Ældre Sagen

37. årgang **Frederikssund** Nr. 4

November, december og januar



Praktiske oplysninger

Formand / ansvarshavende

Bente Christensen,
Borgmestervænget 3,
3600 Frederikssund.
Tlf.: 4731 4121 / 2325 5231
mail: bentedragen@outlook.dk

-o0o-

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

Næste blad udkommer:
ult. januar 2027

Deadline:
12. december 2026

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

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

Indholdsfortegnelse:

	Side
Formandens klumme	3
Arrangementsoversigt	4
Info om nye/faste aktiviteter	5
Info om IT-kurser og IT-Café	25
Ture og udflugter med Lokalafdelingen	29
Tilmelding til ture og aktiviteter	33
Aktivitets ansvarlige - aktiviteter	34/35
Lokalbestyrelsen	35

Hjemmeside:

aeldresagen.dk/frederikssund

Forside foto

Travetur i det nordlige Frederikssund, - sjov, hygge og godt humør.

Foto: E. Hjort.

Kontortid og tilmelding til ture og aktiviteter.

Vi har kontortid hver mandag fra:

Kl. 11.00 til kl. 12.00, og sidder klar ved Servicetelefonen 2148 9884.

Du kan også sende en mail til aes-frs-ture@outlook.com

Tilmelding til ture og aktiviteter.

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

Formandens klumme



Har du mødt alderisme?

Alderisme er er fællesbetegnelsen for stereotyper, fordomme og diskrimination rettet mod andre mennesker på grund af deres alder.

Fordomme om ældre fylder rigtig meget, det ses i udtryk som f.eks.
Er du ikke lidt for gammel til at have sådan en kjole på?
Er du sikker på at du kan klare det – i din alder
Tror du ikke at du skal få noget hjælp til den opgave

Fordomme om ældre fylder meget både i samfundet og for den enkelte, og de gennemsyrer strukturer, kultur, adfærd og sprog samt ældres egen selvopfattelse. Indimellem kan man føle, at ældre ikke er så meget værd som de yngre – de kan faktisk blive usynlige.

Mange bliver kede af det, når man oplever alderismen, og den er faktisk med til at fryse personer ude og gøre dem ensomme.

Det skal vi gøre op med!

Vi skal i stedet huske hinanden på
At man godt kan gå i en rød kjole selv om man er over 50.
At man kan meget mere end man selv tror og hvis man ikke kan, skal vi være gode til at hjælpe hinanden.
At vi ikke kan måle hinanden på alderen, men på hvad mennesket indeholder.

Så sig fra overfor alderisme og vær i stedet med til at vise og fortælle, at vi ikke er hæmmet af vores alder, vi kan meget mere end de yngre tror og meget mere end vi selv tror.

Foto Pixabay



Kommende arrangementer

Dato	Arrangementerne	Leder/arrangør	Side
09.11.2026	Magasin du Nord Museum	Mogens Hansen	29
19.01.2027	Odd Fellow Palæet	Mogens Hansen	30
09.02.2027	Bank og Sparekasse Museet	Jens Christensen	30
2027	Tur til det vestjyske	Lokalafdelingen og Roskilde Rejsebureau	31

Se hvordan du tilmelder dig på side 33



TANDLÆGERNE PÅ TORVET
FREDERIKSSUND APS

V. TANDLÆGE BIRGITTE ZEHNGRAFF POULSEN

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

Tænder for livet



Kom og hør et meget spændende foredrag om Dirch i 100 år, og få hele historien om Dirch Passer krydret med både kendte og meget sjældne filmklip.

Senest har Jacob Wendt Jensen høstet mange anmelderroser for biografien "Dirch 100 år", der er en stor portrætbog om Danmarks ubetinget største komiker, Dirch Passer, udgivet i anledning af, at han i 2026 ville være fyldt 100 år.

På baggrund af to års research og 70 nye interviews har Jacob Wendt skrevet den hidtil mest grundige biografi om Dirch Passer. Et enigt anmelderkorps har drysset et væld af stjerner over bogen og fremhævet den som et uhyre nuanceret portræt, hvor Jacob Wendt formår at skildre det komplekse menneske bag den kunstner, hvis liv sluttede, da han kun var 54 år gammel.

Forfatteren **Jacob Wendt Jensen** går grundigt til værks, når han kaster sig over et bogprojekt.
Det har han bl.a. bevist med biografier om Lise Nørgaard, Victor Borge, Poul Bundgaard, Aage Stentoft, Ove Sprogøe, Bille August, Kirsten Lehfeldt, Niels Olsen samt med de lige så populære coffee table bøger, der kortlægger danske tv serier og kulturfænomener som Matador, Badehotellet, Huset på Christianshavn, Dansk Revy 175 år, DR i 100 år og Dansk cirkus.



Sted: Kulturhuset Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund
Tid: Fredag, den 12. februar 2027 kl. 14.00 - 16.00

Kontaktperson Ole Hansen

Billetpris for medlemmer af Ældre Sagen Kr. 100,00.
For ikke medlemmer Kr. 150,00



Spil bridge på Pedersholm

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



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

Aktivitetsansvarlig er Frede Grønbjerg Damsø
Tilmelding, se side 33.

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.



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

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

Tlf. 47 31 20 20
info@frederikssund.tv
www.frederikssund.tv
vandpjatoggravering@hotmail.com

Din lokale **allente** Forhandler



Floder ved ikke dette: Der er ikke noget der haster.
Vi skal nok nå derhen en skønne dag.



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

Legetøjsmagerne

Lørdag den 12. december kl. 15.00 og søndag den 13. december kl. 15.00 kan Ældre Sagens medlemmer se forestillingen "Legetøjsmagerne" i Parkteatret, Jernbanegade 41. Frederikssund.
Billetterne koster 145 kr./voksen og 50 kr./barn som kan bestilles via Ældre Sagens hjemmeside fra den 21. oktober 2026.

LEGETØJSMAGERNE er en musikalsk familieforestilling om mødet mellem mennesker. Om hvordan et samfund kan åbne sig for udefrakommende og lære af de folk der kommer forbi - også blot en enkelt sommer.



Historien tager udgangspunkt i sommeren 1945, hvor 1.700 sovjetiske flygtninge ankom til Jægersprislejren.
Det varme og sommerlige Hornsherred står i stor kontrast til det krighærgede Europa og elendigheden i det tidligere Sovjetunionen.

Mens flygtningene var i Jægerspris, snedkererede de det fineste legetøj, som de solgte til Jægersprisborgerne. Legetøjet er her stadig, mens flygtningene selv blev en brik i et politisk efterkrigsspil.

En forestilling fuld af musik, der med varme og humor fortæller om et storpolitisk og historisk emne gennem dagligdagens øjne og hverdagens møder.

Familieforestilling fra 6 år.
Varighed: 60 minutter.
Produktion: Parkteatret - Frederikssund Kommunes Egnsteater

Historien om legetøjsmagerne i Jægerspris kan også opleves gennem udstillingen "Legetøjsmagerne" , som kan ses på Frederikssund Museum, Færgegården.
Her kan man opleve noget legetøj og husflid, som de russiske flygtninge lavede i lejren, og høre historien om de 1700 russiske gæster.
Man kan selv prøve at lege med replikaer eller moderne versioner af legetøjet, og der vil være dilemmaer, som kan udfordre vante forestillinger.

Aktivitetsansvarlig : Jette Andersen
Pris : 145 kr./voksen + 50 kr./barn
Tilmelding, se side 33.

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

Sæsonen er fra den 1. september 2026 til ultimo april 2027.
En typisk zumba time kan forløbe således:

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

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

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

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

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



Foto E. Hjort



Carlo Christiansens Eftf.
Jernbanegade 24 3600 Frederikssund
CarloChristiansen.dk Tlf: 47310370

Storme får træer til at slå dybe rødder.

Dolly Parton

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

Man skal spise baffen, mens man stadig har tænder. *Arnoldi*

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 har mistet overblikket?

Så ring til os!

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

Du har alle muligheder for at få hjælp.

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



Cykelholdene

HELÅRSCYKELHOLDET



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

Aktivitetsansvarlig er Sten Carstensen.
Tilmelding, se side 33.

Foto: Olsen

SOMMERCYKELHOLDET



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

Aktivitetsansvarlig; Bodil Egelund.
Tilmelding se side 33.

Foto: Cykelholdet

JULEARRANGEMENT PÅ ELVÆRKET 2026

Igen i år holder vi fast ved den gamle tradition og juler sammen.

I år bliver det lørdag den 5. december 2026 kl. 14.00 – kl. 16.30.



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 27. november 2026.

HÅNDVÆRKSHJÆLPEN ApS
Snedker- og Tømrerfirma
Håndværkshjælpen udfører store som små opgaver.
Ring gerne 21 77 97 16 og få en snak om Jeres projekt.
Tlf. 47 31 09 25 • post@hvh-aps.dk • www.hvh-aps.dk

Linedance

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

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



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

Foto Silverstar Linedancers

Læsevenner

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

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

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

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

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

Aktivitetsansvarlig Ole Hansen.

Se kontaktoplysninger på side 34.



Foto: Ældre Sagen

FÆLLESSPISNING på RESTAURANT BOLLINIS
2. torsdag i måneden

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

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

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

Torsdag den 12. november : Fiskefilet m/pom.fr.
Torsdag den 10. december : Flæskesteg
Torsdag den 14. januar : Pasta med kylling.

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 kunstudstillinger 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
- ✓ Klinke 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.

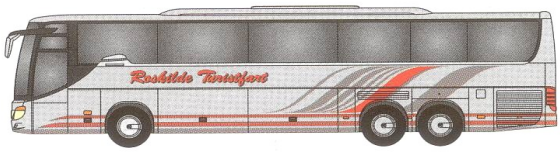
Har du brug for hjælp til ophængning af billeder, hylder, lamper, skabe, akustikpaneler, TV eller andet boliginteriør, er vi klar med en hjælpende hånd.

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**

Roskilde Rejsebureau & Turistfart



Vitus
REJSER FOR VOKSNE

Ring 4635 0815 for bestilling af kataloger og rejser og udflugter.
Mail: info@roskilde-rejsebureau.dk.
www.roskilde-rejsebureau.dk. Rejsegarantifonden nr. 1097.



Nogle mennesker bekymrer sig for meget.
Jeg tror, det er det, man kalder kærlighed.

Aktivitetsleder for rollator-banden søges!!

Flere har opfordret til at oprette en gåtur for rollatorbrugere og dårligt gående.
Vi har fundet en der gerne vi - men ikke alene!

Så nu savner vi en mere der vil hjælpe – var det ikke noget for dig?????

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

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



Foto Pexels

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.
Palletten 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

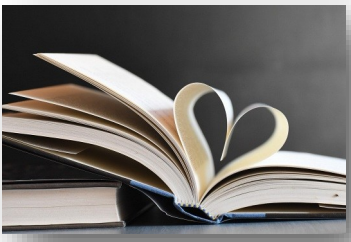
Litteraturkredse 1, 2 og 3

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

Ældre Sagen

Informerer

Forhøjet kolesterol behøver ikke føre til store livsændringer, det vigtigste er at forstå sine tal og justere nogle få vaner i hverdagen.

Kolesterol er et livsnødvendigt stof, som kroppen både producerer selv og får gennem kosten. Problemet opstår, når niveauet bliver for højt, fordi kroppen ikke effektivt kan nedbryde kolesterol. Det er især *LDL-kolesterol* og *restkolesterol*, der kan aflejres i blodkarrene og føre til åreforkalkning og blodpropper. Derfor er det disse tal, lægerne holder øje med – sammen med triglycerider og eventuelt lipoprotein(a), som viser arvelig risiko.
Hvad kan du selv gøre? Livsstil kan påvirke kolesteroltallet, men ikke altid nok til at bringe det langt ned. Motion har begrænset effekt på selve kolesterolet, men styrker hjertet og bør indgå i hverdagen. Kosten betyder mere: Skru ned for mættet fedt fra dyr (fede mejeriprodukter, fedt kød, fede oste) og op for plantebaseret mad som grøntsager, fuldkorn, bælgfrugter og nødder. Kolesterol fra æg har mindre betydning end tidligere antaget – et dagligt æg er fint.

Tre enkle skridt i hverdagen:
1. Spis mere plantebaseret og mindre animalsk fedt.
2. Bevæg dig dagligt – gåture, cykling og almindelig aktivitet tæller.
3. Få klarhed over dine tal hos lægen, inkl. LDL, triglycerider og evt. lipoprotein(a).

For mange vil medicin være nødvendig. Statiner kan sænke LDL-kolesterol med 30–50 procent og reducerer risikoen for hjerte-kar-sygdom betydeligt. Bivirkninger er sjældne. Beslutningen om medicin bygger på en samlet risikovurdering, ikke kun på tallet i sig selv.
Anbefalingen er en realistisk tilgang: Undgå ekstreme kostformer som keto, der kan øge kolesteroltallet, og fokuser på sunde, daglige vaner.
Forhøjet kolesterol kan ikke mærkes, så trygheden ligger i at kende sine tal og bruge troværdige kilder – ikke nødvendigvis sociale medier – når man søger viden.
Læs hele artiklen på Ældre Sagens hjemmeside aeldresagen.dk



Foto Pexels

Herreværelset

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

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.



Foto: Fjordbowlings hjemmeside

Foredragsholdere findes løbende, derfor kan du orientere dig om mødets emne på hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/frederikssund - Vælg: "Aktiviteter" og søg "Herreværelset", hvor tilmelding og betaling også kan ske.

Kontaktperson: Mogens Hansen
Tilmelding, se side 33.

EGET BAGERI, SLAGTERI & DELIKATESSEAFDELING
Nyd bagerens hjemmebagte brød – langtidshævet og bagt i stenovn



MENY
Vi holder af mad



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

Find os på Facebook
Meny Frederikssund
Se flere tilbud på meny.dk

Åbningstider:
Hverdag 7.00-20.00
Lørdag 7.00-18.00
Søndag 7.00-18.00

MENY Frederikssund
v/ Købmand Per Christiansen · HAVNEGADE 9 · 3600 FREDERIKSSUND

Samtaleengelsk - Gruppe 1

Denne gruppe 1 er ikke en begynderklasse, men hvis du gerne vil forbedre dit talte engelsk, så kunne det være noget for dig.
Vi mødes kl. 10.00 – 12.00 på følgende datoer i andet halvår 2026 2,16 og 30. november
Første halvår 2027.
11. og 25. januar, 1. og 15. februar og 1. 15. og 29. marts

Der henvises i øvrigt til vores hjemmeside.



Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.
Pris kr. 60,00.
Aktivitetsleder Stella Sørensen.
Tilmelding se side 33.

Samtaleengelsk - Gruppe 2

Samtaleengelsk gruppe 2 foregår undervisningen i engelsk ved hjælp af læsning, gruppearbejde, samtale og foredrag.
Vi mødes fra kl. 12.30 – 14.30 på følgende datoer i andet halvår 2026, den 9. og 23. november samt 7. december.
Og i andet halvår 2027
Den 11. og 25. januar, 8. og 22. februar samt den 8. og 22. marts.

Der henvises i øvrigt til vores hjemmeside.



Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.
Pris kr. 60,00.
Aktivitetsleder er Robert Wickens.
Tilmelding se side 33.

Foto Pixabay

Samtaleengelsk - Gruppe 3.

Samtaleengelsk gruppe 3 kan optage nye medlemmer, der har et godt grundlæggende engelsk niveau og ønsker at forbedre din udtale, og dit ordforråd.
Vi læser bøger og artikler og har afslappede diskussioner om forskellige emner.

Vi mødes fra kl. 09.30 – 12.00 på følgende datoer i andet halvår 2026: Den 26. oktober, den 12. og 26. november samt 8. december.
Og første halvår 2027, den 12. og 26. januar,
9. og 23. februar, den 9. og 23. marts samt 6.
og 20. april.



Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.
Aktivitetsansvarlig er Peter Sarll.
Der henvises i øvrigt til vores hjemmeside.

Foto Pixabay

Samtaleengelsk - Gruppe 4.

Samtaleengelsk gruppe 4 optager nye medlemmer, der er på et højt engelsk niveau og fortsat ønsker at forbedre din udtale, og dit ordforråd.
Vi mødes kl. 09.30 – 12.00 på følgende datoer i andet halvår 2026: den 3. og 17. november, og 1. december.
Første halvår 2027 er den 19. januar, 2. og 16. februar, den 2. 16. og 30. marts samt den 13. og 27. april

Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.

Der henvises i øvrigt til vores hjemmeside.
Aktivitetsansvarlig er Peter Sarll.



Grafik Pixabay

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 bevægelighe-den i nakke og ryg øges. Musklerne i arme og overkrop aktiveres ekstra meget.

Turen starter hver onsdag ved Kronprins Frederiks bro kl. 10.
Vi går langs fjorden igennem varieret terræn samtidig med, at vi nyder den smukke udsigt og de skiftende årstider.
Der er ingen tilmelding eller venteliste, så bare mød op.
Du er velkommen - alle kan være med, og det er gratis.



Aktivitetsansvarlig er Jette Hansen.

Traveture

Til orientering for dem, der ikke kender traveture, kan jeg oplyse, at vi mødes året rundt hver mandag kl. 13.30 på Torvet i Frederikssund (ved Coop 365).
Vi går en tur på ca. 5 km. og er tilbage på Torvet inden kl. 15.00.

Turene går rundt omkring i Frederikssund og er tilrettelagt således, at vi primært benytter stier og lignende. Det giver en god oplevelse af naturen og dens gang i løbet af året.

Alle er velkomne til at deltage. I skal blot møde op, og så er det gratis.
Aktivitetsansvarlig er Kurt Jensen.

Foto: Jette Andersen



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. ½ 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

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.



Man kan skrives på venteliste ved henvendelse til Aktivitetsansvarlig Dorthe Enghoff, se side 34.
Deltagelse er gratis.

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.
Man kan skrives på venteliste ved henvendelse til Aktivitetsansvarlig Dorthe Enghoff, se side 34.
Deltagelse er gratis.



Foto Pixabay

Cykelvennerne

Cykelvennerne hjælper en skoleklasse på Trekløverskolen afd. Falkenborg med at få trænet deres cykelevner. Cykling forbedrer motorikken, skærper sanserne og træner børnenes trafikforståelse. Lærer Sarah sørger for at få prioriteret cykling og sammen med cykelvennerne cykles der en gang om ugen tur med børnene fra 1. klasse.
Desuden deltager cykelvennerne i 6. klassernes cyklistprøver i hele kommunen dvs. Skibby, Jægerspris, Frederikssund og Slangerup på de kommunale såvel som private skoler.

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



Foto: Sarah med et par af børnene



Jeg agter at leve evigt, eller dø i forsøget

Groucho Marx

Padel

På Padel holdene siger vi velkommen til de 2 nye aktivitetsansvarlige på tirsdagsholdene, Winnie og Lillan.
Samtidig siger vi farvel og tak til Anita Bager for hendes store arbejde for netop tirsdagsholdene.
Derudover har vi rykket på vores spilletider, så vi nu starter kl. 9.00 mandag og tirsdag.

Tilmelding, se side 33.



Foto: Anita Bager, sæson afslutning fra Padel East.

Bevæg dig glad

Der undervises i styrke-, konditions-, smidigheds- og balancetræning til musik.
Det er for jer, der er raske og rørige, og som gerne vil være i god form.

Der er følgende hold:
Hold 1: Fredage kl. 09.30 - kl. 11.00.
Aktivitetsansvarlig er Lene Wenzel.
Hold 2: Fredage kl. 11.00 - kl. 12.30.
Aktivitetsansvarlig er Irmelin Funch.
Hold 3: Tirsdage kl. 1030 - kl. 12.00.
Aktivitetsansvarlig er Irmelin Funch.
Sted : Hold 1 og 2, Dansesalen i Frederikssund Hallen.
Hold 3, salen på Pedersholm.

Pris: 200 kr. for 2026.
Alle tre hold er fuldtegnede, men du er velkommen til at skrive dig på ventelisten. Tilmelding, se side 33.



Grafik Pixabay

Lær at holde balancen

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

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

Pris 200 kr.
En gang om ugen fra den 9. september kl. 14.00 til den 22. april 2027.
Sted: Frederikssund Hallen, Dansesalen.
Aktivitetsansvarlig er Stella Sørensen.
Tilmelding se side 33.

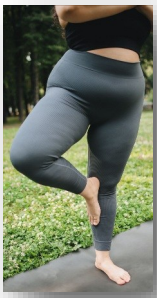


Foto Pixabay

IT-kurser efteråret 2026

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



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

Alle IT-fotos er fra Pixabay

IT-kurser i 1. halvår 2027

Vi forventer at etablere de sædvanlige kurser i 1. halvår 2027. Planen ventes klar ca. 1. december.
Vi må henvise til opslag på vor hjemmeside www.aeldresagen.dk/frederikssund fra denne dato.
I sidste halvdel af januar offentliggøres kurserne i vores lokalblad, der omdeles til alle medlemmer.
Men for kurser med start i januar må man altså søge oplysninger på hjemmesiden.



Du kan få hjælp i vores IT-Café i Islebjerg Kirke hver mandag kl. 12.00 – kl. 14.30.

IT-Caféen foråret 2027

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 (X, tidligereTwitter, Facebook osv.).

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

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



Windows 3 - Hold styr på billeder og dokumenter

Vi tilbyder et kursus over 2 tirsdage à 2½ time, hvor vi vil lære dig, hvor filerne (dvs. fx billeder, dokumenter og notater) gemmes på computeren. Vi kigger også på, hvordan vi gemmer ting i "Skyen", dvs. fx OneDrive, Google Drive og Dropbox, og gennemgår, hvad der egentlig ligger bag disse begreber. Desuden vil vi kigge på, hvordan billeder overføres fra mobiltelefonen til computeren.



Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår : 27. oktober og 3. november
Varighed: 2 tirsdage kl. 9.00 – 11.30
Pris: 50 kr.

Android

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

Android 1. Workshop

Er det nødvendigt at installere en Virusscanner på sin tablet?
SKAL man have en googlekonto for at bruge en Android tablet?
Kan man kun installere nye apps fra Google Play?
Hvorfor slukker min skærm så hurtigt?
Hvordan kan jeg ændre baggrundsbilledet?



Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 29. oktober kl. 15.00 – kl. 17.30.
Pris: 25 kr.

Android 2. Workshop

Kontobegrebet.
Hvad er en Googlekonto?
Hvordan virker en mailkonto egentlig?
Bruges mailadressen kun til at sende og modtage mails med?
Kan man se sine dokumenter fra Microsoft Onedrive på sin telefon eller tablet?



Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 5. november
kl. 15.00 – kl. 17.30.
Pris: 25 kr.

Android 3. Workshop



Browserens mange muligheder - og mange mulige Browsere
Kan man sende og modtage SMS'er på en Tablet uden et SIM-kort?
Hvordan gemmer – og måske vigtigere – genfinder man sine koder og Passwords?
Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 12. november kl. 15.00 – kl. 17.30
Pris: 25 kr.

Android 4. Workshop



Data i Skyen, Google-Drev, Dropbox, OneDrive, iCloud m.fl.
Udveksling af billeder og dokumenter mellem Tablet og PC
Fælles kalender
Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 19. november kl. 15.00 – kl. 17.30
Pris: 25 kr.

Android 5. Workshop



Slægtsforskning på Tablet
Gennemgang af forskellige apps til slægtsforskning
Overfør slægtsdata fra pc til Tablet
Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Torsdag 26. november kl. 15.00 – kl. 17.30
Pris: 25 kr.



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

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



Hvor : Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: Er afviklet, når bladet udkommer.
2. gang: Onsdag den 21. oktober kl. 13.00 – kl. 15.30
3. gang: Onsdag den 11. november kl. 17.00 – kl. 19.00
Pris: 25 kr. pr. gang.

Gratis programmer til Tekst og Regneark

Der er ingen grund til at betale for programmer til tekst og regneark. Der er adskillige gratis programmer frit tilgængeligt på Internet. Her gennemgår vi LibreOffice og drager paralleller til Microsoft Office.
LibreOffice kan bruges såvel på Windows som på Linux.
Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund.



Hvornår: 1. gang: Tirsdag den 29. september og den 6. oktober kl. 9.00 – 11.30.
2. gang: Onsdag den 28. oktober og den 4. november kl. 17.00 – 19.00.
Pris: 50 kr. pr. gang.

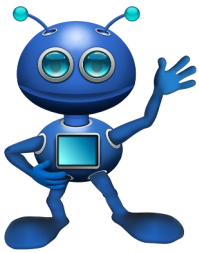
Gratis mailsystemer

Bliv klogere på hvordan du kommer nemt og gratis til din e-post.
Vi ser på YouSee Webmail, Gmail og Thunderbird der kan bruges både i Windows og Linux samt den gratis Outlook i Windows.
Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: 1. gang: Tirsdag den den 13. og den 20. oktober kl. 9.00 – 11.30
2. gang: Onsdag den 18. og den 25. november kl. 17.00 – 19.00
Pris: 50 kr. pr. gang.



Kunstig Intelligens – 1 dags workshop

En workshop på 2½ time, som giver et indblik i brug ad en kunstig intelligens.
ChatGPT bruges som eksempel.
Vil også være brugbar til Windows Copilot.



Hvor: Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund
Hvornår: 1. gang: Onsdag den 21. oktober kl. 17.00 – kl. 19.00
2. gang: Tirsdag den 27. oktober.
Pris: 25 kr. pr. gang.

Ture og udflugter
Arrangeret af Frederikssund lokalafdeling.

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

Se side 33 for tilmelding og køb af billetter.



Magasin Du Nord Museum.
Onsdag den 09. december 2026 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Magasin du Nord Museums specialudstilling "Jul i Magasin".

Vi skal på et spændende besøg i Magasin du Nord museet i København.
Vi får en orientering om historien fra, at grundlæggerne Wessel og Vett i 1868 startede forretningen, frem til det moderne Magasin som vi kender i dag.
Et stormagasin med 7 store forretninger. Tidligere havde man aftale med mere end 160 lokale forhandlere, blandt andet en i Frederikssund.
Ved vores besøg har museet netop en udstilling med titlen **"Jul i Magasin".**
Museet er forholdsvis nyindrettet i Vingårdsstræde i en gammel bygning, der også har en lang og spændende historie.



Prisen er 25. kr.
NB: Prisen er eksklusive transport.
Rundvisningen slutter kl. 12.00.
Turleder: Mogens Hansen

Foto. Udklip fra museets hjemmeside med tilladelse fra museet.



Odd Fellow Palæet

Tirsdag den 19. januar 2027 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Invitation til en spændende rundvisning.
Besøg Odd Fellow Palæet i Bredgade i København.

Vi vil gerne invitere dig til et besøg i det smukke Odd Fellow Palæ i København, hvor du får mulighed for at opleve de flotte og historiske lokaler, medens der fortælles om kultur, magt og fællesskab, samt historiske begivenheder, der har været gennemført her.
På rundvisningen fortælles om palæets historie, og du ser de imponerende sale, detaljer og omgivelser, som gør stedet helt særligt.

Palæet er også et kulturelt samlingspunkt for Odd Fellow Ordenen, som benytter bygningen til både private arrangementer og kulturelle begivenheder.

Det bliver en hyggelig og spændende oplevelse.
Vi håber, du har lyst til at komme med.
Prisen er 60 kr.
NB: Prisen er eksklusive transport.
Rundvisningen forventes afsluttet kl.12.
Turleder Mogens Hansen.



Billede. Udklip fra palæets hjemmeside med tilladelse fra Ordenskontoret.

Bank og Sparekasse Museet

Tirsdag den 16. februar 2027 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Vi skal se minder og genstande fra dansk bankvæsen gennem tiden.
Bank- og Sparekassemuseet har sin oprindelse i et mindre museum, der blev etableret på Børsen i 1957 i forbindelse med 100-årsdagen for Privatbankens stiftelse.

Bank- og Sparekassemuseet ligger i en smuk gammel købmandsgård på Christianshavn, Overgaden neden Vandet 11. Ejendommen er oprindelig fra 1700-tallet. Ejendommen var i mange år hovedsæde for firmaet Peter F. Heering, der producerede den kendte kirsebærlikør Cherry Heering.
Rundvisningen starter i gården - hvis vejret tillader det - med lidt om gårdens og dens beboeres historie. Derefter rundvisning i den faste udstilling PENGE - dine, mine og vores, introduktion til årets særudstilling i udstillingslokalet og udstillingen ALLE TIDERS SPAREBØSSER på mezzaninen og slutter i kælderen, hvor nogle af de gamle fade fra tiden med kirsebærlikør-produktionen står og hvor vi byder på et glas Cherry Heering.



Rundvisningen tager ca.1,5 time
Turleder: Jens Christensen
Prisen er 60 kr.
NB: Prisen er eksklusive transport.

Foto: Jens Christensen.

Tur til det vestjyske

Vi arbejder på, i samarbejde med Roskilde Turistfart, at arrangere en tur til det vestjyske (nord for Ringkøbing og syd for Limfjorden).

Turen vil blive afholdt i slutningen af maj eller begyndelsen af juni. I skrivende stund har vi ingen facts om turen, da den er i støbeskeen.
Vi har nogle ideer om hvad vi kunne tænke os; men vi må se hvad Roskilde Turistfart kan finde på.



Foto: E. Hjort

Ældre Sagen

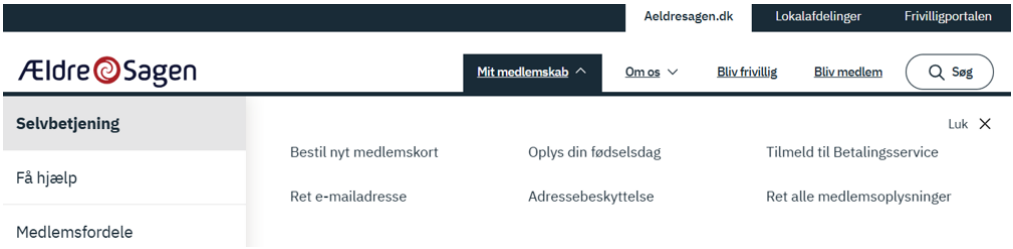
Informerer

Mange nyheder og tilbud udsendes i dag via mail.

Denne metode betyder at vi hurtigt kan informere om hvad der sker – uden at vi skal bruge kontingentkroner på at sende breve.

Derfor er det væsentligt at du har opgivet den rigtige mailadresse.

Hvis du er i tvivl, kan du på hjemmesiden aeldresagen.dk gå ind på:
Mit medlemskab - her har du mulighed for at rette mailadressen og alle dine medlemsoplysninger.



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 tryghed.

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

Erfaring
Nærvær
Tryghed

– i hver eneste bolighandel

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



home

Tilmelding og betaling til arrangementer, aktiviteter og ture

- Alle arrangementer og aktiviteter, samt køb af billetter til vore egne ture kan klares via hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/frederikssund.

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

-o0o-

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

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

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

Ved øvrige aktiviteter og yderligere information kan du kontakte den Aktivitetsansvarlige, se side 34.

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

BEMÆRK: Ture arrangeret af **Roskilde Rejsebureau** skal bestilles direkte hos rejsebureauet.
I kan bestille på telefonnr: 4635 0815, på mail: info@roskilde-rejsebureau.dk eller på deres hjemmeside: www.roskilde-rejsebureau.dk.
Husk at angive, at I kommer fra Ældre Sagen i Frederikssund.

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

Besøg også hjemmesiden for Ældre Sagen i Frederikssund:

www.aeldresagen.dk/frederikssund

Aktiviteter	Aktivitetsanvarlig	Telefon	Mail
Billetsalg	Mogens Hansen	4014 7670	aes-frs-ture@outlook.dk
Blad, ansvarshavende redaktør	Bente Christensen	2325 5231	bentedragen@outlook.dk
Blad, annoncering	Bente Christensen	2325 5231	bentedragen@outlook.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	bentedragen@outlook.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	Peter Sarll	2125 5291	p.sarll116@gmail.com
Fællesspisning	Vicki Hansen	2068 6850	vhaseb@hotmail.com
Herreværelset	Mogens Hansen	4014 7670	mhprivat@outlook.dk
Helårscykelholdet	Sten Carstensen	2120 4746	sten@ullasten.dk
IT kursuskoordin./kursussekr. Tilm.	Knud Thorup	3112 2510	knud@thorup.onl
Linedance	Else Sørensen	2524 5005	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
Lær at holde balancen	Stella Sørensen	5040 9194	soerensenstella@gmail.com
Læsevenner	Ole Hansen	2911 5403	oleh@nsensmail.dk
Madlavning	Jens Tolle Gotsæd	2494 9891	tgotsaed@gmail.com
Padel mandag 1 kl. 09.00	Johnny S. Hansen	2986 7075	johnnystenhansen@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	Lillan Brandt	5194 9218	ks.jaegerspris.225@aeldresagen.dk
Padel torsdag	Hedy Anna Juul	3113 0055	mail@hedy.dk
Paletten, maling/tegning/formning	Susanna Christesen	3074 3334	susanne@calleman.dk
Parkteatret	Jette Andersen	2936 4209	54robert@youseepost.dk
Sekretær for bestyrelsen	Susanne Westh	4032 0344	swesth1955@gmail.com
Sommer Motion i Det Fri	Ida Ryhl	2015 1930	Send venligst en SMS
Sommercykelholdet	Bodil Egelund	2361 3599	sofiegelund8@gmail.com

Aktiviteter	Aktivitetsansvarlig	Telefon	Mail
Stavgang	Jette Hansen	2643 8432	skralde.beck@gmail.com
Stolegymnastik hold 1.	Rosalind Kristensen	2621 5638	hergulas@gmail.com
Stolegymnastik hold 2.	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik hold 3	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik i eget hjem	Dorthe Enghoff	2112 1982	denghoff53@gmail.com
Styrketræning tirs., ons. og torsdag	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Særarrangementer 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, bladuddeling, koordinationsudvalg, besøgsvenner for mennesker med demens, vågetjeneste, bisidder, udflugter og ture .
tlf.: 2325 5231, mail: bentedragen@outlook.dk

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

Else Amtoft Sørensen, kasserer
Ansvar for: Linedance og Zumba.
tlf.: 2524 5005
mail: amtoft3600@gmail.com

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

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

Knud Thorup, bestyrelsesmedlem
Ansvar for: IT-området.
tlf.: 3112 2510
mail: knud@thorup.onl

Steen Rummenhoff, bestyrelsesmedlem
Anvar for: Styrketræning, BodyBike og Cykling.
tlf.: 2139 2998
mail: rummenhoff@mail.dk

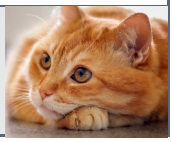
Johnny Sten Hansen, suppleant
Ansvarlig for: Padel
tlf: 2986 7075
mail: johnnystenhansen@hotmail.com

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

Winnie van der Loo, suppleant
Ansvar for: Besøgstjenesten, stolegymnastik, Dameværelset, Motion i det fri, Telefonkæden og litteraturkreds.
tlf.: 2170 7211
Mail: vanderloo@godmail.dk

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

HUSKAT!
Besøg vores hjemmeside på:
www.aeldresagen.dk/frederikssund



RIKKE HALSKOV

Aut Klinisk Tandtekniker



Tandproteser

Hel- og delproteser

Implantat- og

tryklåsproteser

Behandlingsplan

- gratis og uforpligtende

www.rikkehalskov.dk
Ny Østergade 7, 1.
3600 Frederikssund . Telefon: 47 31 01 04

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

Indberetning til
Sygeforsikringen "danmark"
og alle sundhedssikringer

REGISTRERET AKUPUNKTØR
DANSKE AKUPUNKTØRER

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 utryg ved at køre bil og kørte 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 • Facebook: repstock.dk
www.bevarditsyn.dk

HEALTH CARE
repstock.dk