommerferien ændres mødedatoer, så møderne i fremtiden afholdes den **første** tirsdag i måneden.

Første møde efter ferien bliver tirsdag 1. september 2025 - kl. 12.00.

Vi glæder os til igen at kunne fylde stolene i vores lokale hos Fjordbowling, Kocksvej 23C, 3600 Frederikssund - og til at hygge os med en sang, 3 stk. smørrebrød, en øl og et aktuelt/lokalt foredrag.

Kontaktperson Mogens Hansen.

Tilmelding, se side 33.

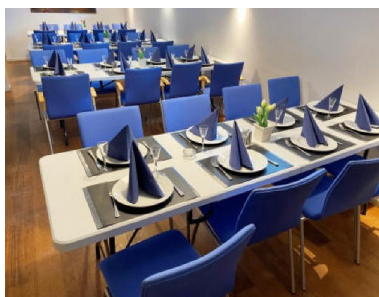


Foto: Erik Lund



Foto: 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 januar, juli samt august.

Formålet med Dameværelset er at komme ud og være med til hyggeligt samvær og erfaringsudvekslinger.

Vi håber du har lyst til at deltage, og vil være med til at præge de fremtidige sammenkomster, og også gerne komme med ideer til hvilke emner/foredrag vi skal drøfte – og på den måde være med til at skabe en uformel og varieret dagsorden

Møderne afholdes i Sannes Kaffe, Jernbanegade 13 D i Frederikssund fra kl. 11.30 – kl. 14.30. Der er åbent fra kl. 11.30.

Der vil blive serveret 2 stk. smørrebrød, 1 genstand øl/ vand eller 1 glas vin samt kaffe/the og herefter indlæg/foredrag af ca. 1 time.

Tilmelding og betaling 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.

.

Tilmelding, se side 33.

Foto Pixabay



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 33.

Foto Pixabay.



Samtaleengelsk - Gruppe 2

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

Pris 60 kr.

Gruppe 2 startede den 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 starter igen den 2. september til den 9. december 2025.

Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden tirsdag i lige uger.

Sted: Pedersholm.

Pris: 60 kr. pr. sæson.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Aktivitetsansvarlig og underviser: Charles Markwick. Foto Pixabay



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 starter igen den 9. september til den 17. december 2025.

Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden tirsdag ulige uge.

Sted: Pedersholm.

Pris: 60 kr. pr. sæson.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Aktivitetsansvarlig og underviser: Charles Markwick.

Foto Pixabay



Styrketræning

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.

Det koster 676,00 kr. for 13 gange.

Aktivitetsansvarlig Steen Rummenhoff, se side 34.

Tilmelding og betaling, se side 33.

Foto: Steen Rummelhoff



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.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Steen Rummenhoff, se side 34.

Tilmelding og betaling, se side 33.

Foto: Steen Rummelhoff





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 6 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 33.



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. Foto: K. 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 33. Foto Holdet

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 34.

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. og 2. 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 34.

Foto: Sarah med et par af børnene



Hjælp os – tilmeld dig vores nyhedsbrev

Der er ofte behov for at komme med nyheder til alle vores medlemmer.

Til det kan vi bruge vores nyhedsbrev, der kan komme direkte i din mailbox. På hjemmesiden kan du finde nyheder, men du bliver ikke gjort opmærksom på dem, og bladet kommer kun hver 3. måned.

Så hvis du vil have nyhederne leveret, så tilmeld dig på:
aeldresagen.dk/frederikssund

Nederst kan du finde en knap, hvorpå der står **Tilmeld dig nyhedsbrevet**. Det eneste, du behøver, er dit medlemsnummer og din mailadresse.
Mange hilsner fra Bestyrelsen

Padel

I 2025 spiller vi følgende tider:

Mandage fra kl. 09.30 – kl. 11.00 og fra kl. 11.00 – kl. 12.30.

Tirsdage fra kl. 09.30 – kl. 11.00 og fra kl. 11.00 – kl. 12.00.

Torsdage fra kl. 11.00 – kl. 12.30.

Efterårssæsonen starter den 1. september og vi spiller frem til jul. Ledige tider vil fremgå af bookingsystemet på Ældre Sagens Frederikssund hjemmeside fra den 1. august.

Tilmelding, se side 33.



Foto: Anita Bager, sæson afslutning fra Padel East.

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 Funch.

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

Aktivitetsansvarlig er Irmelin Funch.

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

Hold 3, salen på Pedersholm.

Pris: 200 kr. for 2025.

Alle tre hold er fuldttegnede, men du er velkommen til at skrive dig på ventelisten. Tilmelding, se side 33



Grafik: Pixabay



*Kunsten ved at være lykkelig er at
gøre sine glæder enkle.*

IT-kurser sommeren 2025

IT-kurserne i foråret er slut.

Vi forventer til efteråret at kunne tilbyde både kendte og nye kurser. Beskrivelser og datoer vil fremgå af Lokalbladet nr. 3, der omdeles sidst i juli, og af vores hjemmeside www.aeldresagen.dk/frederikssund.

Har du ideer til kurser eller seminarer om IT, det være sig om mobiltelefoner, tablets, PC'er, netværk, brug af WEB-tjenester som Borger.dk, Netbank, Sundhed.dk, TV-tjenester osv., så lad os det vide.

Send en mail eller ring til Knud H. Thorup, der er aktivitetsansvarlig for alle kurserne, se side 34.

Tilmelding, se side 33.



IT-Caféen sommeren 2025

IT Caféen har åbent i Islebjerg Kirke, Ansgarsvej 2 i Frederikssund

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

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., herunder brug af MitID og digital post. Vi kan evt. også hjælpe med 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, nøglekort mv.).

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



Grafik Pixabay

Ture og udflugter Arrangeret af Frederikssund lokalafdeling.

Aktivitetsansvarlig: Jens Christensen.
Mail: dragen@youmail.dk
Hurtig tilmelding anbefales.
Forudbetaling er nødvendig og bindende.

Se side 33 for tilmelding og køb af billetter.



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 Ocenariet 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 Ocenariet i Hirtshals, hvor vi får en

introduktion til Ocenariet - der vil også blive tid på egen hånd.

Vi spiser frokost på Ocenariet 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.



Beskrivelse fortsætter næste side

Foto: Nordsøen Oceanarium Bente Christensen og Pixabay.

Tre dages tur til Nordjylland fortsat.....

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 specielle 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 færgeren i Århus og sejler til Odden. Vi forventer at være tilbage i Frederikssund omkring kl. 20.00.

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.



Foto Børglum Kloster website.

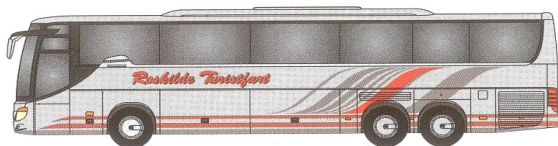
Følgende er inkl. i prisen:

Bustransport, færge tur/retur Odden-Århus, morgencomplet på færgeren, 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 33

Roskilde Rejsebureau & Turistfart



Ring 4635 0815 for bestilling af kataloger og rejser og udflugter.

Mail: info@roskilde-rejsebureau.dk.

www.roskilde-rejsebureau.dk. Rejsegarantifonden nr. 1097.

Vandring på Frederiksberg Kirkegård
Tirsdag den 3. juni 2025 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Frederiksberg Kirkegård er en lille, hyggelig kirkegård - placeret langs med fornemme Frederiksberg Allé.

Poul Kragelund vil vise rundt og fortælle om kirkegårdens historie, inden vi besøger en række grave for kendisser som Olaf Rude, Bindesbøll, Volkersen, Rahbek, Seedorff, Hostrup, Oehlenschläger, Lorry Feilberg, Price, Ebbe Rode, Lise Ringheim, Henning Mouritsen og Flemming Flindt.

Vi besøger også urnehallen og filosofen Martinus' mausoleum. Endelig dvæler vi ved legenderne Carl Th. Dreyers og Storm P.'s grave. Vi skal også se det enestående nyere gravmonument skabt af Per Kirkeby.

Turen starter uden for Frederiksberg Kirke v/ Frederiksberg Runddel og slutter ved Frederiksberg Allé. Er kirken åben, kikker vi indenfor.

Pris er 115 kr. eksklusiv transport.

Turen varer 1½ -2 timer.

Turleder: Jens Christensen.

Foto Bente Christensen



EGET BAGERI, SLAGTERI & DELIKATESSEAFDELING

Nyd bagerens hjemmebagte brød - langtidshævet og bagt i stenovn



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



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

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.
- Hvis du vil købe billetter til ture, kan du sende en mail til: 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 fødselsdato, henter systemet selv navn, adresse, telefonnummer og mailadresse (hvis de 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 34.

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 eller på deres hjemmeside: 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**

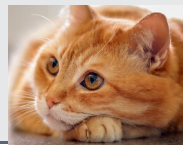
Aktiviteter	Aktivitetsansvarlig	Telefon	Mail
Billetsalg	Mogens Hansen	4014 7670	aes-frs-ture@outlook.dk
Blad, ansvarshavende redaktør	Bente Christensen	4731 4121	dragen@newmail.dk
Blad, annoncering	Bente Christensen	4731 4121	dragen@newmail.dk
Web, redaktør	Kurt Jensen	6131 0158	mailbox@kkjens.dk
Blad, 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 Funch	5121 3154	irmelinfunch@gmail.com
Bevæg dig glad 3	Irmelin Funch	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	Sten Carstensen	2120 4746	sten@ullasten.dk
IT kursuskoordin./kursussekr. Tilm.	Knud Thorup	3112 2510	knud@thorup.onl
Linedance	Else Sørensen	2524 5005	amtoft3600@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 1 kl. 0930	Johnny S. Hansen	2986 7075	johnnystenhanzen@hotmail.com
Padel mandag 2 kl. 1100	John Christiansen	2871 3530	john.christiansen@gmail.com
Padel tirsdag 1 og 2	Anita Bager	2983 4749	sportyanita@yahoo.dk
Padel torsdag	Hedy Anna Juul	3113 0055	mail@hedy.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	sofieegeland8@gmail.com
Stavgang	Hans P Johansen	2175 2058	vv84@youmail.dk

Aktiviteter	Aktivitetsansvarlig	Telefon	Mail
Stolegymnastik hold 1.	Birgit Reimer	2889 2114	b.reimer@hotmail.dk
Stolegymnastik hold 2.	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik hold 3	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik i eget hjem	Birgit Reimer	2889 2114	b.reimer@hotmail.dk
Styrketræning tirs., ons. og torsdag	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Særrangementer foredrag/musik	Ole Hansen	2911 5403	oleh@nsensmail.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	gunn.lempel@gmail.com
Ældre-, sundheds- og socialpolitik	Bente Christensen	2325 5231	dragen@newmail.dk



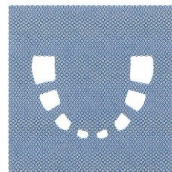
Lokalbestyrelsen i Frederikssund

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 Anvar for: Elværket, Herreværelset, De store malere, Den hjælpende hånd og billetsalg. tlf.: 4014 7670 mail: mhprivat@outlook.dk
Else Amtoft Sørensen, kasserer 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@nsensmail.dk	Knud Thorup, bestyrelsesmedlem Ansvar for: IT-området og korrekturlæsning. tlf.: 3112 2510 mail: knud@thorup.onl
Steen Rummenhoff, bestyrelsesmedlem Anvar for: Styrketræning, BodyBike og Cykling. tlf.: 2139 2998 mail: rummenhoff@mail.dk	Johnny Sten Hansen, suppleant Ansvarlig for: Padel tlf: 2986 7075 mail: johnnystenhanzen@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
Palle Ravnø, suppleant, Ansvar for: Traveture og Stavgang tlf: 4244 0648 mail: 0648.ravnoe@gmail.com	HUSKAT! Besøg vores hjemmeside på: www.aeldresagen.dk/frederikssund



RIKKE HALSKOV

Aut Klinisk Tandtekniker



Tandproteser

Hel- og delproteser

Implantat- og

tryklåsproteser

Behandlingsplan

- gratis og uforpligtende

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

www.bevarditsyn.dk

HEALTH CARE

repstock.dk