

Ældre Sagen SKIBBY

Årgang 24

Januar 2026 - juni 2026

Nr. 47

Side 4, Her sætter vi fortsat fokus på ældreloven, herunder naturligvis specielt hvad der sker i Frederikssund.

Side 5, Danmark Spiser Sammen. Den 14. november blev afholdt det traditionsrige Danmark Spiser Sammen. Læs mere om et meget vellykket arrangement.

Side 8, Sætter vi fokus på mænds kortere gennemsnitsalder. Lidt baggrund, fakta og ikke mindst hvad man selv kan gøre ved det.

Side 10, Her finder du arrangementsoversigten - hvad, hvor og hvornår.

Side 13, Som optakt til det nyligt overståede kommunalvalg blev der afholdt et spændende valgmøde.

Side 16, Her finder du en levende og underholdende beretning fra vores tur til Folketinget.

Side 18, Hørelse er vigtig og et område, der ændrer sig med alderen. Så læs om mødet, der blev afholdt om høreapparat-muligheder og -udvikling.

Mobilepay 751529
Ældre Sagen Skibby

ADVARSEL!!!

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

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

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

Årsmøde 2026

Der afholdes årsmøde fredag den 6. marts 2026. Der annonceres i Lokal Avisen 3 uger før.



Peter Kjeldsen

Formanden har ordet

Der er sket meget i Ældre Sagen i året, der gik, og dermed for alle os medlemmer, og der vil ske endnu mere fremover, såvel lokalpolitisk som landspolitisk.

Først vil vi henlede jeres opmærksomhed mod ældreplejen i Frederikssund Kommune. Det viser sig nu, at de 10,7 millioner, som ældreområdet havde fået tildelt til ældreplejen, ikke er blevet brugt til det, der var hensigten. I stedet for er beløbet blevet brugt til andre ting, som byrådet syntes var vigtigere. I hvert fald er pengene væk.

Dette synes Ældre Sagen i Frederikssund er meget utilfredsstillende, og man har stillet spørgsmål om dette, uden at få svar.

Herudover er det kommet frem, at kommunen i mange tilfælde slet ikke efterlever ældreloven. Når ældre ringer til kommunen for at få hjælp til rengøring, får de at vide, at de bare skal købe en robotstøvsuger. En ren administrativ handling, hvor der ikke foretages visitation. Henvendelsen fra den ældre bliver heller ikke registreret i den pågældendes journal.

Vi må således igen til at følge kommunens og visitationens handlinger. Det virker som om, politikerne ikke rigtig er klar over visitationens handlinger. De lover bod og bedring over for politikerne, men når det kommer til de ældre borgere, så sker der noget helt andet.

Sammenlægning af regioner

Folketinget vedtog at sammenlægge Region Sjælland og Region Hovedstaden til **Region Østdanmark** pr. 1. januar 2027 som en del af en ny sundhedsreform. Formålet er at skabe et mere ensartet sundhedsvæsen med bedre adgang til behandling af høj kvalitet for borgerne på tværs af regionen. 2026 bliver et "overgangsår", hvor man vil prøve at samordne den nye organisation af regionen.

I Ældre Sagen vil der blive oprettet 17 Ældre- og sundhedsudvalg, som hver især skal forholde sig til de 17 sundhedsråd, som regionerne skal oprette fra 1. januar 2027. Koordinationsudvalgene, som f.eks. vores eget, der består af Frederikssund, Jægerspris, Skibby og Slangerup, skal vælge en repræsentant til Ældre Sagens Ældre- og Sundhedsudvalg **Nordsjælland**. Dette udvalg skal så vælge en repræsentant, som skal sidde i Patient- og Pårørendeudvalg (PPU), der bliver etableret under sundhedsrådene i regionerne. PPU-repræsentanterne bliver automatisk medlemmer af regionens Ældre- og Sundhedsudvalg.

FRISØR **SANNE**

Bestil online: www.frisor.dk/frisor.sanne

Hovedgaden 24 4050 Skibby

Det står helt klart, at det ikke bliver en let opgave for Ældre Sagens frivillige. Vi skal have fat i de rigtige mennesker, som ikke behøver at være uddannede indenfor sundhedsvæsenet, men som virkelig brænder for sundhedspolitik. De vil få specielle kurser i hele problematikken og få al støtte fra Ældre Sagens sekretariat.

Peter Kjeldsen

Kniber det med hørelsen?

Ring og book en tid

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

VI TILBYDER:

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



HØRNU
HØRESENS MIDTPUNKT



Sund Hørelse
Tlf. 25 690 600

Centrumgaden 11
2750 Ballerup

Bymidten 18
4050 Skibby

www.sundhørelse.dk . info@bahc.dk

ÆLDRELOVEN - IGEN

Vi omtalte ældreloven i sidste nr. af vores lokalblad, og vi gør det igen i dette nr., fordi den er meget vigtig.

Ældreloven trådte i kraft den 1. juli 2025, og den kommer til at ændre en del i måden, ældreplejen fungerer på — også i Frederikssund Kommune. Det er en lov, der får stor betydning nu og i fremtiden. Idéen bag loven er egentlig ret enkel: plejen skal hænge bedre sammen, være mere menneskelig og give dig som borger langt mere selvbestemmelse.

Frederikssund Kommune er allerede i fuld gang med at forberede sig. De har udarbejdet en lokal model for det, der kaldes “helhedspleje”. Det betyder, at man ikke længere skal have forskellige besøg fra forskellige personer til bad, rengøring, medicin og genoptræning — i stedet får man ét samlet plejeforløb, hvor det samme team tager sig af det hele. Tanken er, at du får færre ansigter, mere tryghed og mere sammenhæng i hverdagen.

Kommunen vil også lægge vægt på, at du som borger får mere at sige i forhold til, hvordan hjælpen tilrettelægges. Man skal føle sig som et helt menneske — ikke bare som “en sag”. Derfor bliver der mere fokus på tillid, samarbejde med pårørende og på at inddrage det netværk, man allerede har omkring sig.



Et andet vigtigt element er frit valg. Du får nemlig stadig mulighed for at vælge, om du vil have hjælp fra kommunen selv eller fra en privat leverandør. Det er en del af loven, at valgfriheden skal bevares, men på en måde, hvor det hele bliver mere gennemsækeligt og ensartet.

Frederikssund har desuden besluttet at afprøve tre standardiserede plejeforløb, så man ikke hele tiden skal revisiteres, hvis ens behov ændrer sig lidt. Det giver mere ro og kontinuitet i hverdagen. Og hvis du er en af dem, der har brug for støtte til at genvinde kræfterne — f.eks. efter sygdom eller indlæggelse — vil du også kunne få en målrettet rehabiliteringsindsats, som hjælper dig til at blive så selvhjulpnen som muligt.

Kort sagt: fra sommeren 2025 bliver ældreplejen i Frederikssund mere samlet, mere fleksibel og mere menneskelig. Der kommer færre regler, færre forskellige fagpersoner at forholde sig til og i stedet mere nærvær og tillid i hverdagen.

DANMARK SPISER SAMMEN

Fredag d. 14. november havde Ældre Sagen i Skibby inviteret til *Danmark Spiser Sammen* i Gymnastiksalen på Nyvej. Ca. 70 dejlige mennesker havde tilmeldt sig arrangementet, og der var fra start en god og festlig stemning.



Maden kom igen fra Slagter Anders i Kirke Hyllinge. Glaseret skinke, flødekartofler og salat af allerbedste fabrikat efterfulgt af kaffe og Gitte Svendsens hjemmebagte kage, som alle burde smage.

Underholdningen var i top med Bertel Abildgaard alias GuitarKAJ fra 5xKaj, som var aktive med børnefernysyn i 1980'erne. Der blev sunget med på mange kendte sange, og lattermusklerne blev bestemt også rørt.

Næstformand for Ældre Sagen, Janne Elsborg, talte med Anni Bergmann, som har deltaget i arrangementet Danmark Spiser Sammen i mange år. Anni Bergmann fortalte, at dette års underholdning var blandt en af de bedste. Anni Bergmann havde også et forslag til bestyrelsen om, at annonceringen af Danmark Spiser Sammen blev forbedret med flere annoncer i lokalavisen og opslag i lokalområdets forretninger.

Alt i alt et vellykket arrangement, hvor planlægningsgruppen bestemt også hyggede sig og nød den gode stemning.

Ældre Sagens næste arrangement Danmark Spiser Sammen bliver **fredag d. 17. april 2026**. Så reserver allerede nu datoen og inviter din nabo med.



Fakta om Danmark Spiser Sammen.

Ældre Sagen var i 2014 initiativtager til Folkebevægelsen mod Ensomhed, som i dag har flere end 80 organisationer, kommuner og virksomheder, der sammen sætter fokus på ensomhed. Folkebevægelsens vision er, at ingen i Danmark skal rammes af alvorlig ensomhed. Ældre Sagen har siden 2016 deltaget i den nationale begivenhed Danmark Spiser Sammen. Arrangementet foregår hvert år omkring uge 17 og 45.



MENY Skibby laver gerne mad ud af huset til din næste familie komsammen, fest, eller hvis du bare gerne vil have noget nemt og hurtigt til aften. Ingen opgave er for stor for os. Se bla. vores lækre udvalg af dagens ret i butikken til kr. **54,95**, samt vores udvalg af smørrebrød.

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

Åbent alle ugens dage fra kl. 8 – 20

Tlf.: 47 52 80 22

Med venlig hilsen delikatessepigerne

SENIORBIO OG OPERA

De frivillige i Skibby Kino viser fortsat seniorbiofilm og operafilm.

FILM mandage og tirsdage kl. 13.30. OPERA på søndage kl. 13:30.
Dørene åbnes kl. 13.00.

Pris: Film: 75 kr. Opera: 130 kr. inkl. kaffe/kage.

HORNSHERREDS
STØRSTE
COMPUTERBUTIK

Butikssupport: 125 kr. pr. kvarter

MINORSUPPORT

IT-SUPPORT TIL PRIVATE & MINDRE ERHVERVSDRIVENDE

Bymidten 2, 4050 Skibby

RING 34105074

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

Support hos dig, ring og bestil tid

IT Support til private & mindre erhvervsdrivende

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

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

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

HOS OS VIL VI

SUPPORTERE & SERVICERE

DIG HELE VEJEN!



HUS Madsen

31 40 90 00

- din lokale ejendomsmægler



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

Hilsen fra HUSMadsen
Dorrit og Susan

HUSMadsen | Hovedgaden 80C, 4050 Skibby | Tlf. 31409000 | mail@husmadsen.dk | husmadsen.dk

Mænd dør oftere af alvorlige sygdomme

Mænd halter stadig bagefter, når det gælder sundhed og levetid. De lever kortere end kvinder og dør oftere af alvorlige sygdomme. Men forskellen kan mindskes – med mere åbenhed, bedre vaner og et opgør med gamle forestillinger om, hvad det vil sige at være mand.

Et tydeligt mønster

I Danmark lever mænd i gennemsnit omkring **fire til fem år kortere end kvinder**. De rammes oftere af sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, kræft og lungelidelser – og dør oftere som følge af dem. Selvom biologien spiller en rolle, peger forskere på, at livsstil, vaner og sociale normer har lige så stor betydning.

“Mænd skal blive bedre til at tage sig af deres helbred. Ikke kun for deres egen skyld, men også for dem, de holder af,” siger en sundhedskonsulent i Ældre Sagen.

Biologien forklarer kun noget af forskellen

Det mandlige kønshormon **testosteron** påvirker blandt andet blodtryk, kolesterol og fedtfordeling – og kan øge risikoen for visse sygdomme.

Kvindens **østrogen** beskytter til en vis grad mod hjerte-kar-sygdomme frem til overgangsalderen. Men forskellen i biologi kan ikke forklare alt. Livsstil og adfærd spiller en langt større rolle.

FAKTA: Mænd og sundhed

- Gennemsnitlig levealder for mænd i Danmark: 78,5 år
- Gennemsnitlig levealder for kvinder: 83,0 år
- 60% af alle dødsfald fra hjerte-kar-sygdomme rammer mænd
- Omkring 70% af danske mænd er overvægtige
- Mænd går sjældnere til lægen end kvinder – især efter 50-årsalderen
- Mænd har dobbelt så høj selvmordsrate som kvinder

(Kilder: Sundhedsstyrelsen, Statens Institut for Folkesundhed, Danmarks Statistik)

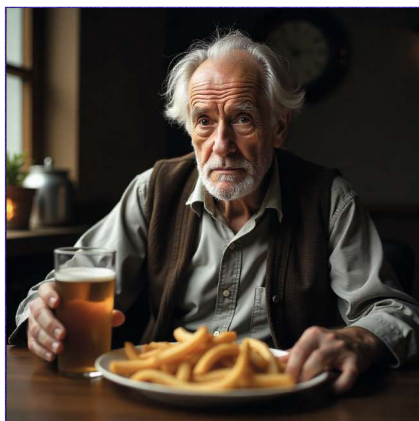
Vaner og adfærd trækker ned

Mænd ryger og drikker i gennemsnit mere end kvinder, spiser mindre frugt og grønt og bevæger sig mindre. Desuden venter mange mænd med at gå til lægen, til symptomerne er svære at overse.

Resultatet er, at sygdomme som kræft og diabetes ofte opdages senere – og dermed er sværere at behandle.

Når maskulinitet står i vejen

Mange mænd er vokset op med forestillingen om, at man skal klare sig selv, ikke klage og ikke vise svaghed. Det kan gøre det svært at tale om helbred og psykisk trivsel – også når der er brug for hjælp.



Derfor er mænd overrepræsenteret i statistikkerne over både ubehandlede psykiske problemer og selvmord.

Tid til at ændre kulturen

Ældre Sagen opfordrer til, at vi gør op med de gamle forestillinger om “den stærke mand”. At tage hånd om sit helbred – både fysisk og mentalt – er ikke et tegn på svaghed, men på ansvar.

Vi skal tale mere åbent om sundhed, og samfundet skal blive bedre til at møde mænd dér, hvor de er – på arbejdspladser, i foreninger og i hverdagsfællesskaber.

Små skridt gør en stor forskel

Et sundere liv behøver ikke betyde store ændringer.

Lidt mere motion, et helbredstjek hos lægen, mindre alkohol og bedre madvaner kan forlænge livet markant.

Men det vigtigste skridt er måske det sværeste: **at række ud, før det er for sent.**

“Vi skal have sundhed til at handle om livskvalitet – ikke kun sygdom. Det er aldrig for sent at gøre noget godt for sig selv.” — Ældre Sagens sundhedsekspert

At mænd lever kortere, er ikke en uundgåelig skæbne. Det er en udfordring, vi kan gøre noget ved – sammen.

Ved at ændre vaner, bryde tavsheden og skabe flere sunde fællesskaber kan flere mænd leve længere, bedre og med større livskvalitet

Gode råd til mænd over 60 år

- **Gå til lægen regelmæssigt.** Et årligt helbredstjek kan redde liv.
- **Hold dig i bevægelse.** Gåture, cykling og svømning styrker både krop og sind.
- **Spis sundere.** Mindre rødt kød, mere fisk, grønt og fuldkorn.
- **Tal om, hvordan du har det.** Det er styrke at dele – ikke svaghed.
- **Dyrk fællesskabet.** Klubaktiviteter og frivilligt arbejde styrker både humør og helbred.

Arrangementer

Perioden januar 2026 - juni 2026

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

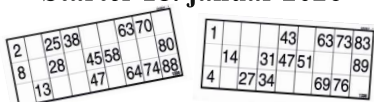
Banko

Sted: Gymnastiksalen,
Ældrecenteret, Nyvej 7B

Søndage kl. 13.30 – 16.30

Hver tredje søndag i måneden.

Starter 18. januar 2026



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

Side-, pot-, stjernebanko. Ølspil og lotteri.

Medbring selv det du vil indtage.
Intet fra køkkenet.

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

For medlemmer med pårørende.

Bowling

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

Sted: Cecilies Bowling,
Mellemvang 5, Holbæk,
(samkørsel).

Pris ved tre på banen 50 kr. inkl. sko.

Starter efter juleferien
8. januar 2026

For yderligere information:
Linda Christiansen, tlf.: 40 31 74 23.
Mail: slch@privat.dk

Bordtennis

Kontakt venligst:

Inge Rasmussen for tidsbestilling

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

Inge Rasmussen, tlf.: 26 74 86 45

IT-Café

Torsdage kl. 9.30 - 11.30

Sted: Ældrecenteret Nyvej 7 B 1.sal
lokale 2

Tilmelding: unødvendig.

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

Der holdes ferie

Starter 8. januar 2026

For yderligere information:
Jørgen Jannerup, tlf.: 20 23 41 83
jorge_jannerup@yahoo.dk

Madklub

Sted: Dagligstuen Nyvej 7B 1. sal
Skibby.

Sidste onsdag i følgende måneder:

**28. jan., 25. feb., 25. marts,
29. april.**

Kl. 12.30 - 17.00.

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

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

Al henvendelse kan ske til:

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

Mandeholdet

Mandag kl. 9.30 - 12.00

Sted: Snedkerværkstedet, Skibbyhøj

Starter 5. januar

Deltagerne skal selv indkøbe de materialer, de skal bruge.

Ældre Sagens forsikring dækker ikke deltagerne i tilfælde af skader.

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

Max ca. 12 personer

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

Litteraturkreds 1 og 2

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

Sted: Centret på Nyvej, lokale 3, 1. sal.

Starter op 23. januar 2026

Der er ikke litteratur i påskeferien.

Tilmelding:

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

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

Starter op 9. januar

Der er ikke litteratur i påskeferien..

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

Tilmelding:

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

Seniorbio og operafilm

Film 5. + 6. januar

Bridget Jones - Vild med Ham

Film 2. + 3. februar

Under Stjernerne På Himlen

Film 2. + 3. marts

Pigen med Nålen

Film 13. + 14. april.

A Complete Unknown

Opera 25. januar

Tryllefløjten

Opera 1. marts (to stk.)

Cavalleria Rusticana, samt
Pagliacci.

Alle forestillinger kl. 13.30. Dørene
åbnes kl. 13.00.

Yderlige information **Skibby Kino**

Sprog

Engelsk samtale I

Mandag kl. 10-11.30.

Starter 5. januar 2026

Sted: Midtbanevej 15, Skibby

Underviser: Annette Foght-Sørensen.

Engelsk samtale II

Tirsdag kl. 10-12.

Starter 6. januar 2026

Sted: Fjordvænget 12, Vellerup

Sommerby, 4050 Skibby

Underviser: John Place.

Tilmelding Samtale I og II

Ole Kjerulff, tlf.: 53 57 03 69

olekjerulff@gmail.com

Pris: 75 kr. til kopier, bøger mv.

Let motion

Tirsdage kl. 10.00 - 11.30

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

Dårligt gående lukkes ind via branddøren.

Træning for både ”stærke” og ”svage”.

Let motion er i fuld gang på Nyvej hver tirsdag.

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

Starter 6. januar 2026.

Tilmelding ved fremmøde.

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

Herreværelset

Hver tirsdag på lige uger kl. 12.30.

Sted: Sønderby Kultur & Bryghus

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

Starter 6. januar 2026.

Henvendelse for yderligere oplysninger:

Peter Kjeldsen, tlf.: 51 94 00 02

Mailadresse: peterkjeldsenw@gmail.com

Linedance

Let øvede og begynder

Torsdage kl. 10.30 til 12.30

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

Starter 8. januar 2026

Tilmelding:

Birgitte Meedom Larsen,
tlf. 22 17 54 62

birgittemeedom@live.dk

TRYGHEDSOPKALD

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

Tager du ikke telefonen, kontakter vi dine pårørende.

Henvendelse for nærmere oplysninger til:

Tove Jacobsen på tlf.: 60 66 19 44

eller

Esther Frederiksen, tlf.: 51 26 54 44

OBS: ÆLDRE TELEFONEN

”Når livet slår knuder”

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

Telefonen gik i luften den 3. juni 2024.

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

VALGMØDE I SKIBBY

Ældre Sagen, Brugerrådet og Danske Seniorer havde sammen indkaldt til et valgmøde d. 21. oktober. Mødet var meget velbesøgt, og næsten alle partier i byrådet var mødt op.

Hver partirepræsentant fik 3 minutter til at fremlægge sit valgprogram, som ordstyrer Søren Skov styrede med en hård, men kærlig hånd. Efter fremlæggelsen af de 9 fremmødte partirepræsentanter, herunder også borgmesteren, var der kaffe og kage. Herefter var alle klar til at få styret deres spørgelyst.



Der blev stillet spørgsmål, som strakte sig vidt omkring. Lige fra vejene i Skibby, over ældrepolitik til grusgrave. Dog var der en stille undren over, at alle partier stort set var enige i de store linier og havde, som alle ved, indgået et forlig om budgettet, med undtagelse af Dansk Folkeparti.



BESØGSVENNER

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

Besøgsven og -vært aftaler selv, hvornår man mødes.

NB:

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

Gitte Svendsen

Mail: broberg64@live.dk,

tlf. 22 24 99 36

BOWLING I HOLBÆK



Bowlerne spiller i Holbæk.

Nu hedder hallen **Cecilies Bowling**, Mellemvang 5, Holbæk.

De gamle lokaler har fået ny ejer og hallen, lokalerne og restauranten er blevet frisket op, og nu er der en indendørs minigolfbane.

Vi spiller torsdage fra kl. 13-14, pris pr bowler 50 kr. inkl. sko med 3 spillere pr. bane.

Vi kan arrangere sammenkørsel.

KOM OG VÆR MED

Med venlig hilsen

Linda, Skibbowlerne

Tlf.: 40 31 7 423

Skibby Apotek

Skibby Apotek

Hovedgaden 40, 4050 Skibby

Skib130@apoteket.dk Tlf.: 47 52 80 07

Jægerspris Fasan Apotek

Møllehegnet 2A, 3630 Jægerspris

Skib130@apoteket.dk Tlf.: 47 50 34 26

Jægerspris Fasan Apotek er rykket til nye lokaler ved SuperBrugsen i Jægerspris. Her er igen lager af receptpligtig medicin, så recepter kan ekspederes med det samme.

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

- Din garanti for en god oplevelse

Hvor kan vi hjælpe?



- ✓ Hegn, carport, skur og facade
- ✓ VVS og el-arbejde
- ✓ Renovering af badeværelse
- ✓ Opsætning af lamper og spot
- ✓ Alt malerarbejde inde og ude
- ✓ Udskiftning af toilet, vask mm.
- ✓ Udskiftning af vandhaner og brus
- ✓ Samling af møbler
- ✓ Renovering og nybyg af terrasse
- ✓ Alt i døre, paneler og karme
- ✓ Alt i vægge, lofter, vinduer
- ✓ Lægning af gulve
- ✓ Alt i have arbejde
- ✓ Klinker og flisearbejde
- ✓ Renovering af bad og køkken
- ✓ Rens af rør og afløb
- ✓ Reparation af sokkel og mur
- ✓ Flyttehjælp, nedtagning og opsætning
- ✓ Opsætning af køkken
- ✓ Skift af bordplader
- ✓ Tapet, filt, væv og deco
- ✓ Mure- spartling- fugearbejde
- ✓ Montering af hårde hvidevarer
- ✓ Opsætning af lamper og spot
- ✓ Og alt andet du behøver hjælp til

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 – Skibby – Allerød – Hillerød – Furesø – Egedal – Jægerspris – Farum – Roskilde – Frederiksværk

Tel. 40 87 13 33

info@tr-multiservice.dk

www.tr-multiservice.dk

Tur til Folketinget

En af mine høns var stukket af, så jeg kom fem over 9, og heldigvis var Ældre Sagens bus ikke kørt mod København. Jeg undskyldte Susanne Betina Jørgensen (Socialdemokrat) og takkede, fordi de ventede.

Jeg fandt en ledig plads ved siden af en dame, der tilfældigvis også havde været skolelærer. Jeg havde taget bog og høretelefon med, men snakken gik, indtil vi holdt foran Thorvaldsens museum.

Som lille dreng var jeg opvokset på Amager, så jeg tænkte tilbage på alle de søndage, hvor min kammerat og jeg var rundt på alle museerne.

Inden vi nåede frem til Folketinget, så skulle vi over pladsen foran Folketinget. Her har de på en pæn måde løst problemet med, at terrorister kan komme tæt på bygningen. Store granitkugler lå rundt om



Folketinget, og vi kunne se den kæmpe indpakkede bygning Børsen, som de var i gang at sætte i stand efter branden.

På vej ind til byen, kørte vi forbi bygninger, der tilhørte en fremtidsby.

Men her var der pæne gamle bygninger og gamle lygtepæle. På pladsen var stående demonstrationer, og jeg mødte tre personer, der havde demonstreret mod, at Folketinget skal i gang med en stribe lovforslag, der gør det så forfærdeligt som muligt at opholde sig i Danmark for udlændinge uden lovligt ophold.



Vi skulle igennem sikkerhedskontrol for at komme ind i Folketinget, ligesom man skal, når man skal ud og flyve.

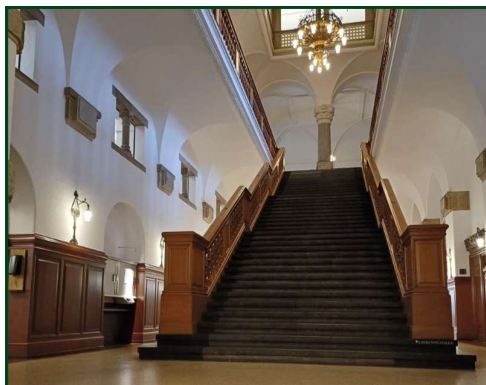
Det skulle have været Rasmus Stoklund, som skulle have vist os rundt i Folketinget, men da han nu er Udlændinge- og Integrationsminister, så var han i Folketingssalen for at drøfte ændring af hjemrejseloven.



Vores rundviser blev i stedet Louise Mehnke socialdemokrat fra Fredensborg og det gjorde hun godt.



Vi fik gået meget og dårligt gående kunne tage elevatorerne. Vi fik set grundloven i originaludgave, den ikoniske trappe, som vi har set, når der er valg, Folketingssalen,



Landstingssalen, billeder af tidligere statsministre. I Folketingssalen hørte og så vi partiernes integrationsordførere drøfte ændring af hjemrejseloven.

Vi sagde farvel til Folketinget og kørte mod spisestedet Kongsmose, hvor vi fik lækker frokost.

Klokken 15.45 var vi hjemme igen på Nyvej. Vi havde haft en god buschauffør, der klarede opgaven til ug.

Henrik Schlytter



Tlf.: 47 51 25 60
Hovedgaden 50
4050 SKIBBY

Hjælp til høreapparater og en bedre hørelse

Mange har store problemer med hørelsen samt styring og indstilling af høreapparater. Derfor havde vi d. 9. oktober indkaldt til et informationsmøde om hørelse og høreapparater. Mødet var kommet i stand gennem et samarbejde med firmaet Sund Hørelse, som ligger i Skibbys bycenter og Ældre Sagen Skibby, Danske Seniorer og Brugerrådet. Med på mødet var også en repræsentant fra høreapparatproducenten Starkey.

Der er to muligheder for at få et høreapparat. Den ene er, at via sin egen ørelæge få en henvisning til et hospital med en audiologisk afdeling. Der kan dog være en lang ventetid. Men på den anden side er det gratis. Man får et høreapparat, som ikke er det sidste nye, men som er velafprøvet og udmærket til formålet, og som tilpasses dig.

Den anden mulighed er at henvende sig til et af de mange firmaer, som f.eks. Sund Hørelse, som foretager en audiologisk undersøgelse og tilpasser det valgte høreapparat til dig. De følger op på kunden/patienten en vis



tid. Der findes mange modeller og prisklasser – alt efter behov. De dyreste kan ligge på mellem 28.000-30.000 kr. De billigste måske fra omkring 12.000 kr. Sygeforsikringen Danmark giver et mindre tilskud til dette, hvis man har denne sygeforsikring.

Jill fra Sund Hørelse gennemgik de processer, som hun går igennem for at komme frem til de behov, som netop den pågældende kunde/patient har brug for at få opfyldt for at få et meningsfuldt liv med høreapparat.

De allernyeste modeller er meget avancerede og har AI (kunstig intelligens), dvs. de kan f.eks. tilpasse sig alle miljøer automatisk, uden brug af mobiltelefon. Der er GPS indbygget, så personen kan findes. Der er et hav af nye ting, også for de mere teknisk orienterede.

Alt i alt var informationsmødet vellykket, og der blev stillet mange spørgsmål til både Jill og Sofie fra Starkey.





Skibby Plæneklipper- & Auto Mester



Reparation og salg af:

Havetraktorer
Plæneklippere
Buskryddere
Motorsave
Hækkeklippere

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

HUSK vintereftersyn

AutoMester:

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

Automester
for dig!
Vi står på hovedet

HUSK
Bilens garanti
gælder stadig, når
du får lavet service
hos os!

Dæk med 3 års
garanti!



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

ÅBENT:
Mandag-fredag
kl. 7.00-16.30

Fra d. 1.4 - 1.10
Lørdag
efter aftale



Klinik for Fodterapi

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

Forhandler af
new feet
MEDICAL FOOTWEAR

10% rabat
på fodtøj til
Ældre Sagens
medlemmer

Under koordinationsudvalget, hvor alle 4 lokalbestyrelser i Frederikssund kommune samarbejder, har vi:

VÅGETJENESTEN

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

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

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

DEMENSVENLIG AFDELING, SKIBBY

I Skibbyområdet har vi hårdt brug for besøgsvenner til demensramte.

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

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

Henvendelse til: Janne Elsborg, tlf. 25 13 69 91.

MEDLEMSKAB AF ÆLDRE SAGEN

Enkeltmedlemsskab: 135 kr. halvårligt (landsdækkende)

Familiemedlemsskab: 220 kr. halvårligt (landsdækkende)

Man kan blive medlem fra det fyldte 18. år.

Hvis man ønsker at melde sig ind, kan man kontakte Ældre Sagen på tlf.: 33 96 86 86 eller kontakte Peter Kjeldsen tlf.: 51 94 00 02.

På Ældre Sagens hjemmeside www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/skibby kan man se vores aktiviteter”

KENDER DU SYMBOLET FOR DEMENS?

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



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

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

Intellektuel svækkelse (hukommelse, overblik, dømmekraft, orienteringsevne)

Ændret personlighed (nye vaner, ændrede hensyn til andre)

Fysiske symptomer (tab af funktionsevne)

Kommunikationsvanskeligheder (tale, forstå, handleevne)

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

(Kilde: Uddrag af pjece udarbejdet af Ældre Sagen)

DIGITAL SVINDEL Hvad gør Ældre Sagen?

Vi har fået gode løsninger, og vi kæmper videre

- Deltager i Digitaliseringsministerens arbejdsgruppe mod digital svindel.
- Medlem af det Det Kriminalpræventive Råd
- Udvalget for Borgernes Digitale og Daglige Tryghed
- Medlem af Politiets FIT - forum mod it-relateret økonomisk kriminalitet
- Samarbejder med bl.a.:

Forbrugerrådet TÆNK, Teleindustrien og Finans Danmark

Vi bekæmper svindel lokalt

1.500 dybt engagerede it-frivillige i lokalafdelingerne informerer om svindel og gode råd til at passe på sig selv, fx på

- It-caféer
- Informationsmøder (fx i samarbejde med lokalt politi og/eller banker)
- Via vores informationskanaler, fx

Hjemmeside, Medlemsblad, Nyhedsbreve og Hjertesager podcast

HVAD BETYDER DET AT VÆRE DEMENS/BESØGSVEN



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

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

Som besøgsven tilbydes informationer og kurser, så besøgsvennen er

klædt på til at være besøgsven til en demensramt.

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

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

Kirsten Holst, på mail:
mkholst@mail.dk

ÅBENT
360 DAGE OM ÅRET



XL-BYG BJERGMARK



XLBYG_BJERGMARK



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

Ældre Sagen

Skibby Lokalbestyrelse

Formand/medl. af koordineringsudv., delg. forsaml., distr. af lokalblade til brevdue, influenzavaccination

Peter Kjeldsen 51 94 00 02
e-mail: peterkjeldsenw@gmail.com

Næstformand/medl. af koordineringsudv., suppl. til delg. forsaml., annoncekonsulent. PR-kontakt til pressen.

Janne Elsborg 25 13 69 91
e-mail: janneelsborg@outlook.dk

Bestyrelsesmedlem/Kasserer, Bankospil

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

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

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

Bestyrelsesmedlem/IT-kontaktperson, stedfortr. webmaster

Jørgen Jannerup 20 23 41 83
e-mail: jorge_jannerup@yahoo.dk

Bestyrelsesmedlem/Ældre-, social- og sundhedspolitik, Bisiddertjenesten

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

Bestyrelsesmedlem/Sekretær, brevdue og kontaktperson for Vågetjenesten.

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

1. Suppleant/Endagsture og Medlem af koordinationsudvalget

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

2. Suppleant

Karen Bille 20 66 17 58
kbi195820@gmail.com

Ældre Sagens hjemmeside
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/skibby

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

Peter Kjeldsen, mail: peterkjeldsenw@gmail.com

Vedligeholdelse af "Det Sker Lokalt" og Hjemmesiden
Bjørn Elkær Andersen, mail: beandersen@grandmail.dk

DEN HJÆLPENDE HÅND

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

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

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

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

Medlemskab af Ældre Sagen påkrævet

BISIDDERORDNINGEN

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

Bisidderordningen har vi stadig i Skibby under Skibby afdelingen.

Vores bisiddere, som er bosiddende i Skibby er:

Lise Lotte Due,

tlf. 20 40 61 35

LOKALE NYHEDSBREVE - FÅ NYHEDERNE HURTIGT

Gå ind på <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/skibby>.
I bunden af siden kommer følgende frem:

Nyhedsbrev

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev