

# Ældre @ Sagen

37. årgang

Frederikssund  
Maj, juni og juli

Nr. 2



# Praktiske oplysninger

## Formand / ansvarshavende

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

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

Næste blad  
udkommer:  
ult. juli 2026

Deadline:  
12. juni 2026

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	5
Info om IT-kurser og IT-Café	28
Ture og udflugter med Lokalafdelingen	29
Tilmelding til ture og aktiviteter	33
Aktivitets ansvarlige - aktiviteter	34/35
Lokalbestyrelsen	35

## Hjemmeside:

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

## Forside foto

Den nye bestyrelse for Ældre Sagen i  
Frederikssund.

Foto: Rie Olivia Christoffersen

## Kontortid og tilmelding til ture og aktiviteter.

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

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



Tilmelding til ture og aktiviteter.

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

# Formandens klumme



Foråret er over os, og vi har netop haft årsmøde.

Det gik godt – vi har sagt farvel til Palle Ravnø og John Næsby, som skal have stor tak for deres indsats. I stedet er Steen Hansen og Ayoe Rasch blevet valgt ind i bestyrelsen, og Susanne Westh har lovet at være sekretær for bestyrelsen. Det glæder vi os meget til.

Det betyder også, at der er kommet nye bestyrelsesansvarlige på en del aktiviteter – det kan I se på de sidste sider i bladet. Vi har også travlt, da kommunen er ved at indføre den nye ældrelov, og det nyvalgte regionsråd er ved at finde ud af, hvordan den nye sundhedslov kommer til at fungere, og hvem der får hvilket ansvar.

Nu skal vi derfor finde ud af, hvordan vi bedst organiserer os så vi kan sikre, at de ældre får bedre vilkår.

Vi vil naturligvis stadig være til rådighed med hjælp til dem, der har udfordringer i kontakten med kommunen og sundhedsvesenet.

Men tilbage til foråret – erantis og vintergækker er ved at være afblomstret, men nu kommer alle de andre farver. Træerne begynder at blive grønne, så det er nu, vi skal ud og nyde den friske luft.

Ved du, at din nabo sidder alene, kan det være en god idé at få en sludder over hækken, gå en fælles tur i den skønne natur eller nyde en kop kaffe i haven eller på altanen.

Så er DU med til at forebygge den ensomhed, der rammer mange ældre.

Foto Pixabay



## Kommende arrangementer

Dato	Arrangementerne	Leder/arrangør	Side
03.05.2026	"Energi" i Parkteatret	Lokalafdelingen	5
07.05.2026	Rundvisning i Mindelunden, Ryvangen	Jens Christensen	29
19.05.2026	Foredrag om "Min sidste vilje"	Lokalafdelingen	7
02.06.2026	Tre dages rundtur til Sydfyn	Lokalafdelingen og Roskilde Rejsebureau	32
06.08.2026	Oplev ZOO	Jens Christensen	30
02.09.2026	Koncertforedrag om Kim Larsen	Lokalafdelingen	6

Se hvordan du tilmelder dig  
på side 33



## TANDLÆGERNE PÅ TORVET FREDERIKSSUND APS

V. TANDLÆGE BIRGITTE ZEHNGRAFF POULSEN

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



Tænder for livet

## “ENERGI” I PARKTEATRET SØNDAG DEN 3. MAJ KL. 16.00



Fik du ikke set “ENERGI” i marts 2025, får du nu muligheden den 3. maj 2026, da Parkteatret genop sætter forestillingen.

“Energi” er ny dansk dramatik skrevet af Anna Skov. Her kommer vi helt tæt på et lokalsamfund og tager diskussionen op, om vi skal genoverveje atomenergi som energikilde i Danmark. Vil det gavne vores klima? Er de menneskelige omkostninger lavere på internationalt plan end ved kul og vindkraft? Hvad vil det betyde lokalt? Og kan de globale fordele overtrumfe de lokale omkostninger? Diskussionen var virkeligheden for de familier, der boede i Kyndby Huse i årene 1974-85. Deres nabo og arbejdsplads, Kyndbyværket, var dengang en mulig lokalitet for et kommende atomkraftværk og derfor eksisterede et forbud mod bebyggelse i en radius af 10 km. fra Kyndby.

I dag fungerer Kyndbyværket som hele Sjællands el-nødforsyning, men hvad hvis Kyndbyværket igen bliver foreslået som atomkraftværk og atomkraften derfor kommer til Danmark

Forestillingen varer 80 minutter uden pause.  
<https://www.parkteatret.dk/teater/forestillinger-shows/energi/>  
hvor du kan læse mere om forestillingen.  
Pris for billet 145 kr./stk. Tilmelding se side 33.  
Tilmelding senest den 19. april.

Foto Parkteatret.

**Kom og oplev et spændende  
koncertforedrag om  
Kim Larsen  
Af Trubaduren Peter Ankarfeldt**



Kim Larsen skrev over 500 sange.

Han skrev nogle utroligt gode sange, hvor han på enkel måde udtrykte mange smukke og sigende ting, og de vil være en del af vores sangskat i mange år frem.

Trubaduren Peter Ankarfeldt fortæller om Kim Larsens barndom, ungdom, Christianshavn og kvinderne samt Gasolin, solokarrieren, USA-floppet og Kjukken.

Fortællingen garneres med 20 af Kim Larsens bedste sange .

Der udleveres sanghæfter, så du kan nynne, synge eller skråle med :) Peter Ankarfeldt har optrådt til mange hundrede koncerter i Danmark, og denne aften spiller han sammen med bassisten Morten Ankarfeldt, som er kendt i ind- og udland for sit virtuose spil. Syng dig glad til en festlig og fornøjelig aften.

-o0o-

Sted: Kulturhuset Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund

Tid: Onsdag den 2. september 2026 kl. 14 - kl. 16, dørene åbnes kl. 13.45.

Kontaktperson Ole Hansen

Billetpris for medlemmer af Ældre Sagen kr. 50,00

For ikke medlemmer kr. 100,00

## SPÆNDENDE OG INFORMATIVT FOREDRAG OM "MIN SIDSTE VILJE"

Sorg og tab udløser ofte en krisesituation for det menneske som mister. Man mister ofte overblikket og det er svært både at huske og holde styr på vigtige informationer.

Min sidste vilje er et dokument, der hjælper dig, dine nærmeste pårørende og dine efterladte. Her kan du skrive dine ønsker og vigtige overvejelser om, hvordan din sidste afsked eller eventuel højtid skal afvikles.

Det kan være ønsker til blomster og salmer, eller måske om der skal spilles Kim Larsen i kirken. Du er selv med til at arrangere begravelsen og vælger, hvor du ønsker at blive begravet, eller om du vil have din aske spredt over havet.

For mange kan det give god mening og være en lettelse at få sine ønsker beskrevet. Og for de pårørende er det en hjælp at vide, at de træffer de rette beslutninger.

Foredragsholder Gitte Cohen Larsen er examineret og diplomuddannet bedemand under Brancheforeningen Danske Bedemænd. Hun har været med i Frederikssund Begravelsesforretning siden 2016, hvor hun startede i 'mesterlære' hos Knud Larsen, Frederikssund Begravelsesforretning, der også er kendt som "Larsen Begravelse", og er en af byens ældste forretninger, der har ligget i Havnegade siden 1890. Gitte overtog forretningen efter Knud i efteråret 2025.

I foredraget vil Gitte give en introduktion til hvilke overvejelser og beslutninger der skal tages stilling til, og hvordan man nedfælder sine ønsker enten som skriftligt dokument eller på den digitale portal MinSidste Vilje.nu.

Hun vil også komme ind på nogle af de juridiske aspekter i forhold til arve, testamente og fremtidsfuldmagt, samt hvordan man på andre praktiske områder kan gøre det lette for sine børn og efterladte, når man går bort.

Der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål, og hvis der er tid og interesse, vil Gitte desuden krydre foredraget med billeder og beretning om bisættelsen af Hans Kongelige Højhed Prins Henrik i 2018.

Sted: Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

Tid: Tirsdag den 19. maj 2026, kl. 14.00 – kl. 16.00.

Pris 50,00 for medlemmer af Ældre Sagen.

Kr. 100,00 for ikke medlemmer.

Kontaktperson Ole Hansen.



# Biblioteket kommer til dig

Hvis du af helbredsmæssige årsager ikke kan besøge biblioteket, har vi et tilbud til dig.

Tilbuddet hedder "Biblioteket kommer".  
En gang om måneden kører biblioteket ud med bøger, lydbøger og film og tager læste bøger og andet materiale med tilbage igen.

Tilbuddet er for borgere i Frederikssund Kommune og kan benyttes både midlertidigt og varigt.

Kontakt Frederikssund Bibliotekerne på:  
telefon 4735 3000 for at høre mere.

Det første, der sker, er, at du får besøg af en bibliotekar, som taler med dig om dine interesser og ønsker.



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

**home**

Frederikssund/Jægerspris/Slangerup

v/Lars Wilkens

frederikssund@home.dk

Tlf. 70 20 00 20

home.dk

**home**

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

# 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 Marianne Hansen på telefon: 2328 9969.

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

Lån af mp3-afspiller: Kontakt Frederikssund Kommune, Voksenstøtte og

hjælpe midler på telefon: 4735 1900, hverdage kl. 09.00 - kl. 12.00.

Pris:  
Gratis.



Foto Frederikssund kommune og Pixabay



**HÅNDVÆRKSHJÆLPEN ApS**

Snedker- og Tømrerfirma

**Håndværkshjælpen udfører store som små opgaver.**

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

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



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

**Tlf. 47 31 20 20**

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

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

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

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

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

**Din lokale**

**allente**

**Forhandler**



*Nogle gange er det de mindste ting, der fylder mest i hjertet.*



*Når alt andet ikke fungerer, så tag en lur.*

## **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 33.



Foto: Bridgeholdet

## Sommer Motion i det fri

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

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

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

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



Foto Ida Ryhl

*Bliv ved med at smile, for livet er en smuk ting, og der er så meget at smile af.*  
*Marilyn Monroe*

*Den eneste umulige rejse er den, du aldrig begynder.*  
*Tony Robbins*

**LARSEN**<sup>1890</sup>  
Frederikssund Begravelsesforretning



**Tryk og nærværende rådgivning**  
Skibby • Jægerspris • Slangerup • Frederikssund



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

☎ **47 31 02 24**  
svarer hele døgnet



### Frederikssund Apotek

Sillebroen Shopping  
Nygade 1, 1. sal  
3600 Frederikssund  
47310007

Slangerup Apotek  
Kongensgade 16  
3550 Slangerup  
47333777

Fjord Apoteket  
Kalvøvej 2a  
3600 Frederikssund  
44227100

## Besøgsvenner til mennesker med demens der bor i eget hjem

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

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

At være besøgsven til et menneske med demens, er at være ven med et menneske, der har svært ved at huske, og som måske stiller det samme spørgsmål flere gange. Som med andre venner bringer man lidt lys og glæde ind i den dementes hverdag og taler om det, der kan berige begge parter. Du behøver ikke at komme hver dag eller hver uge, men du kommer regelmæssigt og giver den demente og evt. den dementes pårørende et afbræk i en

ensformig hverdag og mulighed for at opleve noget andet.

Du bliver tilbudt informationer og kurser, så du er klædt på til at være besøgsven til et menneske med demens.

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

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



## Senior Zumba

Forårssæsonen startede den 6. januar og slutter den 28. april. En typisk zumba time kan forløbe således:

- \* Vi starter opvarmningen med sjov, festlig musik med hurtige rytmer, så vi får pulsen i vejret.
- \* Derefter øver vi faste numre, som sikrer at både arme og ben bliver rørt.
- \* Hver dans er på ca. 4 minutter og der vil være både hurtige og langsomme danse
- \* Vi laver udstrækning til afslappende, beroligende musik som f.eks. Enya, hvor vi strækker langsomt ud i hver en muskelgruppe, ligesom vi altid har nogle balanceøvelser.
- \* Vi afslutter med en hyggesnak over en velfortjent kop kaffe.

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

Hold 1 danser fra kl. 10.00 til kl. 11.00, med efterfølgende kaffe.  
Hold 2 danser fra kl. 11.30 til kl. 12.30, med efterfølgende kaffe.

Aktivitetsansvarlig: Gunn Lempel.  
Prisen er 300 kr. Tilmelding, se side 33.

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



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

Godkendt af  
Sygeforsikringen Danmark

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

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

Danmarks smukkeste  
feriested for ældre

*Over glad for dette øjeblik. Dette øjeblik er dit liv." Omar Khayyam*

*Jeg kunne være ni et langt,  
hvis jeg ikke sad så godt.*



# Har du brug for hjælp?

Har du brug for én ved din side, når du skal til møde hos f.eks. kommune, bank eller advokat, eller når du har mistet overblikket?

## Så ring til os!

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

## Du har alle muligheder for at få hjælp.

Vi er 6 frivillige bisiddere i Ældre Sagen Frederikssund, som er klar til at hjælpe dig. Vi har alle 6 bisiddere en baggrund, som gør os kompetente til ovenstående opgaver, og vi vil gøre, hvad vi kan for at hjælpe dig - hvis det er muligt. Aktivitetsansvarlig for bisidderne er Vicki Hansen, se side 34.



## Cykelholdene

### HELÅRS CYKELHOLDET

Helårsholdet kører hver onsdag kl. 10.00. Startsted opgives på mail forinden. Turene er på ca. 30 til 60 km., alt efter årstiden og vejret.

Aktivitetsansvarlig er Sten Carstensen.  
Tilmelding, se side 33.

Foto: Olsen



### SOMMERCYKELHOLDET

Sommer cykelholdet startede sæson 2026 den 1.april. Vi kører i den skønne natur omkring Frederikssund. I ydersæsonen kører vi ca 25 km og i højsæsonen op til ca 40 km. Det er gratis at deltage. Har du lyst til at høre nærmere, er du velkommen til at kontakte Bodil Egelund.

Tilmelding, se side 33.

Foto: Cykelholdet



## Nyheder fra Ældre Sagens årsmøde i Frederikssund

Der deltog 66 medlemmer i årsmødet, og de kunne høre om følgende:  
Vores medlemstal er støt stigende – og vi er nu 5.925 medlemmer og 209 frivillige i Frederikssund lokalafdeling.

På kommuneniveau er vi 13.177 medlemmer ud af 47.450 indbyggere.

Vores nye bestyrelse består af:

- ◆ Bente Christensen, formand
- ◆ Mogens Hansen, næstformand
- ◆ Else Sørensen, kasserer
- ◆ Ole Hansen
- ◆ Steen Rummenhoff
- ◆ Jette Andersen
- ◆ Knud Thorup
- ◆ Winnie van der Loo
- ◆ Johnny Sten Hansen
- ◆ Ayoe Rasch
- ◆ Steen Hansen

På grund af succesen fortsætter vi med 4 foredrag om året, ligesom vi fortsætter med vores øvrige aktiviteter.

Skulle du have et ønske til en ny aktivitet – og evt. en ny aktivitetsansvarlig, hører bestyrelsen meget gerne fra dig.

Det var alt i alt et godt årsmøde, der blev afviklet i en god stemning.



Foto Ole Hansen



## Linedance

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

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



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

Foto Silverstar Linedancers

## Læsevenner

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

Vi kommer på skolen 1 gang pr. uge på et fast tidspunkt, som er aftalt mellem læsevennen og læreren, og vi er i klassen et modul (ca. 1½ time).

Vi læser med og lytter til eleverne, som er inddelt i små grupper, og vi er aldrig alene med en børnegruppe.

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

Hvis du har lyst til at være en del af læseteamet af frivillige, er du meget velkommen til at kontakte:

Aktivitetsansvarlig Ole Hansen.

Se kontaktoplysninger på side 34.

Foto: Ældre Sagen



## FÆLLESSPISNING på RESTAURANT BOLLINIS 2. torsdag i måneden

Vi har fællesspisning på Restaurant Bollinis, Østergade 26 E, 3600 Frederikssund den 2. torsdag i hver måned. (juli lukket)

Vi mødes i restauranten kl. 12.30, hvor der serveres et varmt måltid mad samt en øl, vand eller 1 glas vin. Efterfølgende får vi en kop kaffe/the.

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

Torsdag den 14. maj : Kyllingefilet med champ.sovs.  
(Bemærk 14. maj er helligdag - men fællesspisning afholdes alligevel)  
Torsdag den 11. juni : Pariserbøf  
Juli : Ingen fællesspisning.

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

Foto: Bollinis



## Den hjælpende Hånd

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

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

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

Aktivitetsansvarlig er Jørgen Munch-Nielsen, se side 34. Foto: Pixabay



## Den brede Pensel

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

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

Aktivitetsansvarlig er Knud Jensen, se side 34.

Foto: Knud Jensen



# T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

- Din garanti for en god oplevelse

Hvor kan vi hjælpe?



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

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

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

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

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

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

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTI SERVICE

Slangerup – Frederikssund – Allerød – Hillerød - Furesø – Egedal

Tel. 40 87 13 33

info@tr-multiservice.dk

www.tr-multiservice.dk

# 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 34.

Foto: Ældre Sagen



*Nogle gange er ingenting det bedste, man kan gøre*

**HUSMER**.dk  
GLAS & FACADE

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



# Ældretelefonen 3221 0210

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.

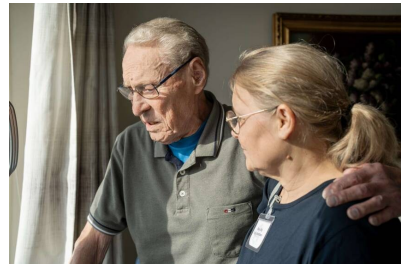


Foto: Ældre Sagen

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](mailto:3600@phdlaw.dk) - eller kom forbi på

Kocksvej 7, 3600 Frederikssund.



## Ønsker du en besøgsven?

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



Du kan ringe til:  
Povl Erik Brøndgaard  
Se kontaktoplysninger side 34.

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig

## Telefonkæden giver tryghed

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

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

Kontaktoplysninger se side 34.

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig



Grafik Pixabay

## Paletten

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



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

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

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

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

Er du interesseret, så kontakt:  
Susanna Christesen, der ofte selv er tilstede torsdag.  
Tilmelding, se side 33.

Foto Pixabay

## Litteraturkredse 1, 2 og 3

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

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

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

Hold 3: den 2. onsdag i måneden kl. 10.00 - kl. 12.00.  
Aktivitetsansvarlig er Dorte Flint Jensen.

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

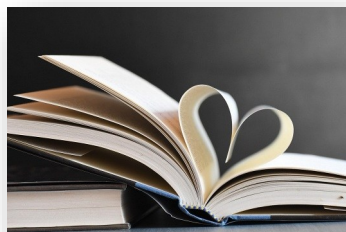


Foto: Pixabay

## Herreværelset

Velkommen til Herreværelset. Det er nu 5 år siden vi afholdt vores første møde.

Møderne afholdes den første tirsdag i hver måned hos Fjordbowling, Kocksvej 23C, 3600 Frederikssund, og er begrænset til max. 50 deltagere. Prisen er fortsat kr. 140,00.

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

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

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

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

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

Tilmelding, se side 33.

Foto: Fjordbowlings hjemmeside



## Ældre @ Sagen

### Hold hovedet koldt – undgå telefonsvindler

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

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

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

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

Du kan læse mere på Ældre Sagens hjemmeside.

Foto Pixabay



## Samtaleengelsk - Gruppe 1

Denne gruppe 1 er ikke en begynderklasse, men hvis du gerne vil forbedre dit talte engelsk, så kunne det være noget for dig.  
Vi mødes mandage i lige uger fra kl. 10.00 – kl. 12.00

Holdet holder pause fra april til september.  
Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.  
Pris kr. 60,00.  
Aktivitetsleder Stella Sørensen.  
Tilmelding se side 33.



Foto Pixabay.

## Samtaleengelsk - Gruppe 2

Samtaleengelsk gruppe 2 foregår undervisningen i engelsk med hjælp af læsning, gruppearbejde, samtale og foredrag.  
Vi mødes fra kl. 13.30 til kl. 15.30 hver anden mandag i ulige uger i januar, derefter hver anden mandag i lige uger, dvs. på disse datoer:  
12. og 26. januar, 2. og 16. februar, 2. og 16. marts og den 13. april.

Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.  
Pris kr. 60,00.  
Holdet holder pause fra april til september.  
Aktivitetsleder er Robert Wickens.

Foto Pixabay



## Samtaleengelsk - Gruppe 3

Samtaleengelsk gruppe 3 søger flere medlemmer. Hvis du har et godt grundlæggende engelsk niveau og ønsker at forbedre din udtale, og dit ordforråd, så er dette gruppen for dig. Vi læser bøger og artikler og har afslappet diskussioner om forskellige emner. Gruppe 3 startede den 6. januar til 14. april 2026 og igen fra 1. september til 10. december 2026.  
Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden tirsdag lige uge. kl. 09.30 – kl. 12.00.  
Sted: Pedersholm.  
Pris: 60 kr. pr. år.  
Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.  
Aktivitetsleder er Charles Markwick.



Foto Pixabay

## Samtaleengelsk - Gruppe 4

OBS Holdet er overtegnet og foreløbig lukket for tilmelding.  
Hvis du ønsker at være på ventelisten, bedes du kontakte Charles Markwick for yderligere information.  
Gruppe 4 startede igen den 13. januar 2026. Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden ulige uge til 21. april 2026 december og igen fra 8. september 2026 til den 1. december 2026

Sted: Pedersholm.  
Pris: 60 kr. pr. år.  
Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.  
Aktivitetsleder er 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.

Aktivitetsansvarlig Steen Rummenhoff, se side 34.

Tilmelding og betaling, se side 33.

Foto: Steen Rummelhoff



## BodyBike og styrketræning

Aktiviteterne foregår i Frederikssund Motionscenter, Frederiksværksvej 20, 3600 Frederikssund, hver onsdag og torsdag fra januar til april måned og igen fra september til december måned.

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

Onsdagsholdet kører fra kl. 14.00 til kl. 15.30.

Torsdagsholdet kører fra kl. 11.00 til kl. 12.30.

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

Tilmelding og betaling, se side 33.

Foto: Steen Rummelhoff



## Stavgang

Det faste punkt i Ældre Sagens motionsprogram er stavgang.

Det er en motionsform, som mange benytter sig af, og der er flere grunde til at komme i gang.

Stavgang kan lindre smerter og spændinger i nakke og ryg, ligesom bevægeligheden i nakke og ryg øges. Musklerne i arme og overkrop aktiveres ekstra meget.

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

Vi går langs fjorden igennem varieret terræn samtidig med, at vi nyder den smukke udsigt og de skiftende årstider.

Der er ingen tilmelding eller venteliste, så bare mød op.

Du er velkommen - alle kan være med, og det er gratis.

Aktivitetsansvarlig er 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: Jette Andersen



## Stolegymnastik

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

Sted:

Trekløverskolen afd. Græse Bakkeby (Tumlesalen)

Højvang 8, 3600 Frederikssund

Tider:

Hold 1: mandage fra kl. 11.00 - kl. 12.30 v/Rosalind Kristensen.

Hold 2: onsdage fra kl. 11.00 - kl. 12.30 v/Dorthe Enghoff.

Hold 3: onsdage fra kl. 09.00 - kl. 10.30 v/Dorthe Enghoff.



Deltagelse er gratis. Tilmelding se side 33. Foto Holdet

## Stolegymnastik i eget hjem

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

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

Deltagelse er gratis.

Aktivitetsansvarlig er Dorthe Enghoff, se side 34.

## Cykelvennerne

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

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

Har du spørgsmål, eller lyst til at være med, kan du kontakte Lise Horsleben – se side 34.

Foto: Sarah med et par af børnene



*Lær af andres fejl. Du kan aldrig leve længe nok til at begå dem alle selv*

*Groucho Marx*

## Padel

På Padel holdene siger vi velkommen til de 2 nye aktivitetsansvarlige på tirsdagsholdene, Winnie og Lillian. Samtidig siger vi farvel og tak til Anita Bager for hendes store arbejde for netop tirsdagsholdene.

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

Tilmelding, se side 34.

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 2026.

Alle tre hold er fuldt tegnede, men du er velkommen til at skrive dig på ventelisten. Tilmelding, se side 34.



Grafik Pixabay



## 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](https://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.

## IT-kurser sommeren 2026

IT-kurserne i foråret er slut.

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

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

Send en mail til [knud@thorup.onl](mailto:knud@thorup.onl) eller ring til 3112 2510.

Tilmelding, se side 33.



## IT-Caféen sommeren 2026

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

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

I IT-Caféen sidder hver mandag eftermiddag 3-4 IT-kyndige parat til at hjælpe dig med brug af eller fejl på dit IT-udstyr, det være sig Smartphone, Tablet (Android eller iPad), Bærbar PC (Windows, Linux eller Apple) eller lignende. Vi kan også hjælpe med din brug af WEB-tjenester som Netbank, Borger.dk osv., herunder brug af MitID og digital post. Vi kan evt. også tage os af brug af sociale medier (Twitter, Facebook osv.).

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

Husk, at **hjælp i IT-Caféen er ganske gratis**, og der er ingen tilmelding. Bare mød op, og tag dit "problem" med, dvs. (Smartphone, PC, strømforsyning, mus, koder til alt relevant, nøglekort mv.). **Det er vigtigt, at du medbringer alle bruger-id, kodeord og pinkoder mv.**

Grafik Pixabay



## Ture og udflugter Arrangeret af Frederikssund lokalafdeling.

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

Se side 33 for tilmelding og køb af billetter.



## Rundvisning i Mindelunden Ryvangen

Torsdag den 7. maj 2026 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Vi skal besøge Mindelunden Ryvangen

Vi skal høre mere om stedets historie, hvor blandt andre flere kendte modstandsfolk er blevet henrettet og begravet.

Derudover er der mulighed for at blive klogere på nogle af de skæbner, som var med til at præge den danske modstandskamp under 2. Verdenskrig.

Det er muligt at stille spørgsmål undervejs på rundvisningen.

Det er en fordel med et vist forhåndskendskab til 2. Verdenskrig og besættelsen af Danmark generelt for at få det fulde udbytte af rundvisningen.

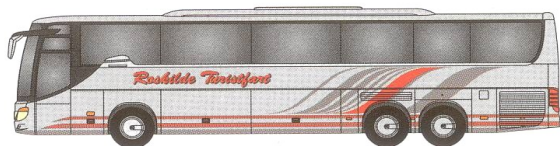
Rundvisningen starter ved vagtstuen ved hovedindgangen i Mindelunden.

Pris 50 kr. eksklusive transport  
Rundvisningen tager ca. 1,5 time.

Turleder: Jens Christensen



## Roskilde Rejsebureau & Turistfart



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

Mail: [info@roskilde-rejsebureau.dk](mailto:info@roskilde-rejsebureau.dk).

[www.roskilde-rejsebureau.dk](http://www.roskilde-rejsebureau.dk). Rejsegarantifonden nr. 1097.

## Oplev ZOO

Torsdag den 06. august 2026 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Vi skal have en guidet rundvisning i ZOO med efterfølgende kaffe og kage i Kjærbøllings Hus.

Oplev ZOO på magisk vis - Zoologisk Have er én af de ældste kulturinstitutioner i Danmark, der samler folk i alle aldre.

Vi besøger ZOO og oplever Haven på en helt særlig måde, når en af Havens dygtige Zooguiden tager os med på en 1 times rundvisning. Hør løvens dybe brøl, mens de store elefanter hygger sig med snacks, og søløverne daser på klipperne. Zooguiden fortæller spændende historier om dyr, deres arbejde i felten ude i verden og hvad en Zoologisk Have er i dag. Timen vil være fyldt med stemning, en god oplevelse samt sjove anekdoter fra Haven.

Undervejs er vi velkomne til at stille spørgsmål, så vi kan få svar på lige præcis det, der trænger sig på.

Rundvisningen, der tager ca. 1 time afsluttes med kaffe & kage på et af Havens hyggelige spisesteder. Derefter er det muligt på egen hånd, at gå en tur i Haven og følge dagens øvrige program, for ZOOs almindelige gæster.

Pris 400 kr. eksklusive transport  
Turleder: Jens Christensen



Foto Bente Christensen

# Ældre Sagen

## Har du lavet en generalfuldmagt og en fremtidsfuldmagt?

Der er flere gode grunde til at oprette både en generalfuldmagt og en fremtidsfuldmagt.

Du har måske hørt om en fremtidsfuldmagt — enten i medierne, hos gode venner eller familie. Fremtidsfuldmagter er meget omtalte, og mange opretter dem for tiden.

Med en fremtidsfuldmagt kan du selv vælge, hvem der skal repræsentere dig og tage vare på dine økonomiske og personlige interesser, hvis du en dag ikke selv er i stand til det længere.

Hvis du opretter en fremtidsfuldmagt, kan det være en god idé samtidig at oprette en generalfuldmagt. En generalfuldmagt er en fuldmagt, som omfatter alle personlige og økonomiske forhold.

Ældre Sagen har udarbejdet en skabelon til generalfuldmagt, som du selv kan printe og udfylde - du kan hente den på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

## Bliv medlem af Ældre Sagen og få masser af medlemsfordele

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

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

### Et godt liv – hele livet

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

### Brug dit medlemskab og spar penge i hverdagen

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

# Ældre Sagen

## 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

## Tre dages rundtur til Sydfyn

Tirsdag den 2. juni 2026 kl. 06.45 på Frederikssund Station.

Vi arrangerer, i samarbejde med Roskilde Rejsebureau, en spændende sommertur på tre dage til Sydfyn.

Det bliver i dagene den 2. til den 4. juni 2026.

Vi skal:

- \*På sejltur med veteranfærge Helge.
- \*Besøge Langelandsfortet.
- \*Forsorgsmuseet.
- \*Fåborg kunstmuseum.
- \*Refsvindinge bryggeri.



Vi du med kan du/I med kan du kontakte Jens Christensen, der skal undersøge om der kan skaffes flere hotelværelser.

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



Foto Bente Christensen.

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

-o0o-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Aktiviteter</b>	<b>Aktivitetsansvarlig</b>	<b>Telefon</b>	<b>Mail</b>
Billetsalg	Mogens Hansen	4014 7670	aes-frs-ture@outlook.dk
Blad, ansvarshavende redaktør	Bente Christensen	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
Besøgsvenner til mennesker med demens	Kirsten Holst	4036 5966	mkholst@mail.dk
Bevæg dig glad 1	Lene Wenzel	3059 4079	lewegodt@hotmail.com
Bevæg dig glad 2	Irmelin Funch	5121 3154	irmelinfunch@gmail.com
Bevæg dig glad 3	Irmelin Funch	5121 3154	irmelinfunch@gmail.com
Bisidder	Vicki Hansen	2068 6850	vhaseb@hotmail.com
BodyBike	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Bridge	Frede G. Damsø	4073 2864	frede@damsoe.com
Cykelvenner	Lise Horsleben	2076 2150	lise@horsleben.dk
Den Brede Pensel	Knud Jensen	4029 9424	tek-byg@post.tele.dk
Den hjælpende hånd	Jørgen M-Nielsen	2267 9845	jtmnielsen@gmail.com
Engelskkonversation 1	Stella Sørensen	5040 9194	soerensenstella@gmail.com
Engelskkonversation 2	Robert Wickens	2424 9468	wickens@mail.com
Engelskkonversation 3 og 4	Charles Markwick	3027 5949	cbmarkwick@hotmail.com
Fællesspisning	Vicki Hansen	2068 6850	vhaseb@hotmail.com
Herreværelset	Mogens Hansen	4014 7670	aes-frs-ture@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	Mogens Hansen	4017 7670	mhprivat@outlook.dk
Padel mandag 1 kl. 09.00	Johnny S. Hansen	2986 7075	johnnystenhanzen@hotmail.com
Padel mandag 2 kl. 10.30	John Christiansen	2871 3530	john.christiansen2006@gmail.com
Padel tirsdag 1 kl. 09.00	Winnie Bøttcher	2033 6014	bottcher@post4.tele.dk
Padel tirsdag 2 kl. 10.30	Lillian Brandt	5194 9218	ks.jaegerspris.224@aeldresagen.dk
Padel torsdag	Hedy Anna Juul	3113 0055	mail@hedy.dk
Paletten, maling/tegning/formning	Susanna Christesen	3074 3334	susanne@calleman.dk
Parkteatret	Jette Andersen	2936 4209	54robert@youseepost.dk
Sekretær for bestyrelsen	Susanne Westh	4032 0344	swesth1955@gmail.com
Sommer Motion i Det Fri	Ida Ryhl	2015 1930	Send venligst en SMS
Sommercykelholdet	Bodil Egelund	2361 3599	sofiegelund8@gmail.com

<b>Aktiviteter</b>	<b>Aktivitetsansvarlig</b>	<b>Telefon</b>	<b>Mail</b>
Stavgang	Jette Hansen	2643 8432	skralde.beck@gmail.com
Stolegymnastik hold 1.	Rosalind Kristensen	2621 5638	hergulas@gmail.com
Stolegymnastik hold 2.	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik hold 3	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik i eget hjem	Dorthe Enghoff	2112 1982	denghoff53@gmail.com
Styrketræning tirs., ons. og torsdag	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Særrangementer foredrag/musik	Ole Hansen	2911 5403	oleh@nsensmail.dk
Telefonkæde	Lillian Andersen	2482 4520	klan1@mail.dk
Traveture	Hans Kurt Jensen	2679 6084	hkoj22@gmail.com
Udflugter, rejser	Jens Christensen	4017 4121	dragen@youmail.dk
Vågetjeneste	Inge Askjær	2237 6188	ingeaskjaer@gmail.com
Zumba for seniorer	Gunn Lempel	4035 5564	gunn.lempel@gmail.com
Ældre-, sundheds- og socialpolitik	Bente Christensen	2325 5231	dragen@newmail.dk

### Lokalbestyrelsen i Frederikssund

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

Ansvar for: bladredaktion, bladannoncer, web, blad-uddeling, koordinationsudvalg, besøgsvenner for mennesker med demens, vågetjeneste, bisidder, udflugter og ture .  
tlf.: 2325 5231, mail: dragen@newmail.dk

#### **Mogens Hansen, næstformand**

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

#### **Else Amtoft Sørensen, kasserer**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Ayoe Rasch, suppleant**

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

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

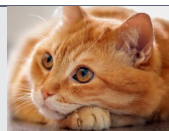
Ansvar for: Besøgstjenesten, stolegymnastik, Dame-værelset, Motion i det fri, Telefonkæden og littera-turkreds.  
tlf.: 2170 7211  
Mail: vanderloo@godmail.dk

#### **Steen Hansen, suppleant**

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

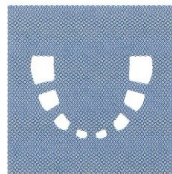
#### **HUSKAT!**

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



# RIKKE HALSKOV

Aut Klinisk Tandtekniker



## Tandproteser

Hel- og delproteser  
Implantat- og  
tryklåsproteser  
Behandlingsplan  
- gratis og uforpligtende

[www.rikkehalskov.dk](http://www.rikkehalskov.dk)  
Ny Østergade 7, 1.  
3600 Frederikssund . Telefon:

47 31 01 04



- **Moderne akupunktur til mange slags lidelser**
- **Speciel akupunktur til øjensygdomme f.eks. AMD**
- **Effektivt rygestop**  
ONDAMED® Biofeedback

Indberetning til  
Sygeforsikringen "danmark"  
og alle sundhedssikringer



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

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

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

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

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

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

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

*Allerede efter 1. behandling var der resultat.*

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

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

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

En meget glad øjenpatient Lis D.



### Bente Repstock

Reg. akupunktør, RAB-godkendt

Østergade 8 • Frederikssund  
47 31 60 70 og 20 72 60 70

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

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

