

Ældre @ Sagen

37. årgang

Frederikssund
August, september og oktober

Nr. 3



Praktiske oplysninger

Formand / ansvarshavende

Bente Christensen,
Borgmestervænget 3,
3600 Frederikssund.
Tlf.: 4731 4121 / 2325 5231
mail: dragen@newmail.dk
-o0o-

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

Næste blad
udkommer:
ult. oktober 2026

Deadline:
11. september 2026

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

Tryk: KLS Grafisk Hus A/S,
2650 Hvidovre
Oplag: 4.450

Indholdsfortegnelse:

	Side
Formandens klumme	3
Arrangementsoversigt	4
Info om nye/faste aktiviteter	5
Info om IT-kurser og IT-Café	24
Ture og udflugter med Lokalafdelingen	29
Tilmelding til ture og aktiviteter	33
Aktivitets ansvarlige - aktiviteter	34/35
Lokalbestyrelsen	35

Hjemmeside:

aeldresagen.dk/frederikssund

Forside foto

Senior Zumba, - sjov og hygge.

Foto: E. Hjort.

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 aktivitetsansvarlige findes på siderne 34 og 35.

Formandens klumme



Når du sidder med lokalbladet i hånden, er vi halvvejs igennem 2026, men der er stadig masser af gode oplevelser i vente i år.

Kig i bladet – er der noget, du har lyst til, noget du ikke har prøvet før, og som lyder spændende, så meld dig. Det kan være, at du vil nyde det.

Har du lyst til at blive frivillig eller besøgsven for en anden, så meld dig.

Du giver ikke kun en gave til et andet menneske – du får meget mere tilbage, og måske også lidt mere indhold i tilværelsen.

Og så sker der rigtig meget omkring os.

Den nye Region Øst er under opbygning. Det betyder også, at Ældre Sagen er i gang med at tilpasse vores organisation til den nye region og til de nye ydelser, som regionen skal levere.

Vi har valgt personer, der skal sikre, at vi også fremover får indflydelse på, hvordan sundhedsvæsenet skal fungere. De er under uddannelse, og jeg er sikker på, at de er opmærksomme på de behov, der opstår.

Det bliver nyt for os alle, så der vil komme udfordringer, og vi er stadig parate til at hjælpe – både på landsplan og lokalt. Vi er klar til at være med til at løse disse udfordringer.

Her og nu kommer der stadig afgørelser på sager fra Ankestyrelsen (de kan være mere end et år undervejs).

De viser, at der er sket fejl i sagsbehandlingen i mange af disse sager. Derfor er vi nu i kontakt med kommunen, så vi kan være med til at sikre, at alle bliver behandlet efter gældende regler.

Og husk nu at nyde sommeren og solen – kom ud, gør en forskel.

Det gør godt for os alle.



Kommende arrangementer

Dato	Arrangementerne	Leder/arrangør	Side
06.09.2026	Besøg i Ældre Sagens Hovedkontor	Mogens Hansen	29
08.10.2026	Vil du på besøg hos Bjørn Winblad?	Mogens Hansen	30
Oktober	Gratis hjerteredderkursus	Steen Rummelhof	12
05.11.2026	Vinduer i 2000 år	Jens Christensen	31
10.11.2026	Foredrag om Korsbæks stærke kvinder	Ole Hansen	5
10.11.2026	Mortens aften på Gerlev Kro	Lokalafdelingen og Roskilde Rejsebureau	32

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



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



Kom og hør et sprudlende foredrag om Korsbæks stærke kvinder, om Danmarks kulturskat MATADOR

Fortalt af skuespilleren Henning Hansen, der siden 1986 med det rullende teater, har rejst over hele landet med foredrag og teater til seniorer i foreninger, oplysningsforbund, højskoler og sognehuse.



En sprudlende skildring af Lise Nørgaards stærke kvinder og den fuldstændige usminkede sandhed om os alle i den historiske fortælling der, udspiller sig i Korsbæk 1929 -1947 i Erik Ballings mester instruktion.

Vi kender og elsker dem. Foredraget/causeriet fokuserer især på: Korsbæks stærke kvinder, Agnes, Kathrine, Elisabeth, Maude, Ingeborg, Misse og Fru Fernando Møghe....



Der er Humor, Kærlighed og Kristendom i Korsbæk

Grisehandleren og hans kone Kathrine er ypperste gesandter for humoren og kærligheden i den lille købstad, og vi oplever, hvordan de med underfundig humor lader "KÆRLIGHEDSBOMBEN" eksplodere, da Kathrine forærer Daniel en pony med ordene: **"Kom Daniel, det er din, sådan en, får man, når man er en god og kærlig dreng.**

Sted: Kulturhuset Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

Tid: Tirsdag, den 10. november 2026 kl. 14.00 – kl. 16.00.

Kontaktperson Ole Hansen.

Billetpris for medlemmer af Ældre Sagen kr. 50,00.

For ikke medlemmer kr. 100,00.

Bevæg dig glad 2 på Sommerudflugt til Orø

Fredag den 8. maj var Bevæg dig glad 2 på sommerudflugt til Orø. Vi havde en herlig dag i flot vejr. Der var booket en lokal guide, der fortalte Orø's historie, og viste os rundt på øen. En meget spændende og interessant tur. Frokosten spiste vi i café Bring's Orø, og vi sluttede dagen med et besøg på museumsgården "Hestebedgaard", hvor stuehuset samt de tilhørende længer fremstår som uberørte 'mindestuer'. Den tilhørende staklade er istandsat til kulturelle formål.



En af fordelene ved at være medlem er, at man hele tiden gør nye, spændende opdagelser.

Bliv medlem af Ældre Sagen og få masser af medlemsfordele

Hvis du ikke allerede er medlem af Ældre Sagen, - så bliv det i dag og få adgang til masser af attraktive medlemsrabatter og fordele. Du kan bruge dit medlemskort i mere end 3.000 butikker, så dit medlemskab er hurtigt tjent hjem.

5 gange om året kan du lade dig inspirere af vores medlemsblade fyldt med tilbud, spændende artikler, interviews, portrætter, nyt om sundhed og nyttige råd og viden fra vores eksperter. Og så kan du få glæde af mere end 100.000 årlige medlemsaktiviteter og kurser fordelt over hele landet.

Et godt liv – hele livet

Støt den gode sag med et medlemskab. Vi brænder for at sikre et samfund, hvor alle generationer kan leve et godt liv – hele livet. Vi blander os derfor i den politiske debat, og presser på for, at dem, der har brug for det, får pleje, omsorg og tryk.

Brug dit medlemskab og spar penge i hverdagen

Meld dig ind og få glæde af alle fordelene. Få rabat på fx maling, ferierejser, weekendophold, briller, elektronik, tøj og rabat på både spis ude og kulturoplevelser.

Ældre  Sagen



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

Tlf. 47 31 20 20

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



*Ubkrudt er også blomster, når
man først lærer dem at kende.*



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

Spil bridge på Pedersholm

Pedersholm er hjemsted for Ældre Sagens bridgespillere, (Roskildevej 161, bus til døren).

Holdene er fordelt over tirsdag formiddag og eftermiddag, onsdag aften og torsdag formiddag og eftermiddag. Der er hold for begyndere, letøvede og øvede. Hertil kommer enkelte kursusdage for øvede. Bridge er vanedannende, og vi kan godt være flere i dagtimerne, så kom og spil med hos os. Vi har fokus på munter hjer-negymnastik, hyggelig atmosfære og tilbyder gratis kaffe.

Aktivitetsansvarlig er Frede Grønbjerg Damsø
Tilmelding, se side 33.



Foto: Bridgeholdet

Sommer Motion i det fri

Sommersmotion i det fri starter den 12. juni og slutter den 28. august.

Der øves bl.a. i balance, der spilles med bolde, koordinationsøvelser og vi bruger tit, hvad der kan findes i naturen.
Som hovedregel er vi ved Frederikssundhallen, men af og til tager vi andre steder hen.

Sommersmotion foregår hver fredag kl. 9.00 til kl. 10.00.

Mødested er Frederikssundhallen.
Aktivitetsansvarlig Ida Ryhl.
Prisen er 100 kr. Tilmelding se side 33.



Foto Ida Ryhl

*Osten er kun gratis i en
musefælde.*

Ukendt

*Hvis du fortæller sandhe-
den, så behøver du ikke
huske alt.*

Mark Twain

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

Besøgsvenner til mennesker med demens der bor i eget hjem

I Ældre Sagen i Jægerspris, Skibby, Slangerup og Frederikssund er der en gruppe, som er frivillige besøgsvenner, der besøger mennesker med demens, der bor i eget hjem; enlige såvel som ægtepar. Gruppen dækker således alle 4 afdelinger i Ældre Sagen i Frederikssund Kommune.

Vi har hårdt brug for flere besøgsvenner til mennesker med demens.

At være besøgsven til et menneske med demens, 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 et menneske med demens.

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

Hvis du er interesseret i at blive besøgsven for et menneske med demens og ønsker uforpligtende information, så kontakt den demensansvarlige fra Ældre Sagen i Frederikssund Kirsten Holst, se kontaktoplysninger side 34.



Senior Zumba

Efterårssæsonen starter den 1. september og slutter den 15. december. 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.
- * Hver dans er på ca. 4 minutter og der vil være både hurtige og langsomme danse
- * 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.
- * Vi afslutter med en hyggesnak over en velfortjent kop kaffe.

Vi danser om tirsdagen i Silverstars lokaler på Langes Torv, Østergade 1, Frederikssund.

Hold 1 danser fra kl. 10.00 til kl. 11.00, med efterfølgende kaffe.

Hold 2 danser fra kl. 11.30 til kl. 12.30, med efterfølgende kaffe.

Aktivitetsansvarlig: Gunn Lempel.
Prisen er 325 kr.
Tilmelding, se side 33.

Foto E. Hjort





GEORG JENSEN

Carlo  Christiansens Eff.

Jernbanegade 24 3600 Frederikssund
CarloChristiansen.dk Tlf: 47310370

*Man genkender ikke sit
lins vigtige øjeblikke,
for det er for sent
Agatha Christie*

**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

*Den som tvivler på sin
sag, han er slagen før
sit slag. Piet Hein*



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 når du har mistet overblikket?

Så ring til os!

Har du brug for én ved din side, når du får besøg fra kommunen, eller har du fået en afgørelse fra en offentlig instans, som du har svært ved at forstå, eller hvis du har brug for hjælp til at anke - så ring til os!

Du har alle muligheder for at få hjælp.

Vi er 5 frivillige bisiddere i Ældre Sagen Frederikssund, som er klar til at hjælpe dig. Vi har alle 5 bisiddere en baggrund, som gør os kompetente til ovenstående opgaver, og vi vil gøre, hvad vi kan for at hjælpe dig - hvis det er muligt. Aktivitetsansvarlig for bisidderne er Vicki Hansen, se side 34.



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.

Foto: Olsen



SOMMERCYKELHOLDET

Vi cykler i den skønne natur omkring Frederikssund. I ydersæsonen kører vi ca. 25 – 30 km. og i højsæsonen op til ca. 40 km. Vi holder en pause undervejs og spiser medbragt mad sammen i pausen. Sidste tur i sæsonen er den 30. september 2026. Første tur i sæson 2027 er den 7. april 2027. Det er gratis at deltage.

Aktivitetsansvarlig; Bodil Egelund.
Tilmelding se side 33.

Foto: Cykelholdet



Ældre Sagen

Gratis Hjerteredderkursus

Ældre Sagen i Frederikssund tilbyder i samarbejde med Hjertereforeningen gratis Hjerteredderkursus.

Vi opretter 2 hold med plads til 15 personer på hvert hold, hvor du får viden om førstehjælp, HLR (Hjerte-Lunge Redning) og hjertestarter. Kursus giver deltagerne den helt basale viden om de vigtigste handlinger i en genoplivningssituation – herunder brug af hjertestarter.

Et hjerteredderkursus gør dig klar til at handle ved hjertestop, uanset om du er vidne til hjertestop på gaden eller hjemme.

Kurset afvikles til oktober, følg med på hjemmesiden for at se den endelige dato og tilmeld dig der, når der åbnes for tilmelding den 22. juli eller tilmeld dig Ældre Sagens nyhedsbrev hvor du vil kunne se den endelige dato.

Aktivitetsansvarlig Steen Rummelhoff.

Tilmelding se side 33.



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

Linedance

Vi danser hos Silverstar Linedancers, og vi tilbyder følgende hold:

- **Begynder 1** : Mandag kl. 17.30 - kl. 19.15.
Der danses hos Silverstar hold på Frederikssund gymnasium
Odinsvej 6, Frederikssund.
- **Begynder 2** : Torsdag kl. 17.30 - kl. 19.15.
Silverstars hold hos Langes Torv,
Østergade 1, Frederikssund.
- **Begynder +** : Torsdag kl. 19.30 - kl. 21.15.
Silverstars hold hos Langes Torv,
Østergade 1, Frederikssund.
- **Hyggehold** : Mandag kl. 17.00 – kl. 18.45.
Silverstars hold hos Langes Torv,
Østergade 1, Frederikssund.



Pris 425 kr. pr. halvår.
Aktivitetsansvarlig er Else Sørensen.
Tilmelding, se side 33.

Foto Silverstar Linedancers

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 170 kr., som kan afregnes til restauranten på selve dagen. Der er mulighed for parkering bag ved restauranten.

Torsdag den 13. august	: Pasta med kylling.
Torsdag den 10. september	: Marinerede kødstrimler
Torsdag den 8. oktober	: Hakkebøf med løg.

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, persiener 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

HUSMER.dk
GLAS & FACADE

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



ENERGI
RIGTIGE
LØSNINGER



SCHÜCO

DØGNVAGT
47 31 02 17

f Husmer Glas & Facade i Glarmesterhusmer 47 31 02 17 ✉ Info@husmer.dk 📍 Smedetoften 11, 3600 Frederikssund 🌐 Husmer.dk



*Hvor heldig er jeg, at jeg har noget, der
gør det så svært at sige farvel.*

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.

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.

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

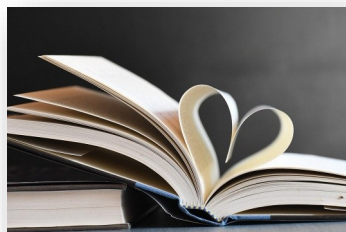


Foto: Pixabay

Velkommen til Herreværelset.

Vi er nu i gang igen efter sommerferien. Den kommende plan for møderne bliver løbende lagt ud på hjemmeside, hvor du kan orientere dig om mødets emne.

Møderne afholdes den første tirsdag i hver måned hos Fjordbowling, Kocksvej 23C, 3600 Frederikssund, og er begrænset til max. 50 deltagere.

Prisen er fortsat kr. 140,00.

Der bliver budt velkommen med en sang, 3 stk. smørrebrød, en øl eller vand, hvorefter der vil være et aktuelt/lokalt foredrag. Forslag til foredrag modtages meget gerne af Herreværelsets kontaktperson.

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 -

Vælg: "Aktiviteter" og søg "Herreværelset", hvor tilmelding og betaling også kan ske.

Kontaktperson: Mogens Hansen

Tilmelding, se side 33.

Foto: Fjordbowlings hjemmeside



Ældre @ Sagen

Hold hovedet koldt – undgå telefonsvindler

Hvis du bliver ringet op og bedt om at overføre penge eller give personlige oplysninger, skal du straks være på vagt. Når en person, du ikke kender, ringer til dig er det vigtigt, at du tager det helt roligt og ikke lader dig presse til noget.

Swindlere er desværre meget dygtige til at snyde over telefonen. De prøver ofte at stresser eller skræmme dig, så du handler hurtigt uden at tænke dig om. Derfor skal du være ekstra forsigtig, hvis nogen ringer og siger, at de er fra banken, politiet, et forsikringselskab eller en offentlig myndighed.

Swindlere udgiver sig ofte for at være personer, vi normalt har tillid til. De kan insistere på, at du skal overføre penge eller give oplysninger som CPR-nummer, koder til banken eller adgang til e-Boks.

Husk: Ingen myndigheder eller banker vil nogensinde bede dig om sådan noget over telefonen.

Du kan læse mere på Ældre Sagens hjemmeside.



Foto Pixabay

Samtaleengelsk - Gruppe 1

Denne gruppe 1 er ikke en begynderklasse, men hvis du gerne vil forbedre dit talte engelsk, så kunne det være noget for dig.

Vi mødes kl. 10.00 – kl. 12.00 på følgende datoer i andet halvår 2026:

Den 7. og 21. september, den 5. og 19. oktober, og 2., 16. og 30. november.

Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.

Pris kr. 60,00.

Aktivitetsleder Stella Sørensen.

Tilmelding se side 33.



Samtaleengelsk - Gruppe 2

Samtaleengelsk gruppe 2 foregår undervisningen i engelsk med hjælp af læsning, gruppearbejde, samtale og foredrag.

Vi mødes fra kl. 13.30 til kl. 15.30 på følgende datoer i andet halvår 2026: 14. og 28. september, 12. og 26. oktober, 9. og 23. november og 20. december.

Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.

Pris kr. 60,00.

Aktivitetsleder er Robert Wickens.

Tilmelding se side 33.

Foto Pixabay



Samtaleengelsk - Gruppe 3 og 4.

Begge hold er desværre midlertidigt lukket, da vores mangeårige underviser og aktivitetsleder Charles Markwick desværre er afgået ved døden.

Vi søger derfor en kvalificeret underviser til holdene. Den primære opgave er undervisning, og der ydes begynderhjælp til en lille smule administrative opgaver med kontakt til deltagerne.

Har du mod til at påtage dig opgaven med undervisning hver anden uge på et eller begge hold, må du meget gerne kontakte bestyrelsesansvarlige:

Ole Hansen, se side 34.



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. 30 minutter ved redskaberne, stepbænke m.m. og endelig udstrækning i ca. 15 minutter.

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.

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.

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

Tilmelding og betaling, se side 33.

Foto: Steen Rummelhoff



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 Jette Hansen.



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: Jette Andersen



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/Rosalind Kristensen.

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 Dorthe Enghoff, 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. 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



Jeg vil ikke være medlem af en klub, der vil have mig som medlem.

Groucho Marx

Padel

På Padel holdene siger vi velkommen til de 2 nye aktivitetsansvarlige på tirsdagsholdene, Winnie og Lillan.

Samtidig siger vi farvel og tak til Anita Bager for hendes store arbejde for netop tirsdagsholdene.

Derudover har vi rykket på vores spilletider, så vi nu starter kl. 9.00 mandag og tirsdag.

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. 1030 - 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 2026.

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



Grafik Pixabay

Lær at holde balancen

Oplever du, at du af og til mister balancen, og er ved at falde, så har du her muligheden for at forbedre din balanceevne.

Det er utroligt vigtigt, at vi med alderen bevarer stærke muskler i ben, lår og ryg, så vi kan opretholde vores balance. Dette kursus er specielt udviklet med fokus på kernestyrke og balance, så vi kan bevæge os sikkert og undgå frygten for at falde. Der er ikke behov for noget udstyr – kun lysten til at lære nogle enkle daglige øvelser, som kan indgå i hverdagen.

Du bedes medbringe en stok eller lignende, som kan anvendes under træningen.

Pris 200 kr.

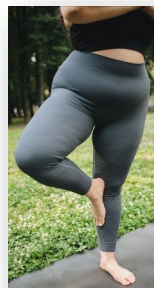
En gang om ugen fra den 9. september kl. 14.00 til den 22. april 2027.

Sted: Frederikssund Hallen, Dansesalen.

Aktivitetsansvarlig er Stella Sørensen.

Tilmelding se side 33.

Foto Pixabay



IT-kurser efteråret 2026

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 til knud@thorup.onl eller ring til 3112 2510.
Tilmelding, se side 33.

Alle IT-fotos er fra Pixabay



IT-Caféen efteråret 2026

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 3-4 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, Linux 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 tage os af brug af sociale medier (Twitter, 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.



Windows 1 - Bliv fortrolig med din computer

Kurset er skræddersyet til begyndere og personer, der måske synes, at computeren virker lidt uoverskuelig.

Her bliver tingene forklaret i et roligt tempo, og man lærer de vigtigste funktioner at kende, så man kan sende mails, gå i banken og i e-Boks, bruge MitID og bestille ting "på Nettet".

Derudover lærer man også de begreber og navne i Windows, som vi bruger på de næste kurser. Fx Stifinder, Browser, Mailkonto, Mailclient, Klippeværktøj, Låseskærm, Startmenu, Proceslinjen, OneDrive osv.

Når kurset er slut, føler man sig mere tryk ved at bruge computeren.

Du skal selv medbringe en computer med Windows installeret (Vi har dog en enkelt eller to computere, vi kan låne ud. Giv os besked inden kursusstart, hvis du kun har en stationær computer)

Kurser afholdes over to eftermiddage à 2½ time.

Hvor : Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår : Den 2. og 9. september
Varighed : 2 onsdage kl. 13.00 – kl. 15.30



Windows 2 - Dybere gennemgang af Windows 11

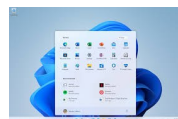
Windows 2 – Windows er Microsofts styresystem til din PC. Funktionerne i Windows 11 bliver gennemgået. Vi tilbyder et kursus over 4 tirsdage af 2½ time, hvor du bliver introduceret til alle funktioner, så du kan føle dig hjemme i Windows miljøet. Du skal have installeret Windows 11 på din computer inden kursusstart.

Hvor : Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår : Den 22. og 29. september og den 6. og 13. oktober
Varighed : 4 tirsdage kl. 12.00 – 14.30

Windows 3 – Hold styr på billeder og dokumenter

Vi tilbyder et kursus over 2 tirsdage à 2½ 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.

Hvor : Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår : Den 27. oktober og den 3. november
Varighed : 2 tirsdage kl. 9.00 – kl. 11.30



LINUX, et alternativ til Windows

I oktober 2025 ophørte supporten af Windows 10. Og mange lidt ældre computere kan ikke opgraderes til Windows 11, fordi de mangler noget hardware. En ny computer er jo en stor udgift. Heldigvis findes et godt alternativ, der ligner Windows og er gratis: Linux.

Vi hjælper med at installere Linux på din PC og viser, hvordan du får alle dine gamle dokumenter, billeder og din mail flyttet med.

Hvor : Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår : Den 22. og 29. september samt 6. oktober
Varighed : 3 tirsdage kl. 15.00 – kl. 17.30.



Android

De tidligere Androidkurser ændres i år til en række af 1-dags workshops. Her får vi en snak om tablets og telefoner over en kop kaffe og en kage. En Workshop starter typisk med et oplæg om en eller flere funktioner eller apps. Derefter diskuterer vi nye apps og spil: Hvem kender en god app til ...? Har du problemer med en indstilling eller en app, så hjælpes vi om at finde en løsning. Måske har du en app eller en smart funktion, som du gerne vil fortælle os andre om.

Android 1. Workshop

Er det nødvendigt at installere en virusscanner på sin tablet?
SKAL man have en Googlekonto for at bruge en Android Tablet?
Kan man kun installere nye apps fra Google Play?
Hvorfor slukker min skærm så hurtigt?
Hvordan kan jeg ændre baggrundsbilledet?
Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 29. oktober kl. 15.00 – kl. 17.30



Android 2. Workshop

Kontobegrebet, hvad er en Googlekonto? og hvordan virker en mailkonto egentlig?
Bruges mailadressen kun til at sende og modtage mails med?
Kan man se sine dokumenter fra Microsoft OneDrive på sin telefon eller tablet?
Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 5. november kl. 15.00 – kl. 17.30

Android 3. Workshop

Browserens mange muligheder - og mange mulige Browsers
Kan man sende og modtage SMS'er på en Tablet uden et SIM-kort?
Hvordan gemmer - og måske vigtigere - genfinder man sine koder og Passwords?
Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 12. november kl. 15.00 – kl. 17.30

Android 4. Workshop

Data i Skyen, Google-Drev, Dropbox, OneDrive, iCloud m.fl.
Udveksling af billeder og dokumenter mellem tablet og pc og Fælles kalender
Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 19. november kl. 15.00 – kl. 17.30



Android 5. Workshop

Slægtsforskning på Tablet, gennemgang af forskellige apps til slægtsforskning og overfør slægtsdata fra pc til tablet

Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 26. november kl. 15.00 – kl. 17.30



Workshop om kunstig intelligens - ChatGPT

En workshop på 2½ time, som giver et indblik i brug af kunstig intelligens. ChatGPT bruges som eksempel. Vil også være brugbar til Windows Copilot. Tilmelding til hver workshop for sig.

Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: 1. gang: Onsdag den 21. oktober kl. 17.00 – 19.00
2. gang: Tirsdag den 27. oktober kl. 12.00 – 14.30



Få større glæde og udbytte af din iPhone/iPad – 1 dags workshop

iPhone og iPad er begge Apple-produkter og bygget op efter samme princip. Kom ned med din iPhone, iPad (eller begge dele) og få et bedre overblik over, hvad de egentlig rummer. Vi går også i dybden med de funktioner, vi bruger mest, f.eks. internet, apps og billeder), og hvad du ellers synes er vigtigt. Tilmelding til hver workshop for sig.

Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund
Hvornår: 1. gang: Onsdag 16. september kl. 13.00 – kl. 15.30
2. gang: Onsdag 28. oktober kl. 13.00 – kl. 15.30
3. gang: Onsdag 11. november kl. 13.00 – kl. 15.30

Tag kontrol over din færden på internettet – 1 dags workshop

Data vedrørende din færden på internettet er blevet en værdifuld handelsvare. Browsers som Google Chrome og Microsoft Edge er designet med et underliggende formål: at indsamle data om din færden for at målrette annoncer. Chrome er den værste.

Workshop - beskyt dit privatliv

Du kan vælge en browser, som i højere grad respekterer dit privatliv. Du har mulighed for at gøre noget for klimaet, når du er på internettet. Du kan støtte europæiske firmaer, i stedet for at støtte amerikanske firmaer.

Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund
Hvornår: 1. gang: Tirsdag 2. september kl. 15.00 – kl. 17.30
2. gang: Onsdag 14. oktober kl. 17.00 – kl. 19.00



Gratis programmer til Tekst og Regneark

Der er ingen grund til at betale for programmer til tekst og regneark. Der er adskillige gratis programmer frit tilgængeligt på Internet. Her gennemgår vi LibreOffice og drager paralleller til Microsoft Office. LibreOffice kan bruges såvel på Windows som på Linux.

Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: 1. gang: Tirsdag 29. september og 6. oktober
kl. 9.00 – kl. 11.30
2. gang: Onsdag 28. oktober og 4. november
kl. 17.00 – kl. 19.00



Gratis mailsystemer

Bliv klogere på hvordan, du kommer nemt og gratis til din e-post.
Vi ser på YouSee Webmail, Gmail og Thunderbird, der kan bruges både i Windows og Linux samt den gratis Outlook i Windows.

Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund

Hvornår: 1. gang: Tirsdag 13. og 20. oktober kl. 09.00 – kl. 11.30
2. gang: Onsdag 18. og 25. oktober kl. 17.00 – kl. 19.00



Slægtsforskning 1 rutinerede

Hvor: Pedersholm, Roskildevej 161, Frederikssund.

Hvornår: kl. 15.00 – kl. 17.30.

Varighed: 12 tirsdage fra 1. september, men
pause i uge 42.



Kurset er fuldttegnet, og der er ingen venteliste.

Slægtsforskning 2 øvede

Hvor: Biblioteket, Jernbanegade 24, Frederikssund.

Hvornår: kl. 15.00 – kl. 17.30.

Varighed: 12 mandage fra 6. september.



Kurset er fuldttegnet, og der er ingen venteliste.

Aktivitetsleder for rollator-banden søges!!

Flere har opfordret til at oprette en gåtur for rollatorbrugere og dårligt gående. Men der er ikke nogen, der indtil nu har villet påtage sig opgaven som aktivitetsleder for aktiviteten.

Aktivitetslederen skal

- Finde en fast dag og tidspunkt for aktiviteten
- Planlægge en tur på ca. 1 time (gerne flere forskellige)
- Lede turen
- Sørge for at deltagerne får en god oplevelse.

Har **DU** lyst til at gøre en forskel for en gruppe der er dårligt gående – så kontakt formanden:
Bente Christensen på:
mobil 2325 5231
eller på mail:
dragen@newmail.dk



Foto: Pexels

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.



Kom med på besøg i Ældre Sagens Hovedkontor

Tirsdag den 6. september 2026 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Tirsdag den 6. september inviterer vi jer til et spændende besøg på Ældre Sagens Hovedkontor, hvor vi får et indblik i organisationens arbejde og de mange tilbud og muligheder, som Ældre Sagen tilbyder sine medlemmer og frivillige.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål og høre mere om, hvordan Ældre Sagen arbejder for at skabe bedre vilkår og livskvalitet for ældre i Danmark.

Besøget afsluttes med en rundvisning på hovedkontoret, hvor vi får mulighed for at se nogle af de afdelinger, der dagligt arbejder med organisationens mange opgaver.

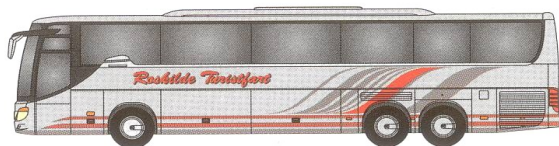
Vi glæder os til en informativ dag i godt selskab.

Turen varer ca. 3½ time.
Pris 25 kr. eksklusive transport.
Turleder: Mogens Hansen.

Foto: Ældre Sagen



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.

Vil du på besøg hos Bjørn Winblad?

Torsdag den 8. oktober 2026 kl. 09.15 på Frederikssund Station.

Kom på rundvisning i hans hjem, Det Blå Hus.

Det smukke hjem rummer Bjørn Wiinblads egne værker og ikke mindst hans kunstsamlinger fra hele verden. Huset, tegnestuen og værkstedet er propfyldt med kunst, bøger og musik, der inspirerede ham i hans arbejde. Bjørn Wiinblad levede et spændende liv omgivet af mange gode venner, royale, kunstnere, forfattere, politikere og verdenskendte skuespillere.

Bjørn Wiinblads private bolig og atelier står, som var han lige gået ud ad døren. Oplev husets utrolige atmosfære og hør de mange fortællinger om den fantastiske multikunstner, når Bjørn Wiinblads højre hånd og ven, René Schultz giver rundvisning.

Turleder: Mogens Hansen

Pris 180 kr. eksklusive transport
Rundvisningen tager ca. 3 timer.

Grafik med tilladelse fra Bjørn
Wiinblads værksted.



PC - Hjaelper.dk

Nor-Tech Nor-Tech

Eksisteret
siden 2008

Har du problemer med din pc?
så hjælper jeg dig

40 41 77 36



Vinduer i 2000 år.

Torsdag den 05. november 2026 kl. 08.45 på Frederikssund Station.

Vi skal besøge Velux koncernens museum i Søborg. Museet handler om udvikling af vinduer og glas gennem de sidste 2000 år.

Formålet med Villum Window Collection, som museet hedder, er at dokumentere og formidle vinduets historie og dets betydning for menneskers livskvalitet til lys, luft og udsyn.

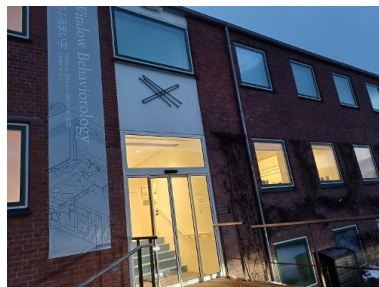
En tidstunnel leder dig gennem en sekvens af rum og stilarter, der giver en oplevelse af vinduets udvikling fra jernalderen og frem til nutidens store energiruder. Museet har en samling på omkring 400 vinduer fra 1600-tallet og frem til i dag.

Museet bor i VKR Gruppens tidligere hovedsæde på Maskinvej 4 i Søborg. VKR Gruppen er Velux koncernens moderfirma.

Rundvisningen varer 1,5 timer, hvorefter man selv kan gå rundt i udstillingen.

Pris 25 kr. eksklusive transport
Turleder: Jens Christensen

Foto Jens 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

Gerlev Kro & Hotel

- hyggekroen i Hornsherred



Traditionen tro skal vi spise and Mortens aften, og igen i år har vi reserveret en af Nordsjællands hyggeligste og mest atmosfærefyldte kroer, Gerlev Kro. Turen er arrangeret af Roskilde Rejsebureau.

Vi får serveret:

- Kold dampet laks m/dressing & flûte
- Mortens and m/brune & hvide kartofler,
- ½ æble med gele, rødkål, svesker og brun skysovs
- Lun æbletærte
- Kaffe

Drikkevarer for egen regning, og Arne vil slå tonen an på keyboard under middagen.

Afgang fra Roskilde Station den 10. november kl. 11.15, pris kr. 645,- pr. person. Ved egen transport er prisen kr. 385,- pr person, og man starter på Gerlev Kro kl. 12.00 (og slutter kl. 16.30)

For tilmelding, kontakt Roskilde Rejsebureau på tlf. 4635 0815.

Foto: Gerlev Kro

Erfaring Nærvær Tryghed

– i hver eneste
bolighandel

Kontakt din
ejendomsmægler
home Frederikssund-
Slangør på
tlf. 70 20 00 20



home

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 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 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	2325 5231	dragen@newmail.dk
Blad, annoncering	Bente Christensen	2325 5231	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 mennesker med demens	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
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	Stella Sørensen	5040 9194	soerensenstella@gmail.com
Engelskkonversation 2	Robert Wickens	2424 9468	wickens@mail.com
Engelskkonversation 3 og 4			
Fællesspisning	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	amttoft3600@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	Mogens Hansen	4017 7670	mhprivat@outlook.dk
Padel mandag 1 kl. 09.00	Johnny S. Hansen	2986 7075	johnnystenhanzen@hotmail.com
Padel mandag 2 kl. 10.30	John Christiansen	2871 3530	john.christiansen2006@gmail.com
Padel tirsdag 1 kl. 09.00	Winnie Bøttcher	2033 6014	bottcher@post4.tele.dk
Padel tirsdag 2 kl. 10.30	Lillian Brandt	5194 9218	ks.jaegerspris.225@aeldresagen.dk
Padel torsdag	Hedy Anna Juul	3113 0055	mail@hedy.dk
Paletten, maling/tegning/formning	Susanna Christesen	3074 3334	susanne@calleman.dk
Parkteatret	Jette Andersen	2936 4209	54robert@youseepost.dk
Sekretær for bestyrelsen	Susanne Westh	4032 0344	swesth1955@gmail.com
Sommer Motion i Det Fri	Ida Ryhl	2015 1930	Send venligst en SMS
Sommercykelholdet	Bodil Egelund	2361 3599	sofiegelund8@gmail.com

Aktiviteter	Aktivitetsansvarlig	Telefon	Mail
Stavgang	Jette Hansen	2643 8432	skralde.beck@gmail.com
Stolegymnastik hold 1.	Rosalind Kristensen	2621 5638	hergulas@gmail.com
Stolegymnastik hold 2.	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik hold 3	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik i eget hjem	Dorthe Enghoff	2112 1982	denghoff53@gmail.com
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	klan1@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, koordinationsudvalg, besøgsvenner for mennesker med demens, vågetjeneste, bisidder, udflugter og ture .
tlf.: 2325 5231, mail: dragen@newmail.dk

Mogens Hansen, næstformand

Ansvar for: Elværket, Herreværelset, Den hjælpende hånd, billetsalg, Det sker og Madlavning.
tlf.: 4014 7670
mail: mhprivat@outlook.dk

Else Amtoft Sørensen, kasserer

Ansvar for: Linedance og Zumba.
tlf.: 2524 5005
mail: amtoft3600@gmail.com

Jette Andersen, bestyrelsesmedlem

Ansvar: Bevæg dig glad, Traveture, Den Brede Pensel og Paletten
tlf.: 2936 4209
mail: 54robert@youseepost.dk

Ole Hansen, bestyrelsesmedlem

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

Knud Thorup, bestyrelsesmedlem

Ansvar for: IT-området.
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: johnnystenhanzen@hotmail.com

Ayoe Rasch, suppleant

tlf: 2194 2778
mail: ayoe.rasch@gmail.com
Ansvar for: Park Teater, Pedersholm, reservation af kommunale lokaler og Traveture.

Winnie van der Loo, suppleant

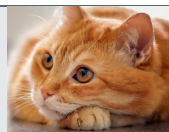
Ansvar for: Besøgstjenesten, stolegymnastik, Dameværelset, Motion i det fri, Telefonkæden og litteraturskreds.
tlf.: 2170 7211
Mail: vanderloo@godmail.dk

Steen Hansen, suppleant

tlf: 2395 4898
mail: skralde.beck@gmail.com
Ansvar for: Bridge, stavgang, korrekturlæsning

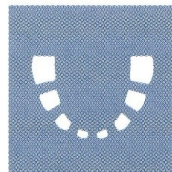
HUSKAT!

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