

# Ældre @ Sagen

36. årgang

Frederikssund

Nr. 3

August, september og november



# Praktiske oplysninger

## Formand / ansvarshavende

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

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

Næste blad  
udkommer:  
ult. oktober 2025

Deadline:  
12. september 2025

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

Tryk: KLS Grafisk Hus A/S,  
2650 Hvidovre  
Oplag: 4.200

## Indholdsfortegnelse:

|                                       | Side  |
|---------------------------------------|-------|
| Formandens klumme                     | 3     |
| Arrangementsoversigt                  | 4     |
| Info om nye/faste aktiviteter         | 10    |
| Info om IT-kurser og IT-Café          | 31    |
| Ture og udflugter med Lokalafdelingen | 38    |
| Tilmelding til ture og aktiviteter    | 41    |
| Aktivets ansvarlige - aktiviteter     | 42/43 |
| Lokalbestyrelsen                      | 43    |

## Hjemmeside:

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

## Forside foto

Tur til Ballonparken, se side 14

Foto: Jette Andersen

## Kontortid og tilmelding til ture og aktiviteter.

Vi har kontortid hver mandag fra kl. 11.00 til kl. 12.00, og sidder klar ved Servicetelefonen 2148 9884.  
Du kan også sende en mail til [aes-frs-ture@outlook.com](mailto:aes-frs-ture@outlook.com)



Tilmelding til ture og aktiviteter.

Alt om tilmelding til ture og aktiviteter er samlet på side 41, og kontakten til de aktivetsansvarlige findes på siderne 42 og 43.

# Formandens klumme



## Robotstøvsugere – nu igen

Lykken er, at blive kaldt til møde med borgmesteren og formanden for Ældre- og Sundhed omkring robotstøvsugernes indførelse.

De erkendte, at processen ikke havde været god nok, så alt blev sat på pause i fire måneder.

Hjemmehjælperne skal i denne periode oplæres i tømning og rensning af robotstøvsugere.

Forvaltningen vil i løbet af disse fire måneder ansætte to visitatorer.

I denne periode vil alle borgere, der har klaget over en tidligere afgørelse, få besøg af de nye visitatorer.

Herudover vil de borgere, hvis sag endnu ikke er afgjort, også få besøg.

Men de borgere, som ikke har klaget over en tidligere afgørelse, vil ikke få revisiteret deres sag.

Ældre Sagen opfordrer derfor disse borgere til at rette henvendelse til Visitationen igen og søge om rengøring, hvis man af helbredsmæssige årsager ikke kan benytte en robotstøvsuger.

Desværre har Ældre Sagen også hørt, at borgere, som ikke har anket, afvises i Visitationen med bemærkningen om, at der fremadrettet ikke tages hensyn til borgernes helbred.

Dette, skønner vi, er forkert, og såfremt dette opleves, anbefales det at kontakte en bisidder i Ældre Sagen, som kan hjælpe med en eventuel anke.

Endelig vil jeg ønske jer en rigtig god sommer – husk at nyde den sammen med familien, naboer og venner – og så ses vi igen efter sommerferien.



Foto Pixabay

## Kommende arrangementer

| Dato       | Arrangementerne                         | Leder/arrangør   | Side |
|------------|-----------------------------------------|------------------|------|
| 07.08.2025 | Besøg i Pantomimeteatret i Tivoli       | Mogens Hansen    | 38   |
| 08.09.2025 | Rundvisning i Kastelet                  | Jens Christensen | 40   |
| 20.10.2025 | Danner af Danmark på Frederiksborg Slot | Jens Christensen | 32   |
| 12.11.2025 | Besøg BLOX                              | Mogens Hansen    | 40   |

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



## TANDLÆGERNE PÅ TORVET FREDERIKSSUND APS

V. TANDLÆGE BIRGITTE ZEHNGRAFF POULSEN

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



Tænder for livet





# Kommunevalg 2025

Den 18. november skal vi vælge et nyt byråd – og et nyt regionsråd.

For at vi skal være bedst muligt rustet til at vælge de medlemmer, som vi mener vil arbejde for de ældre, har vi sammen med Seniorrådet og Faglige seniorer aftalt at holde et valgmøde den 10. september.

Her vil de enkelte partier fortælle, hvad de vil gøre for os, og derefter vil der være spørgetid.

Så sæt kryds i kalenderen onsdag den 10. september kl. 15.30 - 18.00 i Elværket, Frederikssund.

Der vil komme mere information om tilmelding i Lokalavisen, i et nyhedsbrev samt vores hjemmeside.

Grafik Pixabay



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

90517

**home**

Frederikssund/Jægerspris/Slangerup

v/Lars Wilkens

frederikssund@home.dk

Tlf. 70 20 00 20

home.dk

**home**

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen



## PARTYDANS

RØRBÆK FORSAMLINGSHUS

Kom og vær med til en dejlig danseaften  
Det sker den 2. onsdag i hver måned.  
Kontingent for medlemskab er kr. 60,00 pr. år  
Gæstekort pr. danseaften er kr. 40,00  
Indgang pr. gang er kr. 120,00 inkl. kaffe/te og kage  
Levende musik fra kl. 18.30 - kl. 22.30.

Mulighed for spisning imellem kl. 17.30 - kl. 18.30. Smørrebrød kan bestilles hos Linda på tlf. 2844 8406, senest søndag før danseaften.

# PC - Hjaelper.dk

## Nor-Tech Nor-Tech

Eksisteret  
siden 2008

Har du problemer med din pc?  
så hjælper jeg dig

# 40 41 77 36





I over 30 år i Trine Larsens journalist-karriere kunne hun skrive "hofreporter" på sit visitkort. I denne jobbeskrivelse lå, at hun fulgte i hælene på den danske kongelige familie. Det er blevet sagt om Trine Larsen, at hun er den uden for Kongehuset, der kender Kongehuset bedst. Det har gjort, at hun gang på gang toner frem på tv, når der skal kommenteres store royale begivenheder.

Trine Larsen toner også meget gerne frem i det ganske, danske land med foredraget "*Tæt på de kongelige og kendte i over 30 år*".

I foredraget fortæller Trine Larsen om livet som hofreporter, hvor hun har dækket den danske kongefamilies store begivenheder fra fødsler og bryllupper til skilsmisser og begravelser. Trine Larsen har mestret den balance at skulle dække den kongelige familiens op- og nedture og samtidig bevare et gensidigt, godt og respektfuldt forhold til de kongelige. Som et synligt bevis på, at Trine lykkedes hermed, så man, da hun blandt 200 særligt inviterede deltog i mindehøjtideligheden for Prins Henrik dagen før hans begravelse.

I Trine Larsens underholdende foredrag gives et unikt indblik i kongefamiliens liv med masser af historier og anekdoter. Hør bl.a. Trine Larsen berette om 2 prinsers trafikuheld nær vinslottet Cayx, Kronprinsens og Marys eventyrlige bryllup i Vor Frue Kirke til de for kongefamiliens vanskelige måneder før Prins Henriks demenssygdom kom til offentlighedens kendskab. Trine Larsens foredrag er krydret med masser af personlige billeder fra Trines liv i hælene på den royale familie. Udover arbejdet som hofreporter har Trine Larsen i sine mange år som journalist på bl.a. Billedbladet også dækket stof om de kendte. Her har Trine mødt de fleste, fra Kim Larsen til Victor Borge. Hun var den sidste Victor Borge talte med, inden han rejste fra Danmark til sit hjem i USA. Også i jobbet som journalist i den kulørte presse har Trine Larsens formået både at dække de kendte meget tæt og samtidig bevare et godt og respektfuldt forhold. Således var Trine Larsen veninde med Lise Nørgaard og er det stadig med Janni Spies, Lisbet Dahl m.fl. Så mon ikke der også falder en anekdote (eller ti) om Trines møde med de kendte gennem årene.

Sted Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund

Tid: Onsdag, den 3. september 2025, kl. 14.00, dørene åbnes kl. 13.45

Pris. Kr. 50,00 for medlemmer af Ældre Sagen, - kr. 100,00 for ikke medlemmer

Kontaktperson Ole Hansen. Se side 41 for køb af billetter.



*En sidste tur i manegen...*

## **Keld & Hilda Afskedsturné**

**Hør de populære Keld & Hilda, der med god grund stadig er blandt landets mest efterspurgte underholdere: Alsidigt repertoire med blandt andet Grand Prix hits, sange fra danske film, Giro 413 og naturligvis egne hits. Stort nærvær og overskud. En sikker succes – hver gang!**

Med en lang perlerække af Grand Prix-sejre, Grammy'er samt sølv-, guld og platinplader har Keld & Hilda med efternavnet Heick for længst slået deres navn fast som en af de største og mest langtidsholdbare succeser i dansk underholdning. Gennem 6 årtier har de forsynet "Familien Danmark" med musik, der strækker sig lige fra "pigtråd" og pop til viser, Grand Prix og rock'n'roll. Karrieren har også budt på revy og masser af TV-arbejde – med f.eks. "Så' det lørdag", "Lykkehjulet", "Musikbutikken", "Top Charlie" og "Vind Boxen", som nogle af de mest folkelige træffere. Også radioen blev udsat for den Heick'ske familieinvasion. "De ringer – vi spiller" kørte med Keld Heick ved roret de sidste 3½ år ud af de 38, udsendelsen eksisterede.

Keld var lige fyldt 16 år, da han vandt sin første sangkonkurrence – og han var 19, da han sammen med The Donkeys blev Danmarks mester i "Pigtråds musik", som tidens rock-musik jo så smukt kaldtes i starten af 60'erne. Siden blev det til landeplager af den lidt blidere slags som "Ved landsbyens gadekær" og "Vi skal gå hånd i hånd" samtidig med, at han som sangskriver forsynede en række af sine kolleger med utallige hits. Sangskriveriet kulminerede op gennem 70'erne, 80'erne og 90'erne med ikke færre end 9 sejre i Dansk Melodi Grand Prix – en rekord som formentlig aldrig nogensinde vil blive slået!

Samarbejdet med Hilda tog for alvor fart i 1976, da parret gik til tops på hitlisterne med "Do You Speak English" – og fra 1981 var de fast makkerpar på scenerne rundt omkring i det danske land. Keld & Hilda har som få forstået kunsten at få folk i alle aldre og fra alle samfundslag til at lytte og synge med på deres sange. Det er – med andre ord – ikke uden grund, at de igen og igen er blevet kaldt "HR. OG FRU DANMARK"!

Sted: Ådalens Skole, kantinen Kornvænget 4, 3600 Frederikssund.

Tid: Lørdag, den 4. oktober 2025 kl. 14.00, dørene åbnes kl. 13.45.

Pris Kr. 50,00 for medlemmer af Ældre Sagen - kr. 100,00 for ikke medlemmer  
Kontaktperson Ole Hansen.

Se side 41 for køb af billetter.



BESKED FRA



# Aula

Ny forestilling fra Syddjurs Egnsteater &  
Parkteatret - Frederikssund Kommunes Egnsteater

**Nu kan medlemmer af Ældre Sagen komme i Parkteatret, Frederikssund, og se forestillingen Besked fra AULA, der er en humoristisk forestilling om vores alle sammens folkeskole.**

Om alle de seriøse- og absurde diskussioner, der opstår, når mennesker med vidt forskellige baggrunde mødes omkring skolen. Her undervises de kommende generationer.

Her opstår konflikter mellem billedkunstlæreren og inspektøren, pedellen og idrætslæreren, elevrådsrepræsentanten og skolebibliotekaren, moren til Albert og faren til Andrea.

Alle har en mening om folkeskolen og i denne brydning vokser en vigtig samtale frem; Folkeskolen er noget vi er sammen om – eller er vi?

”Besked fra Aula” er målrettet lærere og forældre, der har børn i skolealderen. Men du kan godt grine med selvom du hverken er lærer eller har børn i skolen.

Sted: Parkteatret, Jernbanegade 41, 3600 Frederikssund.

Pris kr. 155,-.

Tid: Fredag den 10. oktober 2025 kl. 19.00 og lørdag den 11. oktober 2025 kl. 16.00.

Varighed 75 min.

Sidste tilmeldingsfrist den 23. september 2025.

Tilmelding og betaling se side 41.



**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 Vandpjet 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)  
[vandpjetoggraving@  
hotmail.com](mailto:vandpjetoggraving@hotmail.com)

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

**Din lokale**

**allente**

**Forhandler**

*Det er sjovt at gøre det umulige.*  
*Walt Disney*



*Man siger, at ingenting er umuligt, men jeg laver ingenting hver dag.*  
*Peter Phys*

## **Spil bridge på Pedersholm**

Pedersholm er hver uge hjemsted for bridgespillere. Holdene er fordelt over tirsdag formiddag og eftermiddag, onsdag aften, torsdag formiddag og eftermiddag samt fredag formiddag. Der er ledige pladser.

Husk at tilmelde dig, hvis du endnu ikke har gjort det.  
Der spilles turneringsbridge i en hyggelig atmosfære.  
Nye spillere kan tilmelde sig på Ældre Sagens hjemmeside.

Aktivitetsansvarlig er Frede Grønbjerg Damsø  
Tilmelding, se side 41.



Foto: Bridgeholdet

## Besøgsvenner til demensramte i eget hjem

I Ældre Sagen i Jægerspris, Skibby, Slangerup og Frederikssund er der en gruppe, som er frivillige besøgsvenner, der besøger hjemmeboende demensramte personer; enlige såvel som ægtepar. Gruppen dækker således alle 4 afdelinger i Ældre Sagen i Frederikssund Kommune.

### Vi har hårdt brug for flere besøgsvenner til demensramte.

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

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 en demensramt.

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

Hvis du er interesseret i at blive besøgsven for en demensramt og ønsker uforpligtende information, så kontakt den demensansvarlige fra Ældre Sagen i Frederikssund Kirsten Holst, se kontaktoplysninger side 42.



## Senior Zumba

Efterårssæsonen starter 2. september og kører over 16 gange indtil 16. december. En typisk zumba time kan forløbe således:

- \* Vi starter opvarmningen med sjov, festlig musik med hurtige rytmer, så vi får pulsen i vejret.
- \* Derefter øver vi faste numre, som sikrer at både arme og ben bliver rørt. Her bruger vi gerne frisk diskomusik fra 70-erne eller Beatles medley, som giver dejlige erindringer.
- \* Hver dans er på ca. 4 minutter og der vil være både hurtige og langsomme danse og man er selvfølgelig også velkommen til at synge med.
- \* Vi laver udstrækning til afslappende, beroligende musik som f.eks. Enya, hvor vi strækker langsomt ud i hver en muskelgruppe, ligesom vi altid har nogle balanceøvelser.
- \* Musikken bliver løbende udskiftet, så den passer til holdets niveau og ønsker.
- \* Vi afslutter med en hyggesnak over en velfortjent kop kaffe.

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

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

Aktivitetsansvarlig: Gunn Lempel.

Prisen er 400 kr.

Tilmelding, se side 41.

Foto Else Sørensen





BY APPOINTMENT TO  
HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK

# GEORG JENSEN

ESTABLISHED 1904



MOONLIGHT GRAPE  
COLLECTION

**Carlo**  **Christiansens** Effr.

Jernbanegade 24 3600 Frederikssund  
CarloChristiansen.dk Tlf: 47310370

## Rekonvalescenthjemmet LYSGLIMT i Gilleleje



Pragtfuld beliggenhed  
direkte til havet  
Storslået udsigt  
Naturskønne spadsereture  
Et køkken, som tilbyder  
inspirerende kost.

Godkendt af  
Sygeforsikringen Danmark

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

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

Danmarks smukkeste  
feriested for ældre



## Akupunktør Biyu Xu

Jeg er RAB godkendt akupunktør, og er god til at kombinere forskellige kinesiske behandlingsteknikker, herunder akupunktur, guasha og cupping, for at opnå den størst mulige behandlingseffekt.

### JEG KAN HJÆLPE MED

- \* Alle former for smerter og lammelse i ansigtet
- \* Frossen skulder, tennisalbue og musearm
- \* Bivirkninger af corona samt menstruationsproblemer
- \* Nattisseri og meget andet

**TILSKUD FRA Sygeforsikringen "danmark"**

Østergade 1C, 3600 Frederikssund.  
Tlf. 9380 7277

Mail: [akuby80@gmail.com](mailto:akuby80@gmail.com) [www.akupunkturby.dk](http://www.akupunkturby.dk)

Facebook: akupunktør Biyu Xu-klinik

## Realkreditlån er blevet billigere

*For første gang i mange år er det blevet billigere at låne i boligen – idet Nordea Kredit har nedsat bidragssatsen på alle nye lån til private kunder med 0,10% p.a.*

**Det lyder måske ikke af meget** - men den lavere bidragssats giver lidt mere luft i økonomien, når du skal købe bolig. Og hvis du har et eksisterende lån, kan du måske omlægge eller optage et tillægslån, der kan frigøre midler til at udleve andre drømme.

**Hvilke lån er omfattet?** – Alle realkreditlån til private, er omfattet af bidragsnedsættelsen på 0,10%. Det gælder uanset om du vælger at betale afdrag eller ønsker afdragsfrihed.

**Et realkreditlån er et lån der kan optages i ejerbolig**, til f.eks. køb af bolig eller til at lave forbedringer i din bolig. Når du optager et realkreditlån, stiller du din ejendom til sikkerhed. Et realkreditlån tilbydes op til 80% af værdien på helårsboliger og 75% i fritidsboliger – og er typisk den billigste måde at finansiere din bolig på.

**Kan man låne penge i sin bolig hvis man er fyldt 60 år?** Ja, det kan man godt og det kan være en model for at kunne bruge nogle af de penge, der er bundet i mursten, uden at skulle sælge boligen. Det kræver naturligvis at du er kreditværdig og som minimum betale renterne på gælden. Hvis du aktiverer nogle af pengene i ejendommen kan du sætte dem til side og supplere din daglige økonomi med disse midler, ligesom renterne af pengene er til fri rådighed.

**Har du en belåning under 60% af ejendommens værdi** er der gode muligheder for, at kunne låne lidt mere hvis du ønsker mere økonomisk frihed i hverdagen – som alternativ til salg af boligen.

**Rådgivning** Som ved al anden rådgivning om lån i din bolig bør du starte med et møde i banken, for en snak om dine muligheder og få en plan, der passer til netop dig og dine ønsker.

Nordea Frederikssund

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



### Kontakt

Jan Mølgaard

Nordea Frederikssund

Tlf. 55 46 63 33

Jan.moelgaard@nordea.dk

For en dialog om dine muligheder.

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

### Vores formål:

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

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

Din lokale bank

I mere end 150 år

# Særarrangement

## Motion som medicin – når vi bliver ældre

Hvordan kan fysisk aktivitet forebygge sygdom og forbedre livskvaliteten i takt med alderen?

Kom og hør et inspirerende foredrag om, hvordan motion kan bruges som både forebyggelse og behandling, når kroppen ældes. Vi ser på ny viden, praktiske råd og konkrete eksempler, der viser, hvordan bevægelse kan gøre en forskel – uanset alder og udgangspunkt.

Ældre Sagen i Frederikssund og Islebjerg kirke har sammen inviteret Julius Mølgaard, der studerer human fysiologi ved Københavns Universitet til at holde et foredrag om emnet.

Der vil være mulighed for at købe kaffe og kage.

Hvornår : Onsdag 22. oktober 2025, kl. 14.00 – kl. 16.00.

Hvor : Islebjerg Kirke – Menighedssalen, Ansgarsvej 2, Frederikssund.

Pris : Gratis.

Tilmelding : Ikke nødvendig.



Foto fra Mogens Hansen.



ISLEBJERG KIRKE

Ældre  Sagen

## Tur til Ballonparken

Tirsdag den 8. april var der tur til Ballonparken.

Vores guide, Frede Norbrink, der selv bor i et af de røde træhuse i bebyggelsen, var en god formidler af historien fra dengang Ballonparken var militærområde til i dag, hvor der bor ca. 100 voksne og 50 børn på stedet.

Tekst og foto Jette Andersen.



## Studiekreds "De Store Malere"

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

Vi er nogle personer, som på skift fortæller om forskellige kunstnere, vi synes er interessante eller aktuelle. Vi viser billeder fra kunstnernes virke og fortæller om samtiden og kunstnerens liv.

Oplægget slutter med en lille film med de samme billeder underlagt musik, som vi synes passer til.

Vi mødes i bibliotekets lokale i Jernbanegade, to torsdage i hver måned fra kl. 14.00 – kl. 16.30. Det er fortrinsvis den første og tredje torsdag i måneden, men der kan være ændringer.

Holdet er fuldttegnet, men det er muligt at komme på venteliste. Henvendelse til aktivitetsansvarlig Benedicte Helvad.



Maleri af Velázquez.

Tilmelding, se side 41.

## Cykelholdene

### HELÅRSCYKELHOLDET

Helårsholdet kører hver onsdag kl. 10.00. Startsted opgives på mail forinden.

Turene er på ca. 30 til 60 km., alt efter årstiden og vejret.

Aktivitetsansvarlig er Sten Carstensen.

Tilmelding, se side 41.



### SOMMERCYKELHOLDET

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

Vi kører fra 25 km. til 40 km. pr. tur. Vi har madpakker med og holder en pause midt på turen. Man får hver uge en indbydelse med oplysning om startsted og et kort over ruten.

Du kan tilmelde dig til resten af sæsonen på mail eller telefon til Bodil Egelund.

Du er velkommen til at ringe for at høre nærmere om vores ture.

Tilmelding til Bodil Egelund. Se side 41.

Foto: Cykelholdet



# Har du brug for lokale & erfarne håndværkere?

**KASA Gruppen A/S**  
blev stiftet i 2006  
og beskæftiger i dag  
over 50 medarbejdere.



**Elektriker • Maler • Murer  
Tømmer • Entreprise**

**Ingen opgaver er for små!**

**Malerarbejde**

*Frisk boligen op, ude og inde*

**Renovering & vedligehold**

*Døre, vinduer & facade*

**El-installationer**

*Belysning, sikkerhed & opgradering*

**Energiforbedringer**

*Isolering, solceller & ladestandere*

**Klargøring til hussalg**

*Småreparationer før salg*

**Vores dygtige fagfolk  
står klar til at hjælpe dig!**

**KASA**  
gruppen

KASA Gruppen A/S // Støberivej 14 // 3660 Stenløse  
Tlf. 70 208 268 // mail@kasa.dk // www.kasa.dk

## Linedance

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

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



Pris 425 kr. pr. halvår.  
Aktivitetsansvarlig er Else Sørensen.  
Tilmelding, se side 41.

Grafik: hiclipart

## Læsevenner

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

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

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

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

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

Aktivitetsansvarlig Ole Hansen.

Se kontaktoplysninger på side 42.

Foto: Ældre Sagen



## FÆLLESSPISNING på RESTAURANT BOLLINIS

### 2. torsdag i måneden

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

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

Prisen er 150 kr., som kan afregnes til restauranten på selve dagen. Der er mulighed for parkering bag ved restauranten.

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Torsdag den 14. august    | : Pasta med kylling      |
| Torsdag den 11. september | : Marinerede kødstrimler |
| Torsdag den 9. oktober    | : Hakkebøf med løg       |



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

Foto: Bollinis

## Den hjælpende Hånd

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

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

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

Aktivitetsansvarlig er Jørgen Munch-Nielsen, se side 42. Foto: Pixabay



## Den brede Pensel

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

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

Aktivitetsansvarlig er Knud Jensen, se side 42.

Foto: Knud Jensen



# T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

## - Din garanti for en god oplevelse

### Hvor kan vi hjælpe?



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

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

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

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

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

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

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTI SERVICE

Slangerup – Frederikssund – Allerød – Hillerød – Furesø – Egedal

Tel. 40 87 13 33

[info@tr-multiservice.dk](mailto:info@tr-multiservice.dk)

[www.tr-multiservice.dk](http://www.tr-multiservice.dk)



# Vi søger besøgsvenner

Mange ældre mennesker føler sig ensomme og isolerede. Mange har ikke kontakt til naboer eller familie, måske har de ingen familie. Derfor kan et besøg af en besøgsven være af stor betydning og bryde en ensformig hverdag.

Har du tid og overskud, så bliv besøgsven. Du kan dele oplevelser med den ældre, gå en tur, spille kort, læse en bog eller snakke om gamle dage. Det er livsbekræftende både for dig og for den ældre.

I Ældre Sagen i Frederikssund er der ca. 35 besøgsvenner, og mange har været det igennem flere år, men der er stort behov for flere. Hvis du ikke selv har tid, så spørg din nabo eller dine bekendte om, det ikke var noget for dem at blive besøgsven.

For mere information kontakt Povl Erik Brøndgaard, se side 42.

Foto: Ældre Sagen



*Du kan ikke gøre nogen en vennetjeneste for tidligt, for man ved aldrig, hvor tidligt det er for sent.*

**HUSMER**.dk  
GLAS & FACADE

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



ENERGI  
RIGTIGE  
LØSNINGER



**SCHÜCO**

DØGNVAGT  
47 31 02 17



## Ældretelefonen 3221 0210

Ældre Sagen har åbnet for det nye tilbud - Ældretelefonen - som alle anonymt kan ringe til.

Blandt de 46 frivillige, som på skift skal bemande linjen, er sygeplejersker og andre faguddannede, der har erfaring i at komme tæt på andre mennesker. Vi er ikke et rådgivningstilbud, men en samtalelinje, fastslår projektleder i Ældre Sagen, Vibeke Bruun-Toft.

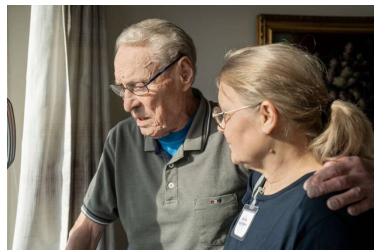
Vi vil gerne i kontakt med mennesker, der er ensomme eller står i en situation, hvor de af forskellige årsager ikke kan tale med deres nærmeste om de ting, der fylder hos dem, siger hun.

Mange er ensomme. Flere undersøgelser viser, at netop ensomhed er et voksen-  
de problem.

Hovedkonklusionerne i rapporten 'Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021' viste således, at én ud af otte danskere viser tegn på ensomhed.

Ældretelefonen kan nås på telefon 3221 0210 i tidsrummet mandag-fredag kl. 09.00 - kl. 15.00.

Foto: Ældre Sagen



Ældre  Sagen

## PHD | advokater |



### TESTAMENTE

Er du i tvivl om du skal oprette testamente eller ændre dit nuværende testamente?

Så kontakt PHD advokater – vi yder kompetent rådgivning, når der er udfordringer i livet.

Vi har eksisteret siden 1916 og er godt forankret i lokalområdet.

Vi bistår også med udarbejdelse af fremtidsfuldmagter og mange andre opgaver.

Kontakt os på telefon 4731 0055 og mail [3600@phdlaw.dk](mailto:3600@phdlaw.dk) - eller kom forbi på

Kocksvej 7, 3600 Frederikssund.



## Sommertur for Ældre Sagens besøgsvenner til demensramte og deres værter

Den årlige sommertur for Ældre Sagens besøgsvenner til demensramte og deres værter gik i år til Hundested.

Vi mødtes ved Frederikssund Station onsdag den 11. juni kl. 10.30. Igen i år var vi så heldige at Nicolai fra Columbus skulle køre for os, han er en super chauffør.

Turen til Hundested gav os mulighed for at nyde det dejlige og varierede landskab vi kørte igennem. Vi kom til Hundested ca. kvart over elleve. Vejret i Hundested var dejligt – solskin og forholdsvis lunt, men der var lidt blæst. Inden vi skulle spise, blev der gået ture på havnefronten, i butiksgaden m.v.

Kl. 12 mødtes vi foran "Halsnæs Bryghus". Vi var så heldige at vi fik vores helt eget lokale, vi nød alle at vi ikke skulle tage hensyn til andre gæster.

Vi fik en dejlig frokost og i år fik vi en kop kaffe efter maden. Mange kunne genkende hinanden fra de forrige år, så snakken gik lystigt på kryds og tværs.

Ca. kl. 14.30 steg vi alle på bussen igen og turen gik videre til Liseleje, hvor vi traditionen tro fik is m.v.

Da vi havde nydt opholdet i Liseleje kørte vi hjemad igen.

Vi kom til Frederikssund Station ca. 16.30 godt trætte efter en god dags oplevelser.



**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

## Ønsker du en besøgsven?

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



Du kan ringe til:  
Povl Erik Brøndgaard  
Se kontaktoplysninger side 42.

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig

## Telefonkæden giver tryghed

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

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

Kontaktoplysninger se side 42.

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig



Grafik Pixabay

## Paletten

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



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

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

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

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

Er du interesseret, så kontakt:  
Susanna Christesen, der ofte selv er tilstede torsdag.  
Tilmelding, se side 42.

Foto Pixabay

## Litteraturkredse 1, 2 og 3

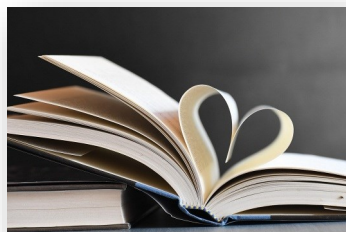
Vi mødes en gang om måneden, hvor vi over en kop kaffe udveksler meninger og synspunkter om den aftalte litteratur:

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

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

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

Hold 3 er åbent for nye medlemmer.



Sted: Frederikssund Bibliotek, Jernbanegade 24, Frederikssund.  
Tilmelding, se side 41.

Foto: Pixabay

## Herreværelset

Herreværelset holder ferie i juni, juli og august.

Efter sommerferien ændres mødedatoer, så møderne i fremtiden afholdes den **første** tirsdag i måneden.

**Første møde efter ferien bliver tirsdag 1. september 2025 - kl. 12.00.**

Vi glæder os til igen at kunne fylde stolene i vores lokale hos Fjordbowling, Kocksvej 23C, 3600 Frederikssund - og til at hygge os med en sang, 3 stk. smørrebrød, en øl og et aktuelt/lokalt foredrag.

Kontaktperson Mogens Hansen.

Tilmelding, se side 41.



Foto: Erik Lund



Foto: Fjordbowlings hjemmeside

## Dameværelset

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

Vi søger derfor 1, 2 eller 3 personer, der vil stå for Dameværelset på Ældre Sagens præmisser.

Hvis du, eller en du kender, kunne have lyst til at prøve kræfter med at arrangere nogle hyggelige stunder med mad og foredrag, må du meget gerne kontakte Bente Christenen på tlf. 2325 5231 eller mail [dragen@newmail.dk](mailto:dragen@newmail.dk).

Grafik  
Pixabay



## Samtaleengelsk - Gruppe 1

Vi mødes mandag i hver lige uge fra kl. 10.00 til kl. 12.00 på Pedersholm.

Gruppe 1 er startet den 6. januar 2025.

Dette er ikke en begynderklasse, men hvis du gerne vil forbedre dit talte engelsk, så kunne dette være noget for dig. Der er ingen ledige pladser i øjeblikket, men tingene ændrer sig over tid.

Aktivitetsansvarlig og underviser Peter Sarll.

Pris: 60 kr.

Tilmelding se side 41.

Foto Pixabay.



## Samtaleengelsk - Gruppe 2

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

Pris 60 kr.

Gruppe 2 startede den 13. januar 2025.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold. Aktivitetsansvarlig og underviser Lise Lotte Dillon

## Samtaleengelsk - Gruppe 3

Gruppe 3 søger flere medlemmer. Hvis du har et godt grundlæggende engelsk niveau og ønsker at forbedre din udtale, og dit ordforråd så er dette gruppen for dig. Vi læser bøger og artikler og har afslappet diskussioner om forskellige emner.

Gruppe 3 starter igen den 2. september til den 9. december 2025.

Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden tirsdag i lige uger.

Sted: Pedersholm.

Pris: 60 kr. pr. sæson.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Aktivitetsansvarlig og underviser: Charles Markwick. Foto Pixabay



## Samtaleengelsk - Gruppe 4

Der er enkelte ledige pladser på engelsk kommunikations gruppe 4.

Hvis du har et rimeligt godt ordforråd og ønsker at opretholde og forbedre dette niveau, meld dig til denne gruppe, hvor der er livlige diskussioner om forskellige emner, læsning af bøger og artikler. Sessionerne er afslappede og til tider humoristisk.

Gruppe 4 starter igen den 9. september til den 17. december 2025.

Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden tirsdag ulige uge.

Sted: Pedersholm.

Pris: 60 kr. pr. sæson.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Aktivitetsansvarlig og underviser: Charles Markwick.

Foto Pixabay



## Styrketræning

Styrketræningen foregår hver tirsdag, fra januar til april og igen fra september til december i Frederikssund Motionscenter, Frederiksværksvej 20, 3600 Frederikssund.

### Hold 1 kl. 11.00 til kl. 12.30:

Starter med 20-25 minutters opvarmning, hvor vi når hele kroppen igennem. Her gælder det om at bevare smidigheden og balancen. Derefter en lille time i maskinerne, hvor vi får styrken, afsluttet med 15 minutters udstrækning.

### Hold 2: kl. 12.30 til kl. 14.00:

Begynder med fysisk holdtræning i ca. 45 min., ca. en halv time ved redskaberne, stepbænke m.m. og endelig udstrækning i ca. 15 minutter.

Det koster 676,00 kr. for 13 gange.

Aktivitetsansvarlig Steen Rummenhoff, se side 42.

Tilmelding og betaling, se side 41.

Foto: Steen Rummelhoff



## BodyBike og styrketræning

Aktiviteterne foregår i Frederikssund Motionscenter, Frederiksværksvej 20, 3600 Frederikssund, hver onsdag og torsdag fra januar til april måned og igen fra september til december måned. Det koster kr. 780,00 for 15 gange.

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

**Onsdagsholdet kører fra kl. 14.00 til kl. 15.30.**

**Torsdagsholdet kører fra kl. 11.00 til kl. 12.30.**

Tilmelding via hjemmesiden.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Steen Rummenhoff, se side 42.

Tilmelding og betaling, se side 41.

Foto: Steen Rummelhoff





## Har du brug for hjælp?

Har du brug for én ved din side, når du skal til møde hos f.eks. kommune, bank eller advokat - eller har du mistet overblikket, fordi der er sket noget uforudset? Så har du mulighed for hjælp fra en bisidder.

Har du fået en afgørelse fra en offentlig instans, som du er utilfreds med eller har svært ved at forstå, så har du også mulighed for at få hjælp.

Hjælpen er gratis!

Vi har alle en baggrund, som gør os kompetente til ovenstående opgaver, og vi vil gøre, hvad vi kan for at hjælpe dig.

Aktivitetsansvarlig for bisidderne er Vicki Hansen, se side 41.

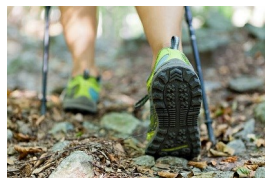


## Stavgang

Det faste punkt i Ældre Sagens motionsprogram er stavgang. Det er en motionsform, som mange benytter sig af, og der er flere grunde til at komme i gang. Stavgang kan lindre smerter og spændinger i nakke og ryg, ligesom bevægeligheden i nakke og ryg øges. Musklerne i arme og overkrop aktiveres ekstra meget.

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

Aktivitetsansvarlig er Hans Peter Johansen.



## Traveture

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

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

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

Aktivitetsansvarlig er Kurt Jensen. Foto: K. Jensen



## Stolegymnastik

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

Sted:

Trekløverskolen afd. Græse Bakkeby (Tumlesalen)  
Højvang 8, 3600 Frederikssund

Tider:

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

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

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

Deltagelse er gratis. Tilmelding se side 41. Foto Holdet



## Stolegymnastik i eget hjem

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

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

Deltagelse er gratis.

Aktivitetsansvarlig er Dorthe Enghoff, se side 42.

## Cykelvennerne

Cykelvennerne hjælper en skoleklasse på Trekløverskolen afd. Falkenborg med at få trænet deres cykelevner. Cykling forbedrer motorikken, skærper sanserne og træner børnenes trafikforståelse. Lærer Sarah sørger for at få prioriteret cykling og sammen med cykelvennerne cykles der en gang om ugen tur med børnene fra 1. og 2. klasse.

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

Har du spørgsmål, eller lyst til at være med, kan du kontakte Lise Horsleben – se side 42.

Foto: Sarah med et par af børnene



## Hjælp os – tilmeld dig vores nyhedsbrev

Der er ofte behov for at komme med nyheder til alle vores medlemmer.

Til det kan vi bruge vores nyhedsbrev, der kan komme direkte i din mailbox. På hjemmesiden kan du finde nyheder, men du bliver ikke gjort opmærksom på dem, og bladet kommer kun hver 3. måned.

Så hvis du vil have nyhederne leveret, så tilmeld dig på:  
**[aeldresagen.dk/frederikssund](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.  
Mange hilsner fra Bestyrelsen

## Padel

I 2025 spiller vi følgende tider:

Mandage fra kl. 09.30 – kl. 11.00 og fra kl. 11.00 – kl. 12.30.

Tirsdage fra kl. 09.30 – kl. 11.00 og fra kl. 11.00 – kl. 12.00.

Torsdage fra kl. 10.00 – kl. 11.30.

Efterårssæsonen starter den 1. september og vi spiller frem til jul. Ledige tider vil fremgå af bookingsystemet på Ældre Sagens Frederikssund hjemmeside fra den 1. august.

Tilmelding, se side 41.

Foto: Anita Bager, sæson afslutning fra Padel East.



## Bevæg dig glad

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

Der er følgende hold:

Hold 1: Fredage kl. 09.30 - kl. 11.00.

Aktivitetsansvarlig er Lene Wenzel.

Hold 2: Fredage kl. 11.00 - kl. 12.30.

Aktivitetsansvarlig er Irmelin Funch.

Hold 3: Tirsdage kl. 10.30 - kl. 12.00.

Aktivitetsansvarlig er Irmelin Funch.

Sted: Hold 1 og 2, Dansesalen i Frederikssund Hallen.

Hold 3, salen på Pedersholm.

Pris: 200 kr. for 2025.

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



Grafik Pixabay



## Har du lyst til at undervise nogle mænd i gymnastik?

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

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

Bente Christensen på tlf 2325 5231  
eller mail [dragen@newmail.dk](mailto:dragen@newmail.dk)

Grafik Pixabay



# Flere og flere kommer i IT-Caféen

Billedet på min PC vender på hovedet, kameraet på min mobiltelefon virker ikke – hvordan slipper jeg af med det program?

Spørgsmålene er mange og mangeartede. De 10 frivillige, som på skift bemande Ældre Sagens IT-Café i Frederikssund, klarer de allerfleste opgaver. Nogle gange på bare et øjeblik, andre gange kan det vare timer.

Islebjerg Kirke på Ansgarsvej har venligt stillet menighedslokalet til rådighed mandag eftermiddag. Og i det dejlige lokale kan IT-supporterne hjælpe med problemerne. Som regel er der tre supportere til stede, og der kan være lidt ventetid. Så kan man nyde en kop kaffe og en småkage imens.

IT-Caféen er blevet stadig mere populær. På de travleste dage kommer op mod 15 gæster med deres mobiltelefon, tablet eller PC, hvor et eller andet driller.

En del problemer knytter sig til MitID, andre til mail-systemer, atter andre til mobiltelefoner. Og så hjælper vi ofte med at finde og installere nye apps på mobilen. Af og til kommer der også nogle rigtig sjove udfordringer, som da en skovejer skulle have hjælp til at få sine billeder fra et vildtkamera ind på Pc'en, eller da en gæst ville have os til at lave underlægningsmusik til en lysbilledfremvisning.



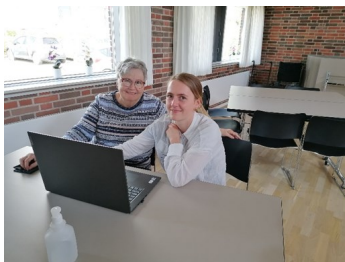
Nogle opgaver kan dog ikke løses i IT-Caféen. Det gælder tilslutning af printere, opkobling til internettet, indstilling af Smart TV m.m. I de tilfælde aftaler man et hjemmebesøg. Dem er der typisk 3-4 af hver uge.

De 10 frivillige er næsten alle pensionister med en IT-baggrund, men senest er også en studerende fra IT-Universitetet kommet til.

De lægger arbejdet i IT-Caféen, fordi det er sjovt.

Man bliver holdt på mærkerne ved hele tiden at møde nye udfordringer, og gæsterne er altid taknemmelige for indsatsen.

Det er en stadig glæde at kunne hjælpe en anden og få stor taknemmelighed til gengæld.



## IT-kurser efterår 2025

Til efteråret tilbyder vi både kendte og nye kurser.

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

Send en mail eller ring til Knud H. Thorup, der er aktivitetsansvarlig for alle kurserne, se side 42.

Tilmelding, se side 41.



## IT-Caféen efterår 2025

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

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

I IT-Caféen sidder hver mandag eftermiddag 2-3 IT-kyndige parat til at hjælpe dig med brug af eller fejl på dit IT-udstyr, det være sig Smartphone, Tablet (Android eller iPad), Bærbar PC (Windows eller Apple) eller lignende. Vi kan også hjælpe med din brug af web-tjenester som Netbank, Borger.dk osv., herunder brug af MitID og digital post. Vi kan evt. også hjælpe med brug af sociale medier (X, Facebook osv.).

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

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

**Det er vigtigt, at du medbringer alle bruger-id, kodeord og pinkoder mv.**



Grafik Pixabay

## Slægtsforskning for let øvede

Det er en forudsætning for deltagelse, at du har gennemgået kurset Slægtsforskning for begyndere samt deltaget i et kursus på let øvede holdet. Der vil blive genopfrisket en del emner fra tidligere moduler, men i dette modul vil vi komme ind på området skifteprotokoller, AI til hjælp ved slægtsforskning, jordemoderprotokoller, tingbøger samt Rigsarkivets vejledningssæt.

Max. 10 deltagere.

Pris 60 kr.

Første gang tirsdag den 2. september kl. 15.00 – kl. 17.30

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

Foto E. Hjort



## Slægtsforskning for øvede

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

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

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

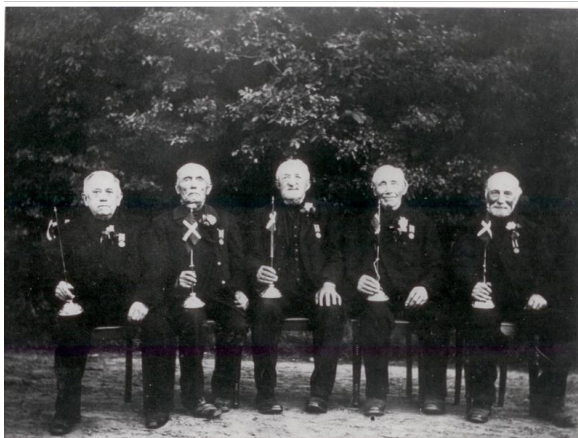
Max. 10 deltagere.

Pris 120 kr.

Første gang mandag 1. september

2025 kl. 15.00 - kl. 17.30.

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



Veteraner fra 1964, fotograferet i 1921

Foto E. Hjort

## 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

## Lær din computer at kende

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

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

Pris 75 kr.

Første gang tirsdag den 2. september kl. 9.00 – kl. 11.30.

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



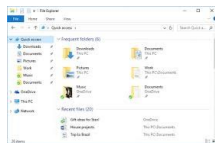
## Gem og find billeder og dokumenter

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

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

Første gang tirsdag den 7. oktober kl. 9.00 – kl. 11.30.

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



## Android tablet og smartphone

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

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

Pris 100 kr.

Første gang tirsdag den 4. november kl. 9.00 – kl. 11.30.

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



## Grundlæggende funktioner i Windows 11

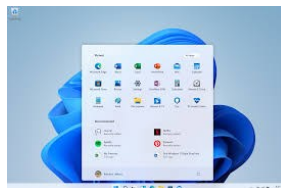
Windows er Microsofts styresystem til din PC. Funktionerne i Windows 11 blive gennemgået.

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

Pris: 75 kr.

Første gang tirsdag den 14 oktober kl. 12.00 – kl. 14.30.

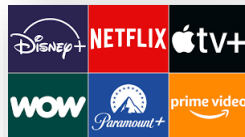
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



## Streamingtjenester – Se hvad du vil, når du vil

Vi tilbyder et kursus over 3 onsdage á 2½ time. Det gennemgås, hvad streamingtjenester er, og hvorfor man kan ønske at bruge dem. Streamingsignalet sendes via internet, og brugen af streamingtjenester kræver derfor en god internetforbindelse. Der fortælles om, hvilke streamingtjenester, der er tilgængelige i Danmark, og hvad de koster. Nogle er gratis. Det forklares også hvilke tekniske installationer, det kan kræve at få internet billedet vist på Tv-skærmen. Endelig diskuteres økonomien, herunder flow-Tv pakker versus streamingtjenester.  
Pris 75 kr.

Første gang **onsdag** 12. november kl. 13.00 – kl. 15.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



## Bliv bedre til at bruge din iPad

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

Pris 100 kr.  
Første gang tirsdag den 16. september kl. 12.00 - kl. 14.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



## Gratis alternativer til Microsoft Office

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

Første dag: Libre Office tekstbehandling.  
Anden dag: Libre Office regneark og præsentation.  
Tredje dag: Thunderbird og Windows Outlook som Mail Client.

Pris 75 kr.

Første gang tirsdag den 11. november kl. 12.00 – kl. 14.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.



Alle IT-foto Pixabay

## Workshop om ChatGPT

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

Pris 25 kr.

Første gang tirsdag 30. september kl. 09.00 – kl. 11.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

Foto Pexels



## Google universet, som er delvist gratis

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

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

Pris 75 kr.

Første gang tirsdag 10. september  
kl. 13.00 – kl. 15.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6,  
3600 Frederikssund.



## Sundheds apps

Workshoppen, der varer 2½ time, gennemgås de 7 mest almindelige apps til mobil eller tablet, som vedrører din sundhed, herunder Sundhedskortet, Min Læge, Min Sundhedsportal, Min Sundhed, Apoteket, Medicinkortet, Medicin.dk og Patienthåndbogen.

Pris gratis.

Onsdag den 8. oktober kl. 13.00 – kl. 15.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6,  
3600 Frederikssund.

Foto Pexels





## Ældre Sagen, Frederikssund Tredages tur til Nordjylland, maj 2025

Tirsdag den 13. maj. De 26 deltagere i turen mødte op på Frederikssund station kl. 06.45. Med bus til færgeren fra Odden, hvor der blev serveret morgen kom-plet.

Fra Aarhus, med de mange nye bygninger ved havnen, kørte vi nordpå til Hadsund Færgekro, hvor der var serveret frokost. Herfra fortsatte vi til Kystmuseet Bangsbo nord for Frederikshavn. Udstillingerne omfattede herregårdens historie og livet på gården omkring år 1900, desuden effekter fra vikingetiden - bl.a. et vikingskib fra år 1163, "I havets Dyb" med nogle af de mest dramatiske skibsforslis i Nordjyllands historie, samt "Besættelse og Modstand" om de fem mørke år i Danmarks historie. Efter kaffe og kage på herregården kørte vi sydpå til vores base på Hotel Herman Bang i Frederikshavn.

Onsdag den 14. maj. Efter morgenmaden kørte vi til Nordsø Ocenariet i Hirtshals. Her gik vi rundt på egen hånd og så bl.a. sælerne og derefter fiskene i det store akvarium blive fodret. De to klumpfisk var desværre afgået ved døden. Efter frokosten i cafete-riet kørte vi videre til Herregården Odden, der har en meget stor samling af



skitser, tegninger, malerier og skulpturer af J. F. Willumsen. Efter en interessant rundvisning i de små lokaler blev der serveret kaffe og kage i herregårdskøkkenet. Tilbage mod hotellet i Frederikshavn. Fra en normal pålidelig kilde havde vi fået fortalt, at de velkendte palmer på Palmestranden i Frederikshavn nu var sat ud efter vinteren. Vores chauffør, Niels, baksede med den store bus for at komme tæt på se-værdigheden, og selskabet gik i sam-



let flok det sidste stykke. Men ak - der var en strand, men der var ingen palmer; det viste sig, at palmerne først bliver sat ud den 20. maj. Så fik vi den tur med.

Torsdag den 15. maj. Vi tjekker ud på hotellet og kører til Rhododendronparken i Brønderslev. Mange af planterne stod i blomst, og med sine mere end 10.000 planter er parken den største af sin slags i Nordeuropa.

Turens sidste besøg var på Børglum Kloster ved Vrå. Her blev vi modtaget af "Klosterfruen", der gav os en introduktion og en rundvisning på området. Klosterkirken var under renovering, men der var andre interessante ting. Blandt andet verdens eneste broderede kopi af Bayeux Tapetet, der viser hændelserne omkring slaget ved Hastings i 1066. Broderiet er 70 meter langt, 0,5 meter højt, og det tog ni brodøser 14 år at lave den tro kopi. Bayeux tape-ter bliver også kaldt verdens længste tegneserie. Efter frokost i Kloster-cafeteriet, kørte vi hjem til Frederikssund station og takkede hinanden for en interessant og hyggelig tur til det nordjyske.

Erik.



# Ældre @ Sagen

Frederikssund

## Elcykler - foredrag, demonstration og test

Er du i tvivl om, hvilken elcykel der er bedst for dig? Og vil du have gode råd til at køre mere sikkert? Så mød op til en eftermiddag om elcykler, hvor du også kan prøve forskellige modeller.

Arrangementet starter med et oplæg fra Nordsjællands Politi, der vil opdatere os på de nyeste færdselsregler for cyklister, gode råd om sikkerhed og opmærksomhedspunkter ved brug af elcykel.

Herefter vil en repræsentant fra Dansk Skolecykling give en mere praktisk gennemgang af, hvordan elcykler adskiller sig fra almindelige cykler, samt hvilke typer elcykler der findes. Endelig vil Fri BikeShop præsentere nogle af de cykler, der findes på markedet og informere om, hvor man kan få rabat gennem Ældre Sagen.

Arrangementet er for alle – både dem, der er vant til at cykle, og dem, der ikke har prøvet en elcykel før.



**Torsdag den 4. september i Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund**

- Kl. 14.00 - kl. 15.15:** Oplæg i salen ved Nordsjællands Politi, Frederikssund Kommune, Dansk Skolecykling og Fri BikeShop.
- Kl. 15.15 - kl. 16.00:** Kaffe og kage samt mulighed for spørgsmål og test af forskellige elcykler.

Tilmelding, se side 41.

*Det er sund motion for  
sindet at grine.*

*Niels Haugård.*

*Lige meget hvor langsomt du cykler,  
er du stadig hurtigere end dem, der  
ligger på sofaen. Ukendt*

## 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 41 for tilmelding og køb af billetter.



## Besøg i Pantomimeteatret i Tivoli

Torsdag den 7. august 2025 kl. 09.45 på Frederikssund Station.

Vi har fået mulighed for en uforglemmelig oplevelse ved et besøg i det smukke og magiske Pantomimeteater i Tivoli, med mulighed for et unikt kig bag kulissen. En rundvisning i Pantomimeteatret ville være en oplevelse, hvor I får indsigt i en teaterform, hvor ord ikke er nødvendige – kun kroppen, kostumer og ansigtets udtryk fortæller hele historien.

Pantomimeteatret i Tivoli blev grundlagt i 1874 og er et af de ældste og mest kendte teatre i Danmark, som udelukkende har specialiseret sig i pantomime. Historien om Pantomimeteatret går tilbage til slutningen af det 19. århundrede, hvor pantomime, som en form for teater, blev populært i Europa.

Vær opmærksom på, at prisen på kr. 90.00 ikke omfatter entre til Tivoli på kr. 180,00, da mange har et Tivoli-kort, der giver gratis adgang for en eller flere personer.

Ældre Sagens medlemskort giver 15% rabat.

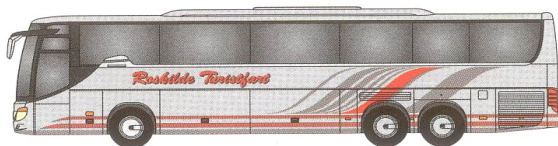
Entrebilletter kan købes i forvejen via Tivolis hjemmeside eller i billetkontoret, når vi kommer til Tivoli.

Turleder: Mogens Hansen.



Foto Anders Bøggild/Tivoli

## 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.

## Danner af Danmark på Frederiksborg slot

Mandag den 20. oktober 2025 kl. 09.00.

Vi skal se en særudstilling der sætter fokus på Grevinde Danner og eftertidens fortolkning af hende. Grevinde Danner – en kvinde, der udfordrede sin samtid og satte sig markante spor i eftertiden.

Udstillingen handler om, hvem Grevinde Danner var, men også om, hvordan hun er blevet brugt og tolket af eftertiden. Louise Rasmussen – Grevinde Danner – var sin tids største mønstrebryder. I dag står hun som symbol på social mobilitet, kvindefrigørelse og kamp mod uretfærdighed. Danners historie er vævet tæt sammen med udviklingen af det moderne Danmark.

Gennem et væld af genstande, kunstværker og arkivmaterialer udfolder Danner af Danmark blikket på Danner. Blandt genstandene er fx fire markante Jais Nielsen værker, der er samlet for første gang, et notat fra Grevinde Danner til eftertiden og et maleri, der dukkede op i forbindelse med en efterlysning i efteråret 2024.

Udstillingen indbyder også til at lære grevinde Danner at kende gennem hendes personlige genstande, takket være et tæt samarbejde med Kong Frederik den Syvendes Stiftelse, Jægerspris Slot. Se blandt andet Louise Rasmussens fødselsattest fra 1815, et billede af hendes hemmelige søn, og hendes omfattende samling af smædeskrifter, der dokumenterer samtidens diskussion om grevinde Danners ægteskab med Frederik den 7.

Kirsten Justesens Monument for grevinde Danner fra 2024 er med på udstillingen ved en omfattende præsentation af det kunstneriske forarbejde.

Efter rundvisningen er vi velkommen til selv at gå rundt på museet.

Turen tager ca. 1 time.

Turleder: Jens Christensen.

Prisen er 85 kr. eksklusive transport.



Foto: Pressefoto Frederiksborg · Nationalhistorisk Museum

## **Rundvisning i Kastelet**

### **Mandag den 8. september 2025 kl. 09.00.**

Vi skal have en rundvisning på Kastelet, som er et af Forsvarets markante historiske bygningsværker. Det blev anlagt i perioden år 1662-1664.

I dag er Kastelet en moderne arbejdsplads, samtidig med, at det huser et historisk museum, som vi også skal se. Området er et meget yndet turistmål.

På rundvisningen hører vi om Kastelets historie, ser hvordan soldaterne boede i midten af 1700 årene, føler gyset i Krudttårnet, der blev anvendt som fængsel i starten af 1800 tallet, besøger Den Gamle Arrest fra år 1725, og ser cellen hvor Struensee var fængslet i år 1772.

Kastels kirken og dens historie, indgår i rundvisningen.

Vi vil også få lejlighed til at se Kastelets Historiske Samling.

Turen tager ca. 1,5 timer

Turleder: Jens Christensen

Prisen er 85 kr. eksklusive transport.

Foto: Lotti Dyna, med tilladelse fra Kastelets venner.



## **Besøg i BLOX**

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

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

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

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

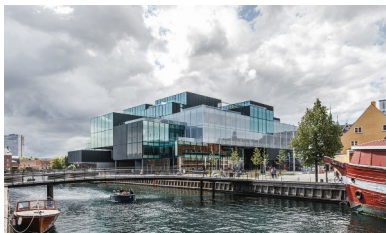
BLOX er ikke kun en bygning, men et byudviklingsprojekt. BLOX rummer, udover Dansk Arkitektur Center, boliger, café, P-anlæg, kontorer og et fitnesscenter, også en bro til Christianshavn, en underjordisk passage der forbinder havn med by og en trafikregulering i den sidestødende Vester Voldgade.

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

Prisen er 190 kr. eksklusive transport.

Turleder: Mogens Hansen.

Foto BLOX, Rasmus Hjortshøj



## 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 42.

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

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

I kan bestille på telefonnr: 4635 0815, på mail: [info@roskilde-rejsebureau.dk](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)**

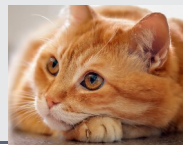
| Aktiviteter                         | Aktivitetsansvarlig | Telefon   | Mail                          |
|-------------------------------------|---------------------|-----------|-------------------------------|
| Billetsalg                          | Mogens Hansen       | 4014 7670 | aes-frs-ture@outlook.dk       |
| Blad, ansvarshavende redaktør       | Bente Christensen   | 4731 4121 | dragen@newmail.dk             |
| Blad, annoncering                   | Bente Christensen   | 4731 4121 | dragen@newmail.dk             |
| Web, redaktør                       | Kurt Jensen         | 6131 0158 | mailbox@kkjens.dk             |
| Blad, redaktør                      | Erling Hjort        | 2030 4604 | aes@hjort.in                  |
| Blad, omdeling                      | Jens Christensen    | 4017 4121 | dragen@youmail.dk             |
| Besøgstjenesten                     | Povl E Brøndgaard   | 2463 7677 | pebrondgaard@gmail.com        |
| Besøgsvener til demensramte         | Kirsten Holst       | 4036 5966 | mkholst@mail.dk               |
| Bevæg dig glad 1                    | Lene Wenzel         | 3059 4079 | lewegodt@hotmail.com          |
| Bevæg dig glad 2                    | Irmelin Funch       | 5121 3154 | irmelinfunch@gmail.com        |
| Bevæg dig glad 3                    | Irmelin Funch       | 5121 3154 | irmelinfunch@gmail.com        |
| Bisidder                            | Vicki Hansen        | 2068 6850 | vhaseb@hotmail.com            |
| BodyBike                            | Steen Rummenhoff    | 2139 2998 | rummenhoff@mail.dk            |
| Bridge                              | Frede G. Damsø      | 4073 2864 | frede@damsoe.com              |
| Cykelvenner                         | Lise Horsleben      | 2076 2150 | lise@horsleben.dk             |
| Dameværelset                        | Vakant              | 4731 4121 | dragen@newmail.dk             |
| De Store Malere                     | Benedicte Helvad    | 2275 5026 | kontakt@benedictehelvad.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               | Peter Sarll         | 2125 5291 | p.sarll116@gmail.com          |
| Engelskkonversation 2               | Lise Lotte Dillon   | 6140 0906 | liselottedillon@gmail.com     |
| Engelskkonversation 3 og 4          | Charles Markwick    | 3027 5949 | cbmarkwick@hotmail.com        |
| Fælles spisning                     | Vicki Hansen        | 2068 6850 | vhaseb@hotmail.com            |
| Herreværelset                       | Mogens Hansen       | 4014 7670 | mhprivat@outlook.dk           |
| Helårscykelholdet                   | Sten Carstensen     | 2120 4746 | sten@ullasten.dk              |
| IT kursuskoordin./kursussekr. Tilm. | Knud Thorup         | 3112 2510 | knud@thorup.onl               |
| Linedance                           | Else Sørensen       | 2524 5005 | amtoft3600@gmail.com          |
| Litteraturkreds 1                   | Inge Torp           | 2639 4512 | inge.torp@hotmail.com         |
| Litteraturkreds 2                   | Jytte Horst         | 2824 7384 | jytte.horst@webspeed.dk       |
| Litteraturkreds 3                   | Dorte Flint Jensen  | 2485 9740 | dortheflintjensen@hotmail.com |
| Læsevenner                          | Ole Hansen          | 2911 5403 | oleh@nsensmail.dk             |
| Madlavning                          | John Næsby          | 2032 4685 | naesbyjohn@gmail.com          |
| Padel mandag 1 kl. 0930             | Johnny S. Hansen    | 2986 7075 | johnnystenhanzen@hotmail.com  |
| Padel mandag 2 kl. 1100             | John Christiansen   | 2871 3530 | john.christiansen@gmail.com   |
| Padel tirsdag 1 og 2                | Anita Bager         | 2983 4749 | sportyanita@yahoo.dk          |
| Padel torsdag                       | Hedy Anna Juul      | 3113 0055 | mail@hedy.dk                  |
| Paletten, maling/tegning/formning   | Susanna Christesen  | 3074 3334 | susanne@calleman.dk           |
| Parkteatret                         | Robert Wickens      | 2424 9468 | wickens@mail.dk               |
| Sommer Motion i Det Fri             | Ida Ryhl            | 2015 1930 | Send venligst en SMS          |
| Sommercykelholdet                   | Bodil Egelund       | 2361 3599 | sofieegeland8@gmail.com       |
| Stavgang                            | Hans P Johansen     | 2175 2058 | vv84@youmail.dk               |

| <b>Aktiviteter</b>                   | <b>Aktivitetsansvarlig</b> | <b>Telefon</b> | <b>Mail</b>           |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------------|
| Stolegymnastik hold 1.               | Rosalind Kristensen        | 2621 5638      | hergulas@gmail.dk     |
| Stolegymnastik hold 2.               | Dorthe Enghoff             | 2012 1982      | denghoff53@gmail.com  |
| Stolegymnastik hold 3                | Dorthe Enghoff             | 2012 1982      | denghoff53@gmail.com  |
| Stolegymnastik i eget hjem           | Dorthe Enghoff             | 2112 1982      | denghoff53@gmail.com  |
| Styrketræning tirs., ons. og torsdag | Steen Rummenhoff           | 2139 2998      | rummenhoff@mail.dk    |
| Særrangementer foredrag/musik        | Ole Hansen                 | 2911 5403      | oleh@nsensmail.dk     |
| Telefonkæde                          | Lillian Andersen           | 2482 4520      | k1an1@mail.dk         |
| Traveture                            | Hans Kurt Jensen           | 2679 6084      | hkoj22@gmail.com      |
| Udflugter, rejser                    | Jens Christensen           | 4017 4121      | dragen@youmail.dk     |
| Vågetjeneste                         | Inge Askjær                | 2237 6188      | ingeaskjaer@gmail.com |
| Zumba for seniorer                   | Gunn Lempel                | 4035 5564      | gunn.lempel@gmail.com |
| Ældre-, sundheds- og socialpolitik   | Bente Christensen          | 2325 5231      | dragen@newmail.dk     |



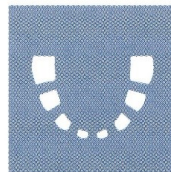
### Lokalbestyrelsen i Frederikssund

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bente Christensen, formand</b><br>Ansvar for: bladredaktion, bladannoncer, web, blad-uddeling, nyhedsbrev, Det sker, koordinationsudvalg, besøgsvenner for demensramte, vågetjeneste, bisidder, udflugter og ture.<br>tlf.: 4731 4121,<br>mail: dragen@newmail.dk | <b>Mogens Hansen, næstformand</b><br>Anvar for: Elværket, Herreværelset, De store malere, Den hjælpende hånd og billetsalg.<br>tlf.: 4014 7670<br>mail: mhprivat@outlook.dk                                              |
| <b>Else Amtoft Sørensen, kasserer</b><br>Ansvar for: Linedance og Zumba.<br>tlf.: 2524 5005<br>mail: amttoft3600@gmail.com                                                                                                                                           | <b>Jette Andersen, bestyrelsesmedlem</b><br>Ansvar: Bevæg dig glad og Park Teater<br>tlf.: 2936 4209<br>mail: 54robert@youseepost.dk                                                                                     |
| <b>Ole Hansen, bestyrelsesmedlem</b><br>Ansvar for: Engelsk, Læsevenner og foredrag.<br>tlf.: 2911 5403,<br>mail: oleh@nsensmail.dk                                                                                                                                  | <b>Knud Thorup, bestyrelsesmedlem</b><br>Ansvar for: IT-området og korrekturlæsning.<br>tlf.: 3112 2510<br>mail: knud@thorup.onl                                                                                         |
| <b>Steen Rummenhoff, bestyrelsesmedlem</b><br>Anvar for: Styrketræning, BodyBike og Cykling.<br>tlf.: 2139 2998<br>mail: rummenhoff@mail.dk                                                                                                                          | <b>Johnny Sten Hansen, suppleant</b><br>Ansvarlig for: Padel<br>tlf: 2986 7075<br>mail: johnnystenhanzen@hotmail.com                                                                                                     |
| <b>John Næsby, suppleant</b><br>Ansvar for: Pedersholm, Paletten, Bridge, Den brede pensel, Fællesspisning, Madklub og vaccinationer.<br>tlf.: 2032 4685<br>mail: naesbyjohn@gmail.com                                                                               | <b>Winnie van der Loo, suppleant</b><br>Ansvar for: Besøgstjenesten, stolegymnastik, Dameværelset, Motion i det fri, korrekturlæsning, Telefonkæden og litteraturkreds.<br>tlf.: 2170 7211<br>Mail: vanderloo@godmail.dk |
| <b>Palle Ravnø, suppleant,</b><br>Ansvar for: Traveture og Stavgang<br>tlf: 4244 0648<br>mail: 0648.ravnoe@gmail.com                                                                                                                                                 | <b>HUSKAT!</b><br><b>Besøg vores hjemmeside på:</b><br><b><a href="http://www.aeldresagen.dk/frederikssund">www.aeldresagen.dk/frederikssund</a></b>                                                                     |



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

En meget glad øjenpatient Lis D.



### Bente Repstock

Reg. akupunktør, RAB-godkendt

Østergade 8 • Frederikssund

47 31 60 70 og 20 72 60 70

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

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

HEALTH CARE

**repstock.dk**