

Ældre @ Sagen

36. årgang

Frederikssund
November, december og januar

Nr. 4



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. januar 2026

Deadline:
12. december 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	32
Ture og udflugter med Lokalafdelingen	37
Tilmelding til ture og aktiviteter	41
Aktivets ansvarlige - aktiviteter	42/43
Lokalbestyrelsen	43

Hjemmeside:

aeldresagen.dk/frederikssund

Forside foto

Tur til Pantomimeteatret i Tivoli, se side 9

Foto: Jette Andersen

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 41, og kontakten til de aktivetsansvarlige findes på siderne 42 og 43.

Formandens klumme



Alting forandrer sig.

Det gør de systemer, vi anvender i Ældre Sagen, også.

Og nu er turen kommet til bookingsystemet!

I slutningen af oktober går vi over til det nye bookingsystem, og det fungerer lidt anderledes end vores nuværende system.

Læs mere om det på de midterste fire sider i dette blad. Du kan også tage de fire sider ud af bladet og gemme dem, så du kan læse dem senere.

Dernæst er der valg til byrådet i november måned. Vi havde et rigtig godt valgmøde, og nogle af os fandt ud af, hvem vi skal stemme på, – og hvem vi ikke vil stemme på – så vi er parate.

Du kan også tage de fire sider ud af bladet og gemme dem, så du kan læse dem senere.

Men samtidig er der valg til seniorrådet.

Du får ikke noget valgekort, men tag dit sygesikringskort eller pas med hen til seniorrådets valgbord. Her får du din stemmeseddel og kan afgive din stemme.

Bestyrelsen vil naturligvis arbejde for, at Ældre Sagen og det nye seniorråd også fremover kan samarbejde til gavn for de ældre i kommunen.

Husk at bruge din indflydelse – både til byrådet og til seniorrådet.

Vi har brug for, at der bliver arbejdet for de ældres forhold i kommunen.

Grafik Pixabay



Kommende arrangementer

Dato	Arrangementerne	Leder/arrangør	Side
12.11.2025	Besøg BLOX	Mogens Hansen	37
20.11.2025	Peter Qvortrup Geisling	Ole Hansen	6
04.12.2025	Revmuseet Storm	Jens Christensen	39
13.01.2026	Rundvisning i DR byen	Jens Christensen	38
15.01.2026	Anders Bircow	Ole Hansen	7
10.02.2026	Rundvisning i Christians Kirken	Jens Christensen	38

**Se hvordan du tilmelder dig
på side 41**



TANDLÆGERNE PÅ TORVET FREDERIKSSUND APS

V. TANDLÆGE BIRGITTE ZEHNGRAFF POULSEN

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



Tænder for livet

Modtag Lydavisen

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

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

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



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

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

Pris:

Gratis.

Foto Frederikssund
kommune og Pixabay



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

90517

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



Et spændende foredrag med Peter Qvortrup Geisling

Peter Qvortrup Geisling er hele Danmarks yderst begavede og dygtige TV-læge. Han har i årevis fungeret som DR's lægefaglige ekspert, hvor han blandt andet har oplyst danskerne om sundhed, sygdomme og veje til et bedre helbred i programmerne "Lægens Bord", "Diagnose søges", "Ha' det godt", "Aftenshowet", "Gal eller Normal" og i "Sundhedsmagasinet". Samtidig er Peter sundhedskorrespondent på TV Avisen og har været en sikker havn, da danskerne havde spørgsmål om corona.

Kom og hør et meget spændende foredrag, hvor vi først og fremmest skal have en rigtig sjov oplevelse sammen med Peter Qvortrup Geisling.

Humor skal jo være så sundt, og Peter har en masse sjove og tankevækkende historier med fra "Lægens bord", "Ha' det Godt", "Diagnose Søges" og de andre tv-programmer, jeg har lavet igennem årene, siger TV-lægen Peter Qvortrup Geisling.

I modsætning til Peters TV-programmer, bliver livet ikke genudsendt, så TV-lægen vil inspirere publikum til at give livet et serviceeftersyn. Det er aldrig for sent at udleve sine drømme. Peter holder foredrag om finurlige historier fra TV-konsultationen

Sted Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund

Tid: Torsdag, den 20. november 2025, kl. 14.00 – kl. 15.30 dørene åbnes kl. 13.45

Pris: Kr. 50,00 for medlemmer af Ældre Sagen

Kr. 150,00 for ikke medlemmer

Kontaktperson Ole Hansen Se side 41 for køb af billetter



*De som mener, at de ikke har tid
til fysiske aktiviteter, må før
eller senere afsætte tid til sygdom.
Ukendt*

*Du lever kun en gang, men hvis
du gør det rigtigt, er en gang
nok.
Mae West*

Støt vore sponsorer - de støtter os

Kom og oplev et spændende MUSIKALSK FOREDRAG MED ANDERS BIRCOW

Med lune, charme og stor musikalitet tilpasser Anders Bircow optræden, så det passer til ethvert publikum. Her er sange fra Linie 3's repertoire og sange fra kunstnere, som Anders Bircow holder af: John Mogensen, Beatles, Elvis, etc.



Den gennemmusikalske, guitarspillende og vittige Anders Bircow elsker at optræde for senior-publikummet.

Krøllerne er væk og håret er knap så mørkt som tidligere, men Bircows lune, charme og store musikalitet er intakt, når han disker op med toner fra Linie 3's repertoire og sange fra kunstnere, som Anders Bircow holder af. Publikum kan således glæde sig til et alsidigt repertoire med sange udødeliggjort af kunstnere som John Mogensen, Beatles, Frank Sinatra, Seebach, Julio Iglesias, etc. Alt i alt er der lagt op til en nostalgisk, humoristisk, musikalsk stund, hvor publikum og Anders Bircow med garanti vil være enige, når alle synger og nynner med på Louis Armstrong klassikeren *What a Wonderful World*.

Anders Bircow fortæller om en spændende karriere, der startede med uddannelse som bankassistent i Helsingør, arbejde som lærer i Vorgod ved Herning, inden han uddannede sig som skuespiller ved Aarhus Teater. Hør Anders fortælle om Linie 3, spændende teater-oplevelser og muntre anekdoter fra et spændende liv i underholdningsverdenen.

Undervejs krydrer Anders Bircow med masser af sang og musik, som han og publikum holder af. P.S: Behøver vi at nævne, at der er grinegaranti undervejs!

Sted Elværket, Ved kirken 6, 3600 Frederikssund.

Tid: Torsdag, den 15. januar 2026, kl. 14.00, dørene åbnes kl. 13.45.

Kontaktperson Ole Hansen.

Billetpris for medlemmer af Ældre Sagen kr. 50.

For ikke medlemmer er billetprisen kr. 100.

Se side 41 for køb af billetter



Besøg i Pantomimeteatret i Tivoli torsdag den 7. august

Vi mødte Peter Bo Bendixen, balletchef i Tivoli, foran Pantomimeteatret, hvor han bød velkommen og fortalte lidt om teatret, der er Tivolis ældste eksisterende bygning og er i dag fredet.

Pantomimeteatret stammer fra 1874. Der opføres næsten 300 forestillinger hver sommer, og de spænder fra klassiske balletter og eventyrballetter til de traditionelle pantomimeforestillinger med karaktererne Pjerrot, Harlekin og Columbine i centrum.

Siden 2001 har Dronning Margrethe været tilknyttet kompagniet som scenograf. Dronningen har skabt dekorationer og kostumer til flere eventyrballetter, og designet det nye påfugle-fortæppe.

Det var en meget spændende rundvisning bag kulissen i det lille smukke teater.

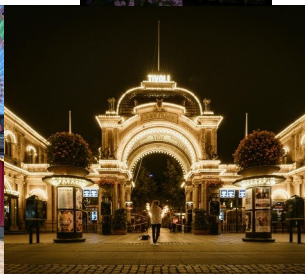


Foto Jette Andersen og Pexels



HÅNDVÆRKSHJÆLPEN Aps

Snedker- og Tømrefirma

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



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



*Venskab er den bedste gave, du
kan få*



*En af fordelene ved at være ro-
det er, at man hele tiden gør nye,
spændende opdagelser*

Spil bridge på Pedersholm

Pedersholm er hjemsted for Ældre Sagens bridgespillere. Holdene er fordelt over tirsdag eftermiddag, onsdag aften og torsdag formiddag og eftermiddag. Der er ikke ledige pladser, men mulighed for at komme på venteliste. Tirsdag formiddag spiller et begynderkursus på Pedersholm, holdet startede 16. september. Det er fortsat muligt at komme på holdet, hvis man har lidt kendskab til kortspil.



Aktivitetsansvarlig er Frede Grønbjerg Damsø
Tilmelding, se side 41.

Foto: Bridgeholdet

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 42.



Senior Zumba

Efterårssæsonen starter 2. september og kører over 16 gange indtil 16. 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. 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.

Der danses hver tirsdag fra kl. 10.00 til kl. 11.00 med efterfølgende kaffe.

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

Aktivitetsansvarlig: Gunn Lempel.

Prisen er 400 kr.

Tilmelding, se side 41.

Foto Else Sørensen





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

Hvad er mulighederne i banken?

Inden for næsten alle områder af vores liv bliver hverdagen mere og mere digital – det gælder også i banken. Her er nogle af de muligheder man har som kunde i Nordea – for at klare sig i en forandret hverdag.

Hop ud i det og prøv – mit-id kan det meste - Du kan få mit-id hos borgerservice og det fås i flere variationer; enten med kodeviser eller en app på telefonen. Når du først har mit-id får du også adgang til en række digitale løsninger – både i banken, men også hos Skat, Danmark, dit pensionsselskab og mange flere.

Næste skridt er en netbank eller mobilbank – hvor du får adgang til dine konti i banken og kan flytte penge, betale regninger og se dine posteringer. En mobilbank på i-pad eller telefon giver et let og hurtigt overblik og er meget brugervenlig.

Fuldmagt til et familiemedlem – Du kan bede et eller flere familiemedlemmer eller andre du stoler på, om at få adgang til en eller flere af dine konti – så de kan hjælpe med betaling af regninger og overførsler via deres netbank, eller med et kort udstedt på din konto til dem. På den måde sikres det, at man altid kan se hvem der har brugt penge på din konto.

Solsikkelinjen – I Nordea kan du kontakte vores call-center på et særligt telefonnummer – 70 22 13 14 – hvor den medarbejder du får fat på, ved at du har brug for lidt mere tid og tålmodighed når du taler med banken.

Benyt pengeautomaten - de fleste pengeautomater kan både udbetale penge, klare indbetaling af kontanter, vise posteringer og saldi. Brug dem og hvis du er usikker på hvordan du gør, kan det være en god idé over en periode at bruge den meget, så du bliver fortrolig med hvad den kan – du kan f.eks. hæve 100 kr. ad gangen 10 gange i stedet for at hæve 1000 kr. på en gang. – Øvelse gør mester!

Nordea Frederikssund

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



Kontakt

Jan Mølgaard

Nordea Frederikssund

Tlf. 55 46 63 33

Jan.moelgaard@nordea.dk

For en dialog om dine muligheder.

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

Vores formål:

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

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

Din lokale bank

I mere end 150 år

Studiekreds "De Store Malere"

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

Vi er 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 normalt om eftermiddagen, to torsdage om måneden, i bibliotekets lokale i Jernbanegade, men da det lokale er optaget pga. rådhusbyggeri, er vi midlertidigt i lokaler i Islebjerg kirke mandage i stedet for.

Holdet er fuldttegnet, men det er muligt at komme på venteliste.

Henvendelse til aktivitetsansvarlig
Benedicte Helvad.

Tilmelding, se side 41.



Maleri af Velázquez.

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 41.



SOMMERCYKELHOLDET

Vi kører i den smukke natur omkring Frederikssund hver onsdag i sommerhalvåret.

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. Første tur i sæson 2026 er den 1. april.

Tilmelding til Bodil Egelund. Se side 41.

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, 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 41.

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 og 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 42.

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 13. november : Fiskefilet med pommes frites.
Torsdag den 11. december : Kalvefilet med champignonsovs
Torsdag den 8. januar 2026 : Pasta med kylling



Tilmelding skal foretages til Vicki Hansen eller via Ældre Sagens hjemmeside, se side 41.

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 42. 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 42.

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 42.

Foto: Ældre Sagen



Det er klogt at spørge nogen, hvad man leder efter, før man begynder at lede efter det.

HUSMER.dk
GLAS & FACADE

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



SCHÜCO



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.

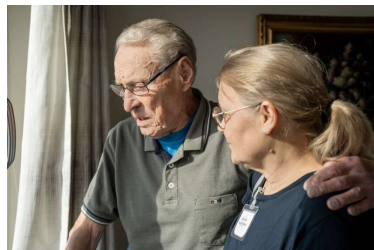
Vi vil gerne i kontakt med mennesker, der er ensomme eller står i en situation, hvor de af forskellige årsager ikke kan tale med deres nærmeste om de ting, der fylder hos dem, siger hun.

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 3221 0210 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.

JULEARRANGEMENT PÅ ELVÆRKET 2025

Vi holder fast ved den gamle tradition og juler sammen.

Igen i år holder vi fast ved den gamle tradition og juler sammen.
I år bliver det lørdag den 6. december 2025 kl. 14.00 – kl. 17.00

Som vi plejer, serverer vi gløgg og æbleskiver, kaffe og småkager samt lidt sødt til ganen.

Der vil være salg af julelotteri, og man kan købe øl, vand og vin.

Undervejs vil der være let underholdning.

Tilmelding og betaling kan ske online på vores hjemmeside, eller på servicetelefonen 2148 9884 mandage mellem kl. 11.00 og kl. 12.00.

Man kan også skrive en mail til:
aes-frs-ture@outlook.com.

Pris 50 kr.

NB: Seneste tilmelding er den 28. november 2025.



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

Ældre Sagen

Frederikssund

**Nyt tilmeldingssystem
til kurser, ture og
andre aktiviteter.**

Efterfølgende sider er en kortfattet
vejledning til det nye.

*Hiv gerne denne vejledning ud af Lokalbladet og gem den
som en lille folder til senere brug*

Nyt tilmeldingssystem

Ældre Sagen er ved at indføre et nyt tilmeldingssystem som medfører ændringer i, hvordan du tilmelder dig til kurser, ture og andre arrangementer.

Der bliver også mulighed for at se flere oplysninger om dig selv, og hvad du er tilmeldt.

Det nye system går i luften 28. oktober 2025.

Kom i gang

Når du ønsker at tilmelde dig et arrangement på vores hjemmeside, vælger du det ønskede arrangement og klikker på "Gå til tilmelding" som du plejer. Nu overføres du automatisk til det nye system.

Her kan du logge på med medlemsnummer, e-mailadresse og meget nemmere med MitID.

Når du er logget ind, kan du kan du tilmelde dig selv, din partner og andre.

Log nemt ind med MitID

Første gang, du logger ind med MitID, skal du indtaste CPR nummer for at blive slået korrekt op i CPR-registeret. Hvis du sætter flueben i Husk mig, så gemmes koblingen imellem MitID og Ældre Sagens arrangementsløsning i et år.

Log ind med medlemsnummer

Bemærk : Hvis I har familiemedlemskab, så skal du se på jeres medlemskort. Det er den person, som står øverst på kortet, der kan bruge medlemsnummeret direkte. Den af jer, der står som nummer to på medlemskortet, skal tilføje et 2-tal til medlemsnummeret. Det skyldes, at alle skal have et entydigt login. (Se Første gang nedenfor)

Log ind med E-mailadresse

Bemærk: Hvis I har fælles e-mailadresse, så er det kun den ene af jer, der kan logge ind på denne måde. Det skyldes også her, at login skal være entydig. (Se Første gang nedenfor)

Første gang du logger ind

Så har du ikke et kodeord, derfor skal du trykke på "Opret nyt kodeord" eller "Glemte kodeord". Følg derefter vejledningen på skærmen.

Profil

Som noget nyt, kan du, når du er logget ind, se din profil, der indeholder de oplysninger Ældre Sagen har om dig.

Du skal trykke på de tre streger i øverste venstre hjørne og derefter på "min profil" i det sidepanel, der kommer frem i venstre side.

Kontroller om alle nødvendige oplysninger findes. Det er vigtigt, at mobil nr. og mail er udfyldt, hvis du har dem. Oplysningerne bruges til at sende vigtige beskeder til dig og kvitteringer på tilmeldinger.

Du retter eventuelle fejl eller mangler ved at trykke på "Rediger".

Fremover kan du også i din profil se, hvilke arrangementer du er, eller har været tilmeldt, eller om der er ubetalte regninger.

Og endelig kan du skifte password til din profil, så du kan vælge et password efter eget ønske.

-o0o-

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 42.

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 42.

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 42.

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 41.

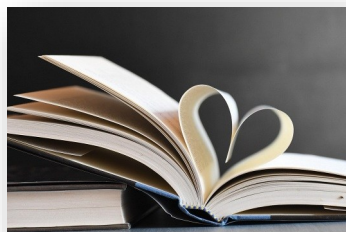


Foto: Pixabay

Herreværelset

Herreværelset

Velkommen til Herreværelset, hvor vi nu mødes den første tirsdag i hver måned. Møderne afholdes i Fjordbowling. Kocksvej 23C, 3600 Frederikssund, og er begrænset til max. 50 deltagere. Prisen er kr. 140,00.

Der bliver der 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.

Kontaktperson Mogens Hansen
Tilmelding, se side 41.



Foto: Erik Lund



Foto: Fjordbowlings hjemmeside

Dameværelset

På grund af samarbejdsproblemer med aktivitetsudvalget bag Dameværelset, har bestyrelsen valgt at opsiges samarbejdet. Det betyder at Dameværelset pt. er lukket.

Vi søger derfor 1, 2 eller 3 personer, der vil stå for Dameværelset på Ældre Sagens præmisser. Hvis du, eller en du kender, kunne have lyst til at prøve kræfter med at arrangere nogle hyggelige stunder med mad og foredrag, må du meget gerne kontakte Bente Christensen på tlf. 2325 5231 eller mail dragen@newmail.dk.

Grafik Pixabay



Partydans

RØRBÆK FORSAMLINGSSHUS

Kom og vær med til en dejlig danseaften

Det sker den 2. onsdag i hver måned.

Kontingent for medlemskab er kr. 60,00 pr. år

Gæstekort pr. danseaften er kr. 40,00

Indgang pr. gang er kr. 120,00 inkl. kaffe/te og kage

Levende musik fra kl. 18.30 - kl. 22.30.

Mulighed for spising imellem kl. 17.30 - kl. 18.30.

Smørrebrød kan bestilles hos Linda på tlf. 2844 8406, senest søndag før danseaften.



*Dans er det skjulte sprog af
sjælen.*

Martha Graham

Samtaleengelsk - Gruppe 1

Gruppen er startet den 6. januar og slutter 8. december
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 41.

Foto Pixabay.



Samtaleengelsk - Gruppe 2

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

Pris 60 kr.

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 afslappede diskussioner om forskellige emner. Gruppe 3 starter igen den 2. september til den 9. december 2025.

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 humoristiske.

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 42.

Tilmelding og betaling, se side 41.

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 42.

Tilmelding og betaling, se side 41.

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.

Ældre Sagen Frederikssund har 6 frivillige bisiddere, som er klar til at hjælpe.

Hjælpen er gratis!

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 42.



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.

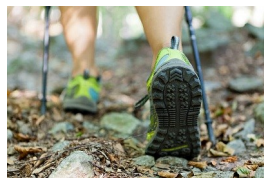
Turen starter hver onsdag ved Kronprins Frederiks bro kl. 10.

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/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 41. 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 42.

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 42.

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. 10.00 – kl. 11.30.

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 41.

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 fuldt tegnede, men du er velkommen til at skrive dig på ventelisten. Tilmelding, se side 41



Grafik Pixabay



Har du lyst til at undervise nogle mænd i gymnastik?

Vi vil gerne oprette et gymnastikhold for mænd, og søger derfor en mand som kunne have lyst til at være aktivitetsansvarlig for dette.

Hvis du eller en du kender skulle have lyst til det eller gerne vil høre mere om det så kontakt:

Bente Christensen på tlf 2325 5231
eller mail dragen@newmail.dk

Grafik Pixabay



IT-kurser forår 2026

Til foråret tilbyder vi både kendte og nye kurser.

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 IT-kurserne, se side 42.

Tilmelding, se side 41.



IT-Caféen forår 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 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



Slægtsforskning for let øvede 1. halvår 2026

Holdet er fuldttegnet, der er ingen venteliste.

Første gang tirsdag den 6. januar kl. 15.00 – kl. 17.30
Kurset holdes på Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.

Foto E. Hjort



Slægtsforskning for øvede 1. halvår 2026

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

Du lærer også, hvordan man går på jagt i kirkebøger og arkivsamlinger efter de oplysninger, som ikke kan fås fra familien.

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

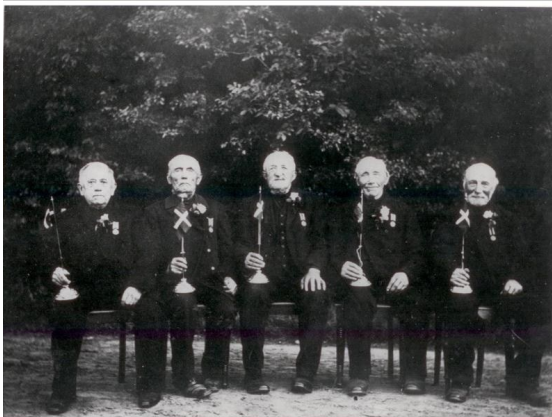
Max. 10 deltagere.

Pris 120 kr.

Første gang mandag 5. januar 2026

kl. 15.00 - kl. 17.30.

Kurset holdes på Biblioteket,
Jernbanegade 24, 3600 Frederikssund.



Veteraner fra 1964, fotograferet i 1921

Foto E. Hjort

LINUX, et alternativ til Windows

I oktober ophører supporten af Windows 10. Og mange lidt ældre computere kan ikke opgraderes til Windows 11, fordi deres computer mangler noget hardware. En ny computer er jo en stor omkostning.

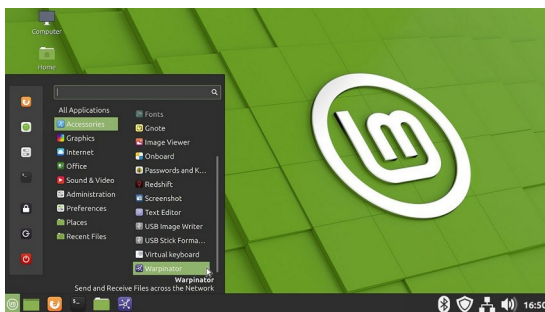
Heldigvis findes et godt alternativ, der ligner Windows og er gratis: Linux.

I løbet af efteråret vil vi demonstrere Linux på et par ældre Windows computere i vores IT-Café.

Vi holder til i Islebjerg Kirke hver mandag kl. 12.00-14.30. Kom forbi, se og prøv hvor meget det ligner, og hvor godt det fungerer.

Vi planlægger at holde et egentligt kursus til foråret. Heri kan også indgå hjælp til at installere Linux. Slå op på vores hjemmeside og søg efter Linux kursus.

Der vil det fremgå, hvor og hvornår kurset holdes. Og der kan man også tilmelde sig.



Lær din computer at kende

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

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

Pris 75 kr.

Første gang tirsdag den 6. januar kl. 9.00 – kl. 11.30.

Sidste gang tirsdag 20. januar kl. 9.00 – kl. 11.30

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



Gem og find billeder og dokumenter

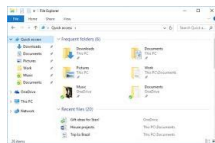
Vi tilbyder et kursus over 2 tirsdage à 2 1/2 time, hvor vi vil lære dig, hvor filerne (dvs. fx billeder, dokumenter og notater) gemmes på computeren. Vi kigger også på, hvordan vi gemmer ting i "Skyen", dvs. fx OneDrive, Google Drive og Dropbox, og gennemgår, hvad der egentlig ligger bag disse begreber.

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

Første gang tirsdag den 10. februar kl. 9.00 – kl. 11.30.

Sidste gang 17. februar kl. 9.00 – kl. 11.30

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



Android tablet og smartphone

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

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

Pris 100 kr.

Første gang tirsdag den 3. marts kl. 9.00 – kl. 11.30.

Sidste gang tirsdag den 24. marts kl. 9.00 – kl. 11.30

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



Grundlæggende funktioner i Windows 11

Windows er Microsofts styresystem til din PC. Funktionerne i Windows 11 blive gennemgået.

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

Pris: 75 kr.

Første gang tirsdag den 17. februar kl. 12.00 – kl. 14.30.

Sidste gang tirsdag den 3. marts kl. 12.00 - kl. 14.30.

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



Streamingtjenester – Se hvad du vil, når du vil

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

Pris 75 kr.

Første gang **onsdag** 11. marts kl. 13.00 – kl. 15.30.

Sidste gang onsdag den 25. marts kl. 13.00 – kl. 15.30

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



Bliv bedre til at bruge din iPad

Kurset afvikles over 4 tirsdage á 2½ time, og giver dig et indblik i de muligheder, din iPad giver dig. Indholdet tilpasses deltagernes ønsker, og du vil forhåbentlig efter dette kursus føle dig mere fortrolig med din iPad.

Pris 100 kr.

Første gang tirsdag den 13. januar kl. 14.00 - kl. 16.30.

Sidste gang tirsdag den 3. februar kl. 14.00 – kl. 16.30

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



Gratis alternativer til Microsoft Office

Vi tilbyder et kursus over 3 tirsdage á 2½ time, hvor to oplagte gratis alternativer til Microsofts kontorpakke (Office 365) gennemgås, Libre Office og Thunderbird.

Første dag: Libre Office tekstbehandling.

Anden dag: Libre Office regneark og præsentation.

Tredje dag: Thunderbird og Windows Outlook som Mail Client.

Pris 75 kr.

Første gang tirsdag den 10. marts kl. 12.00 – kl. 14.30.

Sidste gang tirsdag den 24. marts kl. 12.00 – kl. 14.30.

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



Alle IT-foto Pixabay

Workshop om 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

Pris 25 kr.

Første gang tirsdag 10. februar kl. 12.00 – kl. 14.30.
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

Foto Pexels



Google universet, som er delvist gratis

Vi tilbyder et kursus over 3 onsdage, hvor vi gennemgår Googles løsninger.

- Gmail som mailsystem, henholdsvis client og server.
- Google Docs, Slides, Sheets
- Google Drev
- Google Photos
- Google apps på telefonen (mail, drev, fotos, Maps og Home)

Pris 75 kr.

Første gang onsdag 4. februar kl. 13.00 – kl. 15.30.
Sidste gang onsdag den 18. februar kl. 13.00 – kl. 15.30.
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

Foto Pixabay



Sundheds apps

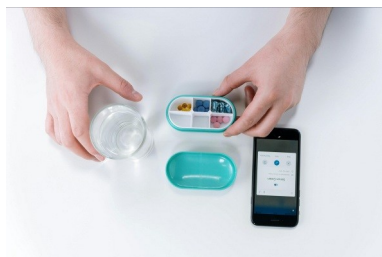
Workshoppen, der varer 2½ time, gennemgår de mest almindelige apps til mobil eller tablet, som vedrører din sundhed, herunder Sundhedskortet, Min Læge, Min Sundhedsportal, Min Sundhed, Apoteket, Medicinkortet, Medicin.dk og Patienthåndbogen.

Pris gratis.

Tilmelding via hjemmesiden kræves.

Torsdag den 26. februar kl. 14.00 – kl. 16.30.
Kurset holdes i Salen på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

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 41 for tilmelding og køb af billetter.



Besøg i BLOX

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

Besøg BLOX. En af Københavns meget omdiskuterede bygninger ved havnefronten. På omvisningen rundt i DAC i BLOX kommer vi bag facaden af bygningen.

Vi får indblik i de mange funktioner som BLOX huser, vi hører om selve byggeriet af BLOX, og vi får fortællingen om, hvorfor det var så vigtigt for arkitekten, at der ligger et fitnesscenter i bygningen og lejligheder på toppen.

På turen rundt i DAC i BLOX bliver der fortalt om materialerne, bygningens form, de mange funktioner, om arkitekten bag, og om hvordan det tilbage i midt 00'erne blev besluttet, at der skulle bygges på grunden.

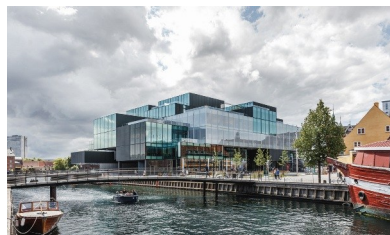
BLOX er ikke kun en bygning, men et byudviklingsprojekt. BLOX rummer, udover Dansk Arkitektur Center, boliger, café, P-anlæg, kontorer og et fitnesscenter, også en bro til Christianshavn, en underjordisk passage der forbinder havn med by og en trafikregulering i den sidestødende Vester Voldgade.

Dette besøg i bygningen BLOX kan bidrage til gode diskussioner om byen og arkitekturen, og til en forståelse for, hvad der skal til for at bygge by. BLOX er en by i byen.

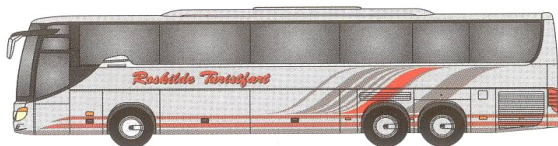
Prisen er 190 kr. eksklusive transport.

Turleder: Mogens Hansen.

Foto BLOX, Rasmus Hjortshøj



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.

Rundvisning i DR byen

Tirsdag den 13. januar 2026 kl. 09.00 på Frederikssund station.

Er du nysgerrig på at få et større indblik i Danmarks største mediehus DR? Du kommer på en spændende rundvisning på DR's arbejdsplads.

Bag de programmer og studieværter, du kender, arbejder et hold af mennesker i mange forskellige funktioner med at få produktionerne udviklet, produceret og sendt ud til dig uanset, hvilken måde du foretrækker at se, lytte eller bruge programmerne på. Der sker derfor mange forskellige interessante ting i det store hus, som vores rundvisere gerne vil tage dig med rundt og se.

Rundvisningen tager ca. 75 min.
Turleder: Jens Christensen
Frederikssund station – kl. 09:00
Tirsdag 13. januar 2026 – kl. 09:00
Kr. 110,00 eksklusive transport

Foto er fra vort lokalblad af 2014



Rundvisning i Christians Kirken

Tirsdag den 10. februar 2026 kl. 09.00 på Frederikssund station.

Christians kirken rejser sig smukt og stateligt for enden af Strandgade i København. Kirken er et vartegn og identitet for borgere på Christianshavn.

De ansøgte Frederik 5. og fik tilladelse til lade opføre en kirke på en grund, som blev skænket af kongen. Derfor hed den Frederiks Tyske Kirke fra begyndelsen. Kirkebygningen er tegnet af Nikolaj Eigtveds tegnestue, de samme arkitekter som også leverede tegninger til Eigtveds Pakhus og de 4 prægtige Amalienborg palæer. I slutningen af 1800-tallet var den tyske menighed skrumpet betragteligt ind og derfor blev kirken lukket som tysk kirke.

Christianskirken gennemgik omfattende renoveringer og åbnede så som dansk folkekirke i 1905.

I middelalderen begravede man de døde under kirkegulvet. Det problem løste Eigtved ved at skabe en krypt med 48 kapeller under kirken.

Der er gravlægningspladser fra 1761 og frem til nutiden. Kistebegravelse er ikke mere muligt. Nedlæggelse af urner i gulvet finder stadigvæk sted.

Rundvisningen tager ca. 1 time.
Turleder: Jens Christensen.
Frederikssund station – kl. 09.00.
Tirsdag 10. februar 2026 – kl. 09.00.
Kr. 50,00 eksklusive transport.

Fotograf Ib Rasmussen



Revmuseet Storm

Torsdag den 4. december 2025 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Vi skal se en udstillingen "Det vi grinede af". Omvisning tager dig med på en rejse gennem historien, set gennem humoristernes og satirikernes øjne – primært med henblik på revyens 175-års jubilæum

På omvisningen får du et underholdende indblik i humorens og satirens betydning, historisk og i dag.

Vi inviterer indenfor til sjove og underholdende fortællinger fra den folkelige og el-skede humoristiske kulturarv.

Den humoristiske og satiriske kunst giver os ikke alene et underholdende blik på Danmarkshistorien fra grundloven i 1849 til i dag, den giver også en karakteristisk af humor og satire som en kerne i den danske folkesjæl.

Denne gang skal vi ikke opleve Storm P.s forunderlige verden, da omvisningen primært har henblik på revyens 175-års jubilæum.

Rundvisningen tager ca. 1 time.

Turleder: Jens Christensen.



EGET BAGERI, SLAGTERI & DELIKATESSEAFDELING

Nyd bagerens hjemmebagte brød – langtidshævet og bagt i stenovn



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



Vi holder
af mad



Find os på Facebook

Meny Frederikssund

Se flere tilbud på meny.dk

Åbningstider:

Hverdag 7.00-20.00

Lørdag 7.00-18.00

Søndag 7.00-18.00



Frederikssund

v/ Købmand Per Christiansen · HAVNEGADE 9 · 3600 FREDERIKSSUND

Gerlev Kro & Hotel

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

Drikkevarer er for egen regning

Afgang fra Roskilde Station kl. 11.15, pris kr 600,- pr. person.

Ved egen transport er prisen kr 365,- 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

PC - Hjaelper.dk

Nor-Tech

Nor-Tech

Eksisteret
siden 2008

Har du problemer med din pc?
så hjælper jeg dig

40 41 77 36



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 42.

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
Dameværelset	Vakant	4731 4121	dragen@newmail.dk
De Store Malere	Benedicte Helvad	2275 5026	benedictehelvad@gmail.com
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	sofiegelund8@gmail.com
Stavgang	Hans P Johansen	2175 2058	vv84@youmail.dk

Aktiviteter	Aktivitetsansvarlig	Telefon	Mail
Stavgang	Hans P Johansen	2175 2058	vv84@youmail.dk
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	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 mennesker med demens, vågetjeneste, bisidder, udflugter og ture.
tlf.: 2325 5231 ,
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, Bridge 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: johnnystenhansen@hotmail.com

John Næsby, suppleant, sygemeldt

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

Winnie van der Loo, suppleant

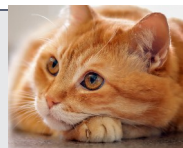
Ansvar for: Besøgstjenesten, stolegymnastik, Dameværelset, Motion i det fri, korrekturlæsning, Telefonkæden og litteraturkreds.
tlf.: 2170 7211
Mail: vanderloo@godmail.dk

Palle Ravnø, suppleant,

Ansvar for: Traveture og Stavgang
tlf: 4244 0648
mail: 0648.ravnoe@gmail.com

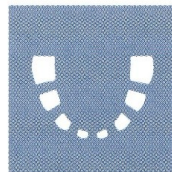
HUSKAT!

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 uhelbredelige øjensygdomme og behandlingen med akupunktur.

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

Allerede efter 1. behandling var der resultat. Dagen efter var "sløret" væk, og farverne i fjernsynet kom igen.

Bedringen er stadigvæk i god udvikling, og efter 4. behandling var synet nu blevet 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