

Ældre Sagen

Slangerup

NR. 2 - 2026



Fotograf: Mariann Stenderup Pedersen

Efterår - 2026

Praktiske oplysninger:

Vigtig information:

Lokalt nyhedsbrev **Se side 19**
Følg os på Facebook **Se side 18**
Bestyrelsen **Se side 30-31**

Lokale udvalg:

Redaktionsudvalg:

John Ryberg Tlf. 29 92 54 15
 Kirsten M. Sørensen
 Tlf. 30 63 45 57
 Helle Schnack-Henningsen
 Tlf. 61 65 33 78
 John Busk Tlf. 40 19 35 34

Spis sammen udvalg:

Mariann Pedersen
 Tlf. 29 79 54 03
 Peter Lindell Kiær
 Tlf. 21 33 79 80

Annoncer:

Annoncer i bladet:

Hel side: 1.000 kr. pr. nummer
 Halv side: 500 kr. pr. nummer
 Kvart side: 250 kr. pr. nummer
 Prisen er excl. moms.

**Hvis du vil annoncere i bladet så
 kontakt redaktør: John Ryberg
 Tlf. 29 92 54 15**

Ansvarshavende:

Peter Lindell Kiær.
 Omdeles i Slangstrup og omegn til
 Ældresagens medlemmer.
 Bladet udgives i juni og december.
 Oplag 1650 eksemplarer.
 Næste blad udsendes december
 2026.

Forsidefoto: Mariann S. Pedersen
Tryk: PrintDivision A/S

Indhold efterår 2026

Formanden har ordet	Side 3-4
Lokalt nyhedsbrev tilmelding	Side 19

Artikler:

Biblioteket kommer til dig	Side 6
Hjemsendt fra hospital, hvad gør man så ?	Side 8
Seniorvejledning	Side 8
Medlemskab af ældresagen	Side 8
Bisiddere	Side 9
Ældretelefonen	Side 9
Vidste du det ?	Side 16-17
Aktivtetsprogram efterår 2026	Side 16-17
Arrangementer i foråret 2026	Side 26
Arrangementer i foråret 2026	Side 28
Arrangementer i foråret 2026	Side 29

Frivillig-emner:

Den hjælpende hånd	Side 10
IT support	Side 10
Tryghedsopkald	Side 10
Besøgs-/demensvenner til eget hjem	Side 11
Hvordan når vi de ensomme ældre?	Side 11

Faste aktiviteter:

Stavgang	Side 13
Frederikssund Billard Klub	Side 13
Linedance	Side 14
Padel	Side 14
Fitness i Slangstrup - Loop	Side 15
Seniorcykling hold 1 og 2	Side 15
Badminton	Side 18
Slangstrup Dart Klub	Side 19

Arrangementer efterår 2026:

Snake City Jazz Festival	Side 20
Langelinie Vin	Side 20
Rudolph Tegners Museum	Side 22
Foredrag om ældresygdomme	Side 23
Bustur til Strøjer Samlingen	Side 24
Fællesspisning	Side 25
Demensforedrag	Side 26

Erfaring Nærvær Tryghed

– i hver eneste
bolighandel

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



home

Formandens side



Nu er vi godt inde i 2026, efter et koldt forår har vi endelig fået noget varme og sol.

Vi havde valg i foråret og mens jeg skriver har vi stadig ikke fået en ny regering, så alt regeringsarbejde er på stand-by. Ældre Sagen er ikke på stand-by. Vi forbereder os til den nye Ældre lov og den nye Sundhedsreform og det arbejde vi skal gøre, for at vi får et godt liv som seniorer.

Vores lokale Ældre Sags afdeling er heller ikke på stand-by. Vi vokser stadig og er nu 2124 medlemmer hvoraf de 65 er frivillige. Vi havde et godt årsmøde, hvor bestyrelsen fik en ny suppleant, Ann Linke Hartmann.

Vi er meget glade for, at vi vokser og at I bruger vores lokalafdelings tilbud og aktiviteter.

Det gode samarbejde med Røde Kors fortsætter. De hjælper med at sælge billetter til spisninger og andre arrangementer.

Vi fortsætter med vores faste sommer aktiviteter.

Fortsætter på side 4

Formandens side - fortsat

Begge cykelhold er i gang

og stavgængerne går på veje og stier omkring Slangstrup.

Hvis I har lyst til at få en besøgsven, så skal I kontakte Kirsten M. Sørensen og så hjælper hun med det. Marianne Sommer kan ringe til jer om morgenen, så vi ved, at I er oppe og i gang med dagen.

Vores bisidderordning er også godt i gang. I kan kontakte Helle Schnack-Henningsen, hvis I skal bruge en bisidder.

Vi har nu to it-supportere, John Ryberg og Ann Linke Hartmann.

Vores handyman Carl Pedersen er klar med værktøjskassen.

Efter sommerferien har vi planlagt nogle ture og andet I kan deltage i.

I august måned vil vi være til markedsdag til Snake City Festival d. 22/8 og ugen efter tager vi til Tegners museum, der ligger i området Rusland tæt ved Dronningmølle.

I september skal vi spise sammen d. 8/9. og d. 12/9 skal vi ud og besøge vores lokale vingård, Langelinje Vin, der kun ligger 10 minutters kørsel fra Slangstrup.

I oktober er sommeren slut og vi tager til et foredrag med vores lokale Ældre Læge. Det er et foredrag om de skavanker, vi kan være uheldige at få, når vi kommer længere ind i vores seniortilværelse.

Senere i oktober d. 21/10 skal vi på en heldagstur med Æggekage og flotte biler. Vi tager til Assens på Fyn og besøger Strøjers bilsamling. Inden vi kommer til Strøjer, har vi lavet et pitstop og spist æggekage i Odense.

I november måned starter vi med en fællesspisning d. 2/11 og så har vi et foredrag om demens, som vi alle ved rammer mange seniorer.

Så er vi nået til december og der kan I glæde jer til det næste blad som udkommer medio december med programmet for foråret 2027.

Så vil jeg ønske jer en god sommer. Vi ses til Ældre Sagens arrangementer i efteråret.

Med venlig hilsen Peter Kiær - formand **Ældre Sagen Slangstrup**



Byens Bedemand

Tryghed · Nærvær · Omsorg



Drez Hansen

Maja Petersen

Dennis Tobiasen

Tina Nielsen

Flemming Bang

Din lokale bedemand

Døgnvagt

Frederikssund

Østergade 26

Tlf: 47 31 30 77

Ganløse / Stenløse

Bygade 11A

Tlf: 48 18 30 77

Gilleleje

Vesterbrogade 8

Tlf: 48 30 30 77

Græsted

Græsted Hovedgade 24A

Tlf: 48 39 40 77

Helsingør

Vestergade 7H

Tlf: 48 39 29 20

Skibby

Hovedgaden 64B

Tlf: 47 52 00 25

Slangstrup

Kongensgade 14B

Tlf: 47 33 30 77

Ølstykke

Dannebrogsgvej 1

Tlf: 47 17 00 79



Medlem af
brancheforeningen
**Danske
Bedemænd**

www.byensbedemand.dk

Artikler

Biblioteket kommer til dig.

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

Tilbuddet hedder '**Biblioteket kommer**'.

Én gang om måneden kører biblioteket ud med bøger, lydbøger og film og tager læste bøger og andet materiale med tilbage igen.

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

Kontakt Slangstrup Bibliotek på 47 35 24 70 for at høre mere.

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



KENDER DU SYMBOLET FOR DEMENS ?



Gårdbutik i Slangstrup LYKKESHOLM

Vi hjælper dig med:

Værtindegaver, gavekurve,
stort udvalg i kunstige blomster,
boliginteriør, delikatesser og meget mere.

Åbent alle dage. Mandag til fredag kl. 10-17
samt lørdag og søndag kl. 10-16
Lykkesholm I/S v/Monica & Anders Laustsen



Se vores store udvalg på www.LYKKESHOLM.nu - hvor det også er muligt at bestille fra
så kan du nemt hente i gårdbutikken.

Tlf. 51 23 09 84



Manderupvej 2



3550 Slangstrup.



DIN PERSONLIGE EJENDOMSMÆGLER

For mange mennesker er køb og salg af
bolig en vigtig begivenhed, der kun sker få gange i
livet. Freck Bolig står derfor klar til at guide dig sikkert
gennem hele salgs- eller købsprocessen.

Vi er din lokale ejendomsmægler i Slangstrup, og vi
giver os tid til at lytte til dig, dine ønsker og spørgsmål.



- Engageret i byens aktiviteter
- Personlig service
- Meget godt lokalkendskab



Hos Freck Bolig får alle boliger særbehandling!
Skal du sælge, eller have hjælp til køb, så kontakt os.

Tlf. 24 22 02 12 | www.freckbolig.dk | Kongensgade 17B | 3550 Slangstrup | Louise@freckbolig.dk

Artikler

HJEMSENDT FRA HOSPITAL, HVAD GØR MAN SÅ ?

Når man er blevet opereret på et hospital, får man altid en vejledning med hjem om, hvordan man skal forholde sig.

Der er informationer om sårpleje, genoptræning og medicin. Er man i tvivl, er der også altid et kontaktnummer til hospitalet. Så man skal gemme alle papirer og telefonnumre, man får udleveret fra hospitalet, så hvis man er i tvivl, kan man slå op i dem.

Det er også rart for hjemmehjælp, fysioterapeut og pårørende, at der er en vejledning at støtte sig til.

SENIORVEJLEDNING

Seniorvejledning er et gratis - og anonymt - tilbud til dig, hvor en vejleder fra "**Gratis-Rådgivning København**" stiller sin viden og erfaring til din rådighed, hvis du har nogle problemer, du ikke selv kan løse. Eksempler på emner, du kan tage op med vejlederen:

- Når du går på efterløn
- Hvis du har mistet din ægtefælle/samlever
- Når du skifter bolig
- Indholdet i breve fra kommunen, banken, forsikringsselskabet e.a.
- Hvordan du kan søge medicintilskud
- Hvordan du bliver skrevet op til ældrebolig
- Hvordan du ansøger om en rollator

Henvend dig til: **Gratis-Rådgivning København** på tlf. **80 30 15 27**.

MEDLEMSKAB AF ÆLDRE SAGEN

- Enkeltmedlemskab: 155.00 kr. pr. halvårligt (landsdækkende)
- Familiemedlemskab: 260.00 kr. pr. halvårligt (landsdækkende)
- Ældre Sagen Slangstrup yder tilskud til udvalgte aktiviteter til medlemmer: spis sammen, kultur, rejser, udflugter, fitness og meget mere.
- Man kan blive medlem fra det fyldte 18. år.
- Henvendelse til bestyrelsen, eller www.aeldresagen.dk

Ældre Sagen Slangstrups lokale side under Ældre Sagens hovedside:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/slangstrup>

Artikler

Frivillige bisiddere.

I Ældre Sagen i Slangstrup har vi mulighed for at yde hjælp til ældre borgere, som er utrygge ved kontakt til offentlige myndigheder og/eller sundhedsvæsenet.

Vi har mulighed for at oprette kontakt til en frivillig bisidder.

Bisidderen hjælper med at finde ud af, hvad udfordringerne drejer sig om og hjælper den ældre med at få klarlagt forløbet inden mødet. Bisidderen får et overblik over, hvad den ældre har brug for at få svar på og få sagt og efterfølgende få afklaret, hvad svaret eller manglende svar betyder.

Bisidderen rådgiver ikke den ældre ift. hvad han/hun skal gøre, men hjælper med at forstå, hvad der sker og få et overblik over handlemulighederne.

Bisidderen fører ikke ordet under et møde men er med som "ekstra øre og øjne" og vil kunne tage notater under mødet.

Ældre Sagen har 4 lokalafdelinger i Frederikssund: Jægerspris, Frederikssund, Skibby og Slangstrup.

Alle 4 afdelinger har 2 repræsentanter siddende i et koordinationsudvalg i Frederikssund.

Her er man ved af undersøge mulighed for at have et samlet team af bisiddere. Hvordan det nærmere kommer til at fungere er endnu ikke aftalt.

Har du eller kender du en, der har behov for en bisidder, kan du kontakte **Helle Schnack-Henningsen tlf. 61653378**.

Ældretelefonen 32 21 02 10

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 voksenproblem.

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 32 21 02 10

i tidsrummet mandag-fredag kl. 09.00 - kl. 15.00.

Foto: Ældre Sagen



FRIVILLIG-EMNER

Den hjælpende hånd.

Hjælp til forskellige lette opgaver i hjemmet, som man selv har svært ved at klare.

F.eks. udskiftning af pærer, ophængning af billeder etc.

Kontakt: Carl Pedersen Tlf. 53 52 38 92



IT Support.

John og Ann tilbyder deres assistance, når der opstår problemer med din hjemlige computer, printer, mobiltelefon eller smart-TV.

Kontakt: John Ryberg.

Tlf. 29 92 54 15 efter 10.00 alle ugens 7 dage.

Mail: john9boy@outlook.dk

eller

Ann Linke Hartmann

Tlf. 26 73 47 00 efter 11.00 alle ugens 7 dage.

Mail: ann@lerager.net



Tryghedsopkald.

Få et opkald hver morgen, så er du sikker på at få hjælp, hvis du har brug for det.

Et tryghedsopkald vil sige, at du bliver ringet op hver morgen.

Så kan du føle dig mere sikker i din hverdag. Især for dig, der bor alene i dit hjem.

Måske du har mistet din familie, eller de bor langt væk.

Det er dejligt og trygt at have en, der ringer og siger "godmorgen" og sikrer, at alt er vel hos dig.

Kontakt: Marianne Sommer Tlf. 40 42 56 74



FRIVILLIG-EMNER

Besøgs-/demensvenner til eget hjem.

Ældre Sagens afdelinger under Frederikssund Kommune søger demensaflastere.

Arbejdet er frivilligt og består normalt af et ugentligt besøg af 1½ - 2 timers varighed. Dette aftales individuelt. Området har p.t. 12 frivillige, heraf to i Slangstrup.

Kontakt:

Kirsten Holst, tlf. 40 36 59 66

Mail: mkholst@mail.dk



Hvordan når vi de ensomme ældre mennesker?

Alle snakker om, at der er mange ensomme ældre mennesker, men det gælder måske ikke i Slangstrup?

At føle sig ensom er ikke det samme som at være alene eller at bo alene.

Du kan godt føle dig ensom, selvom du er sammen med andre mennesker, har familie eller går på arbejde.

Andre oplever, at de både er alene og føler sig ensomme. Men fælles er, at alle kan få ensomhed tæt ind på livet.

Vi har i Ældre Sagen Slangstrup besøgsvenner, der meget gerne vil ud og gøre en forskel for en ældre, der mangler en at tale med, gå ture med eller bare være sammen med.

Hvis I kender nogle, der måske kunne have gavn af en besøgsven, så prøv at snakke med dem om ikke, det var en god idé at kontakte Ældre Sagen Slangstrup og få besøg af en frivillig. Man bestemmer helt selv, hvor ofte det skal være og aftaler med besøgsvennen, hvornår det kan passe.

Der er mange positive tilbagemeldinger fra dem, der har en besøgsven.

Vil du høre mere, så kontakt

Kirsten M. Sørensen. Tlf.: 30 63 45 57, mail: kihus@mail.dk



T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

- Din garanti for en god oplevelse

Hvor kan vi hjælpe?



- ✓ Opsætning af køkken
- ✓ Renovering af badeværelse
- ✓ Alt malerarbejde inde og ude
- ✓ VVS og el-arbejde
- ✓ Opsætning af lamper og spot
- ✓ Udskiftning af toilet
- ✓ Udskiftning af vandhaner, og brus
- ✓ Skift af bordplader
- ✓ Lægning af gulve
- ✓ Alt i have arbejde
- ✓ Renovering og nybyg af terrasse
- ✓ Samling af møbler
- ✓ Alt i vægge, lofter, vinduer
- ✓ Alt i døre, paneler og karme
- ✓ Tapet, filt, væv og deco
- ✓ Hegn, carport, skur og facade
- ✓ Nedrivning og bortkørsel
- ✓ Mure- spartling- fugearbejde
- ✓ Klinke og flisearbejde
- ✓ Bad og køkken
- ✓ Rens af rør og afløb
- ✓ Silikone fugning
- ✓ Montering af hårde hvidevarer
- ✓ Reparation af sokkel og mur
- ✓ Filtsning af vægge
- ✓ 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

FASTE AKTIVITETER

Praktiske oplysninger omkring vore arrangementer:

Tilmelding og yderligere oplysning om det enkelte arrangement kan ske til den navngivne kontaktpersons tlf. nr.

Husk at skrive arrangementet og antal deltagere på din betaling og respekter tilmeldingsdatoen.

Derudover vil der ligeledes være orienterende oplysninger på vor opslagstavle i Aktivitetshuset, på vor hjemmeside, i "Det Sker", i vores nyhedsbrev og på Facebook.

Stavgang med eller uden stave.

Hver mandag kl. 10-12.

Vi starter ved Aktivitetshuset, og slutter med kaffe i Aktivitetshuset.

Kontakt: Chaline Grandjean

Tlf. 40 58 04 90

Det er gratis at deltage.



Frederikssund Billard Klub.



Ældre Sagen i Slangstrup har igen fået et godt tilbud af Frederikssund Billard Klub.

Vi kan spille billard på klubbens 7 borde, og lære flere slags spil.

Det vil være et 6 måneders medlemskab fra 1. oktober 2026, for 300 kr.

De første 2 torsdage er gratis, så du kan se, om det er noget for dig.

Det vil foregå hver torsdag fra 10.00 til 12.00

Mulighed for at man kan købe drikkevarer.

Adresse: kælderen under Kingoskolen, Strandstræde 28A, Slangstrup

Vi mødes på parkeringspladsen ved skolen.

Kontakt/tilmelding: John Ryberg

Tlf. 29 92 54 15



Værdigrundlag for Frederikssund Billardklub:

Frederikssund Billard Klub (FBK) er en klub for medlemmer og fællesskaber. Fællesskab er en samling af mennesker, som bindes sammen af noget, de har til fælles, hvilket vil sige noget de er enige om, har samme synspunkt på eller f.eks. en interesse de deler med hinanden. Fællesskab kan også være sammenhold.

Vores værdigrundlag skal virke for, at netop fællesskaberne bliver det, der binder medlemmerne sammen og at vi dyrker det sociale liv sammen, i forskellige afskygninger.

Læs mere om værdigrundlaget m.m. på hjemmesiden: frederikssundbillard.dk

FASTE AKTIVITETER

Kom og prøv!

GET IT ON LINERS

DANS ♥ GLÆDE ♥ MUSIK ♥ HYGGE

Den første time er gratis og er det noget for dig, kan du som medlem af Ældre Sagen få **20% rabat** på kontingentet.

Vi er en linedanceklub, hvor der er plads til alle. Vi er en klub, hvor latter, snak og samvær på tværs af niveau og alder er i højsæde.

Læs mere på vores hjemmeside: getitonliners.com

Her kan du læse, hvor og hvornår holdene ligger.

**Ældre Sagens medlemmer
får 20% rabat på kontingent.**

Kontakt/tilmelding:

Marianne Bøgel tlf.: 30 23 56 07

mail: mariannep@getitonliners.com



Padel.

Sæsonen starter d. 1. oktober 2026 og vi spiller til 31. marts 2027. Vi spiller hver onsdag kl. 10.00 - 11.30 og det koster 500,- kr. i kvartalet pr. spiller.

Betalingen skal være Ældre Sagen i hænde inden kvartalet starter.

Sted: Padel East, Centervej 2,
3600 Frederikssund

Pt. er Padel fuldt booket.

**Men der er mulighed for at komme på
venteliste til den nye sæson i efteråret.**

Kontakt Peter vedrørende betalingen.

Mail: FM.Slangerup.233@aeldresagen.dk

Kontaktperson:

Ove Nielsen tlf. 40 40 33 48

Mail: klose.nielsen@gmail.com



FASTE AKTIVITETER

FITNESS i Slangstrup.

LOOP Fitness er baseret på et unikt koncept og en anderledes tilgang til fitness. Hos os er der plads til alle, og vores mål er at skabe et afslappet træningsmiljø, hvor du kan slappe af i hovedet, mens kroppen gør arbejdet.

Derfor er vores mantra: Slap af og træn.

Ældre Sagens medlemmer sparer 40.- kr pr. måned.

LOOP: Kongensgade 1, 3550 Slangstrup

Hjemmeside: loopfitness.dk

Telefon 41 74 63 06

Seniorcykling. Hold 1

Ældre Sagen i Slangstrup fortsætter med cykling for lidt øvede cyklister i 2026.

Mødested A-huset kl. 10.00 bagerst på parkeringspladsen.

Vi kører onsdag i ulige uger. Sommerpause d. 5. juli.

Turene vil blive 30 – 45 km. Gennemsnitshastigheden bliver 18 – 20 km/t. Vi kører rundt i Slangstrup og omegn, hvor vi nyder naturen og det kuperede landskab. Der bliver holdt en pause undervejs, hvor man kan drikke og spise.

Du må køre på alm. cykel, elcykel, MTB eller racercykel.

Hjelm er påbudt.

Kontakt: John Busk, buskjohn@hotmail.com



Seniorcykling. Hold 2

Holdet er for dem, som foretrækker et mere roligt tempo og kortere distancer end Hold 1.

Mødested A-huset kl. 10.00 bagerst på parkeringspladsen.

Vi kører hver tirsdag i lige uger frem til og med uge 42.

Kom og vær med og nyd den friske luft, naturen og det gode selskab. Undervejs holder vi en kort pause, hvor der er mulighed for at få lidt at drikke og spise.

Turene vil blive 20 – 25 km. Gennemsnitshastighed bliver 15 – 16 km/t.

Hen på sæsonen når vi kommer i form, kan turenes længde øges og gennemsnitsfarten hæves.

Udstyr: Alle former for cykler er velkomne. Hjelm er påbudt.

Kontakt: Pia Sørensen, Soerensen.pia@gmail.com

Ældre Sagens aktivitetsprogram 1/8 - 31/12 2026

	Dato:	Tid:
August:		
Snake City Jazz Festival markedsdag	22. august	Kl. 10.00 - 15.00
Rudolph Tegn timers museum	26. august	Kl. 10.00 - 15.00
September:		
Fællesspisning	8. september	Kl. 18.00
Langelinie Vin	12. september	Kl. 12.00 - 14.30
Oktober:		
Foredrag om ældresygdomme	8. oktober	Kl. 14.00 -16.00
Bustur til Strøjer samlingen	21. oktober	Kl. 9.30 - 19.00
November:		
Fællesspisning med musik	2. november	Kl. 18.00
Demensforedrag	20. november	Kl. 15.00

Vidste du det ?

Skal du flytte i en ældre- og handicapvenlig bolig eller en plejebolig og mangler du hjælp fra dit netværk til at udføre de administrative opgaver?

Så kan Frederikssund Kommunes socialfaglige medarbejdere i visitationen hjælpe med:

- Ansøgning om indskudslån.
- Ansøgning om boligstøtte.
- Oprettelse af afdragsordninger på gæld/inkasso i samarbejde med Borgercenter.
- Ansøgning om tilskud til flytning og indhente flyttetilbud.
- At få underskrift på lejekontrakt.
- Adresseændring.
- Opsigelse af bolig.

- Vejledning til ægtefælle om muligheder for økonomisk støtte.
- Tilmelding af regning til PBS.
- Ansøgning om varmetillæg, helbreds-tillæg og fritagelse for digital post.
- Samarbejde med Udbetaling Danmark.
- Samarbejdet med plejecentre og boligforeninger.

Du kan kontakte Visitation og Hjælpe midler på tlf. 47 35 19 00 mellem kl. 9.00-12.00 på Hverdage

Kilde: Frederikssund Kommune

Se side:	Pris:	Tilmelding:
Se side 20	GRATIS	Ingen tilmelding
Se side 22	175 kr.	1. juli til 29. juli
Se side 25	165 kr.	Hos Røde Kors
Se side 20	250 kr.	10. august til 30. august
Se side 23	30 kr.	1. september til 6. oktober
Se side 24	425 kr.	1. juli til 20. august
Se side 25	165 kr.	Hos Røde Kors
Se side 26	30 kr.	7. september til 19. oktober

Vidste du det ?

Slangstrup Speedway Klub

Som medlem af ÆldreSagen kan du få rabat på entréen til klubbens hjemmebane.

Du skal blot fremvise dit medlemskort ved indgang/betaling.

Der kan betales med kontanter eller MobilePay.

P.T. kan du ikke få rabat ved bestilling gennem billetlugen.dk



www.slangstrupspeedway.dk

FASTE AKTIVITETER

Slangstrup Badmintonklub - Ældresagsbadminton

Tirsdag kl. 10.00 -12.00 på SiKs Indendørs badmintonbaner.

Klubben har i den nye sæson besluttet at forsøge at styrke Ældrebadminton i Slangstrup Badmintonklub. Det er gjort ved at oprette et hold for Ældresagsbadminton, som træner tirsdag formiddag mellem kl. 10.00-12.00 sammen med klubbens alm. hold.

Som medlem af ÆldreSagen kan man tilmelde sig holdet for bare 600 kr. for en hel sæson, og dermed spare 100 kr. i forhold til vores alm. ældre badmintonhold som koster 700 kr.

Kontakt: Michael Søndergaard Jensen - tlf. 20494396, men træffes helst på mail: motionist@slangstrup-badminton.dk

Ældresagsbadminton kan man tilmelde sig her: <https://slangstrup-badminton.dk/team/10>

Du kan finde et link, du bare skal klikke på, på Ældre Sagen Slangstrups hjemmeside under Aktiviteter og kurser > Badminton

Besøg vores side på Facebook.



Ældre Sagen Slangstrup

18 synes godt om · 18 følgere

Lik

Følg

Bebo

Du kan finde et link nederst til højre på lokalafdelingens hjemmeside.

> Din lokalafdeling på
Facebook

PC - Hjaelper.dk

**Nor-Tech**
Nor-Tech

Ekstureret siden 2009

Har du problemer med din pc?
så hjælper jeg dig

40 41 77 36



Typiske problemer jeg støder på:

- Langsomme Pc'er.
- Virusproblemer.
- Uforståelige fejlbeskeder.
- Synkroniseringsudfordringer.
- Fejl i hardwaren.
- Blå skærm.
- Opsætning af e-mail.
- WiFi, netwareproblemer.
- Printer problemer.

FASTE AKTIVITETER

Slangstrup Dart Klub.

Kom og prøv at spille dart i Slangstrup Dartklub, som stadig er Danmarks største dartklub. Her foregår en masse forskellige arrangementer. Kom og vær med og se om det er noget for dig. Vi er pt. en lille flok der mødes onsdage kl. 10 og hygger os med dart, kaffe og snak.

Som medlem af Ældre Sagen kan du hver onsdag kl. 10 - 12 fra 1. oktober 2026 prøve at spille dart. Første dag er onsdag den 7. oktober

Der er mulighed for at låne pile og få hjælp og vejledning af medlemmer af klubben.

Der er gratis kaffe. Øl og vand kan købes.

Pris: 20 kr. pr. gang eller 300 kr. for 6 måneder (oktober – marts med)

Adressen: Banegraven 18, 1. sal

Kontakt: Hugo Sørensen

Tlf.: 21 18 37 13



Få dit lokale nyhedsbrev fra Slangstrup og omegn.

Hvis du tilmelder dig Ældre Sagen Slangstrups nyhedsbrev, sender vi dig de seneste nyheder ca. 8-10 gange årlig pr. mail. Dette kan indeholde nyttige informationer om alt, der vedrører vores arrangementer og lokale nyheder i Ældre Sagen.

Du finder tilmeldingen ved at gå ind på vores lokale hjemmeside.

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/slangstrup>

På forsiden skal du klikke på dette felt:

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev

Din private mail-adresse er ikke tilgængelig for nogen i Slangstrup, da denne opbevares af hovedkontoret med al den sikkerhed dette kræver.

Ældre Sagen Slangstrup

Arrangementer

Kom og mærk rytmen hos Ældre Sagen Slangstrup!

Igen i år vil vi have en stand, når der er markedsdag lørdag den 22. august i forbindelse med "Snake City Jazz Festival".

Tag en pause fra musikken og kig forbi vores bod og få en snak om fællesskab, aktiviteter og alt det, der gør livet endnu bedre – uanset alder!

Vi vil igen i år have "Bedsteforældrepakken", der er rigtig god til mindre børn. Man behøver ikke være bedsteforældre for at få en pakke med hjem.

Ældre Sagen – fordi fællesskab swinger i alle aldre!



Besøg hos vores lokale vingård i Sigerslevøster.

Kom med til en dag med danske vine og Tapas hos Langelinie Vin i Sigerslevøster.

Vi starter med rundvisning i vinmarken, hvor Helle og Jan fortæller lidt om livet som vinbønder i Danmark

Efter rundvisningen skal vi smage 4 vine og nyde lidt tapas.

2 af vinene har vundet guld ved Piwi Wine Award International i Tyskland.

Rundvisningen kan være besværlig for kørestolsbrugere da underlaget er græs.

Maks. antal deltagere 48

Dato: 12. september 2026 kl. 12.00 – 14.30

Mødested:

Vingården, Langelinievej 12, Sigerslevøster

Pris: 250 kr.

Kontakt/tilmelding: John Busk

Mail: buskjohn@hotmail.com

Tlf.: 40 19 35 34

Tilmelding fra 10. august - 30. august



Privat HJÆLP TIL ÆLDRE

Tryghed · Nærvær · Omsorg

Har du – eller en du kender – brug for en hjælpende hånd i hverdagen?
Jeg tilbyder privat hjælp til ældre med fokus på tryghed, nærvær og omsorg.

Jeg hedder Rikke, er 43 år og mor til tre børn. Jeg er uddannet social- og sundhedsassistent og har mange års erfaring med omsorg og pleje.
For mig er det vigtigt, at ældre føler sig trygge, set og respekteret i deres hverdag.

Jeg kan hjælpe med

- ✓ Indkøb og småærinder
- ✓ Madlavning og servering
- ✓ Gåture og ledsagelse til læge eller aktiviteter
- ✓ Socialt samvær og hyggesnak

Fordele ved privat hjælp

- ✓ Du bestemmer selv hvor ofte og hvad du ønsker hjælp til
- ✓ Fleksible aftaler - ingen lange ventetider
- ✓ Tryghed og personlig kontakt

Kontakt mig

For en uforpligtende snak

Rikke Hvidt

-  21 60 05 45
-  rikke@omsorgshjaelpen.dk
-  www.omsorgshjaelpen.dk

Priser

Inkl. moms

Pr. time 280 kr.

Klippekort:

5 timer 250 kr.

10 timer 230 kr.

Kørsel tillægges



· Omsorg i hverdagen - på dine præmisser ·

Arrangementer

Bustur med guidet omvisning på Rudolph Tegnens museum og frokost i Søren's Café.

Rudolph Tegnens Museum og Statuepark er et kunstmuseum midt i det fredede, enebærbevoksede og lyngklædte hede- og naturområde kaldet Rusland syd for Dronningmølle. Museet er et særpræget monument over en enkelt kunstner, billedhuggeren Rudolph Tegner, planlagt og opført af kunstneren selv.

Den bunkerlignende museumsbygning, der blev indviet i 1938 og renoveret i 2003, rummer en fast samling af omkring 250 af Rudolph Tegnens skulpturer og udkast i gips, ler, bronze og marmor. Ud over den faste samling, byder 2026 på en stor soloudstilling med værker af billedkunstneren Evren Tekinoktay samt på en fotoudstilling i Statueparken af fotograf Frida Gregersen. Vi kører samlet i bus til Tegnens museum i Dronningmølle. Efter ankomsten starter vi med en guidet omvisning i museet der varer ca. 50 minutter. Efter omvisningen spiser vi en sandwich og øl/vand i Søren's Cafe, som ligger få minutters gang fra museet. Efter frokosten er der mulighed for, på egen hånd, at gå en tur i museets Statuepark.

Husk tøj og sko efter vejret.

Kl. 14 kører vi retur til Slangerup, hvor vi forventer at være tilbage kl. ca. 15.

Der er en kørestolsrampe ved indgangen til museet og man kan komme rundt i hele udstillingen. Der er handikaptolet med dør på 90 cm ved Søren's Cafe.

Terrænet er noget kuperet

omkring museet og Statueparken har lidt højde på, så det kan give lidt udfordringer med kørestol/rollator. Deltagerprisen dækker bus, entré, omvisning i museet samt sandwich og 1 øl/vand i Søren's Cafe.

Maks antal deltagere 25.



Dato: 26. august kl. 10.00 - 15.00

Mødested: P-pladsen på kirketorvet, Slangerup

Pris: 175 kr.

Kontakt/tilmelding: Britta Presmann

Mail: bpresmann@gmail.com Tlf.: 25 72 04 30

Tilmelding fra 1. juli kl. 10 til 29. juli kl. 16.

Arrangementer

Foredrag om Ældresygdomme.

Foredraget henvender sig til alle med interesse for sundhed og livskvalitet hos ældre – både ældre selv og pårørende.

Mange ældre oplever symptomer som svimmelhed, træthed, fald, hukommelsesproblemer eller bivirkninger til medicin – men hvornår er det "bare alderen" og hvornår er det noget, der kan behandles.

Speciallæge i ældresygdomme Mikkel W. Ibsen giver et indblik i, hvordan man forstår og behandler sygdom hos ældre med fokus på helhed, livskvalitet og ikke mindst mindre medicin.



Mød op til en spændende eftermiddag, hvor vi alle kan blive klogere på vores krop. Der bliver mulighed for at stille spørgsmål.
Maks. antal deltagere: 100

Dato: Torsdag d. 8. oktober 2026 kl. 14.00 - 16.00

Mødested:

Aktivitetshuset, Kannikestræde 2C, Slangstrup

Pris: 30 kr. inkl. kaffe /the og kage.

Kontakt/tilmelding: Mariann Pedersen

Tlf.: 29 79 54 03

**Tilmelding fra tirsdag d. 1. september 2026 til
tirsdag d. 6. oktober 2026.**



Arrangementer

Bustur til Strøjer Samlingen med Fynsk æggekage.

Til oktober laver vi en rigtig 'Herretur' til Fyn (damer er naturligvis også velkomne).

Vi skal besøge Strøjer Samlingen, der er biler fra øverste hylde.

I Strøjer Samlingen kan du komme tæt på ca. 100 biler fra øverste hylde. Oplev Hypercars som flytter grænserne for, hvad biler kan præstere. Fortab dig i eksklusive GT-biler og drøm dig på tur i en klassisk Ferrari. Hør om racerbiler der har kørt Le Mans, det legendariske lang-distanceløb hvor flere danskere har sejret. Fortab dig i lakeringen på en af de biler, som har tilhørt Kongehuset. Alle biler har en fortælling.

Samlingen består af 2 forskellige samlinger. Vi får en guidet rundvisning i begge samlinger.

Vi kører i bus til Fyn, hvor første pitstop er Bondestuen i Odense, som vil servere en gang ægte fynsk æggekage ca. kl. 12.



Herefter kører vi til Strøjer Samlingen, hvor vi tilbringer 2 timer i selskab med en masse spændende biler.

Kl. 16.00 kører vi tilbage til Slangstrup. Maks. 40 deltagere.

Dato: Onsdag 21. oktober 2026 kl. 9.30 - 19.00

Mødested: P-pladsen på kirketorvet, Slangstrup

Pris: 425 kr. – Prisen dækker entre, guide, bus, æggekage og 1 øl/vand.

Kontakt/tilmelding: John Ryberg

Tlf.: 29 92 54 15

Mail: john9boy@outlook.dk

Tilmelding fra 1. juli til 20. august 2026



STRØJER SAMLINGEN

Arrangementer

FÆLLESSPISNINGER EFTERÅR 2026.

Vi fortsætter med det gode samarbejde med Røde Kors omkring vores fællesspisninger.

Vi har planlagt 2 fællesspisninger i efteråret 2026. Der bliver en uden underholdning og en med underholdning.

Den første fællesspisning bliver afholdt tirsdag d. 8. september 2026 og er uden underholdning.

Den anden fællesspisning bliver afholdt mandag d. 2. november 2026 og er med underholdning. Underholdningen er på nuværende tidspunkt ikke fastlagt.

Der kommer mere information om efterårets fællesspisninger, tilmeldingsfrist, menu, og underholdning i nyhedsbrev, opslag og Facebook.

Ældre Sagen og Røde Kors Slangstrup.
Billetsalg er udelukkende igennem Røde Kors butikken.



Fællesspisninger:

Hvis man har glutenallergi eller andre fødevarerallergier, er vegetar eller veganer, skal du ringe til formanden Peter Kiær på mobilnummer: **21 33 79 80**.

Arrangementer

Pårørende, familie og venner, der lever med demens i hverdagen

Dagen er en kombination af foredrag og drøftelser.

Hvorledes skabes indhold og meningsfulde aktiviteter i hverdagen for en person med demens.

Hvordan lever pårørende, familie og venner med demens i den nære omgangskreds.

Hvad er pligter og rettigheder – hvilken hjælp kan forventes?.

Hvordan skabes netværk, der kan hjælpe og støtte op?

Maks. antal deltagere: 45

Dato: 20. november 2026 kl. 15

Mødested: Aktivitetshuset, Kannikestræde 2C, Slangstrup

Pris: 30 kr inkl. kaffe /the og kage.

Kontakt/tilmelding: Finn Weidekamp, mail: fiwe@bdk.dk eller ved besked på 24790844.

Tilmelding fra 7. september til 19. oktober 2026



Tilbageblik på arrangementer i foråret 2026

Foredrag af Caja Winterø.

Tirsdag den 10. februar havde vi besøg af forhenværende sognepræst i Slangstrup Caja Winterø.

Ingen tvivl om at Caja er god til at formidle og denne eftermiddag, hvor hun fortalte om Louise Rasmussen – senere grevinde Danner, skuffede hun heller ikke.

Man kunne virkelig mærke Cajas interesse og indsigt i grevinde Danner og vi fik alle sammen noget med hjem. For mange et gensyn og hyggelig snak med deres forhenværende sognepræst. En hyggelig eftermiddag med mange fremmødte.

Tak til Caja Winterø!

Tekst og foto: Kirsten Münster Sørensen



La Concordia By Carina

WELLNESS • HEALTHY • RESULTATER



Beauty & BodyCare

RO • BALANCE • RESULTATER

Ro i kroppen Styrke i livet

Hos La Concordia By Carina forener vi moderne teknologi med holistisk velvære i rolige og eksklusive omgivelser.

Vi hjælper dig til mere livskvalitet, mindre smerte og bedre balance.

Pelvic Chair

En skånsom og effektiv behandling, der styrker bækkenbund og core gennem dybe muskelsammentrækninger.

Kan være relevant ved:

- inkontinens og svag bækkenbund
- efter graviditet og fødsel
- mænds bækkenbund og prostataområde
- nedsat konstyre med alderen
- øget stabilitet og bedre holdning

Styrker din
bækkenbund
og core – skånsomt
og effektivt.
For kvinder
og mænd.

Behandlingerne kan gøre en forskel ved:

- spændinger og uro i kroppen
- svag bækkenbund og core
- smerter i ryg, hofter og led
- nedsat mobilitet og balance
- overgangsalder og hormonelle forandringer
- restitution, velvære og energi

VI TILBYDER OGSÅ



CUPPING

Læser spændinger, øger blodcirkulationen og understøtter kroppens naturlige afbalancering.



CRYOTERAPI

Kuldebehandling der reducerer inflammation, muskelsmerter og hævelse samt fremmer restitution og velvære.



EMS

Elektrisk muskelstimulation der styrker muskler, forbedrer holdning og øger kropsholdbarhed på kort tid.



PELVIC CHAIR

Styrker bækkenbund og core effektivt og skånsomt – en vigtig investering i din livskvalitet.



KOST & BALANCE

Individuel vejledning i kost og livsstil, der skaber balance i krop, hormoner og energi.



Kongensgade 17M
3550 Slangerup



28 51 81 83
Ring for tid eller
mere information



laconcordia.dk/franchise.slangerup
Registreret hos Lægemiddelstyrelsen

Tilbageblik på arrangementer i foråret 2026

Vægtertur den 26.marts.

Igen var der fuld tilslutning til vores historiske tur gennem Slangstrup med byens vægterkorps. Alle 4 var klar til at guide og forkæle os med sang, skrøner og facts om Slangstrup by. Vi startede som sidst hos Café Rosa, hvor der var dejlig kaffe og kage, varme og hygge. En meget hyggelig lille oase i vores by.

Derfra begav vi os ud på vores tur gennem Slangstrup. Vi startede ved Vægtergangen med at hænge vægterlampen op. Vægterne kender deres by, så vi hørte om steder, personer og hændelser gennem tiden.

Det var en kold dag, men trods kulden, der gik gennem marv og ben, så holdt de fleste ud til sidste stop ved rådhuset, hvor vi til slut blev forkælet med en lille pose med forskellige ting - bl.a. en vægterdrum, som man godt kunne bruge på det tidspunkt.

Tak til vægterne. Man kan virkelig mærke, at I brænder for sagen og ved en masse!

Tekst og foto: Kirsten Münster Sørensen



Tur til Assistenskirkegården

Tirsdag d. 21. april tog vi 35 afsted med bus til Assistenskirkegården. Vi blev i strålende sol mødt af Stine, guide fra Københavns kommune. Hun vidste meget om historierne bag kirkegårde og gravstenene. Fx kommer udtrykket "stinkende rige" fra den gang, de rige blev begravet under gulvet i kirken. Vi fik også fortalt, hvad der gør gravstenene bevaringsværdige og så besøgte vi flere kendtes grave. En meget spændende guide, som på sin helt egen måde gjorde turen på kirkegården meget inspirerende og flere af os fik lyst til at opleve hende igen.

Bagefter kørte bussen os til den nedlagte flyvestation i Værløse, hvor der var dækket op til os uden for i solen i den flotte natur og hvor vi spiste de bestilte sandwiches

Bussen kørte os tilbage til Slangstrup hvor vi "landede" omkring kl 15.30 efter en meget oplevelsesrig dag.

Tekst & foto:

Helle Schnack– Henningsen



Tilbageblik på arrangementer i foråret 2026

Velkomst og informationsmøde i Teatersalen på Kingoskolen

Ældresagen i Slangstrup fejrede en stor milepæl, over 2.000 medlemmer af Ældresagen i Slangstrup, med afholdelse af frivilligheds- og aktivitets dag torsdag den 16. april 2026 i teatersalen på Kingoskolen.

Dagen var med fokus på nye medlemmer, og der var omdelt flere end 300 hundrede personlige invitationer, og dejligt at så mange valgte, at høre om fællesspisning, It-support, tryghedsopkald, besøgs- og dementvenner, en hjælpende hånd, cykelhold, billard, dart og meget mere.

Der var meget at blive klogere på, og flere der ikke vidste hvad en døds slaghammer var, men det kunne vores handyman gøre alle klogere på.

Ønskebrønden blev flittigt brugt med mange og spændende forslag.

Der var flere, der kunne se sig som frivillig i en aktiv og velfungerende lokalafdeling i Ældresagen, og bestyrelsen var mere end tilfreds med dagens arrangement.



Det var første gang at bestyrelsen kastede sig ud i frivilligheds- og aktivitets dag, og der arbejdes allerede nu på nye arrangementer, der kan styrke fællesskabet for os ældre i Slangstrup.

Der var knapt så mange, der spurgte til det ældrepolitiske arbejde, og bestyrelsen er opmærksom på, at også denne del af arbejdet i bestyrelsen skal udbredes, når nu der i 2027 kommer en stor region for Østjylland.

Tekst og foto: Finn Weidekamp

Bestyrelsen



Formand.

Peter Lindell Kiær
FM.Slangerup.233@aeldresagen.dk
Tlf. 21 33 79 80



**2. Næstformand.
Redaktør.
Webmaster.
IT supporter.**

John Ryberg
john9boy@outlook.dk
Tlf. 29 92 54 15



**Næstformand.
Sekretær.
Besøgsvenner**

Kirsten Münster
Sørensen
kihus@mail.dk
Tlf. 30 63 45 57



**Bestyrelsesmedlem.
Kasserer.
Tryghedsopkald.**

Marianne Sommer
sommerand@outlook.com
Tlf. 40 42 56 74

Savner du en aktivitet, og har du lyst til at starte en aktivitet op sammen med andre i Slangerup?

Så har du her mulighed for at starte et hold op.

Vi hjælper dig meget gerne med opstarten.

Vi har flere dygtige medlemmer der gerne bidrager.

Kontakt: FM.Slangerup.233@aeldresagen.dk eller SMS 21 33 79 80



Bestyrelsen, suppleanter og handyman



Bestyrelsesmedlem.

**Mariann Stenderup
Pedersen**
[ompedersen
@hotmail.dk](mailto:ompedersen@hotmail.dk)
Tlf. 29 79 54 03



2. Suppleant.

Ulla Møgeleng
moegeleng@gmail.com
Tlf. 29 10 86 76



Bestyrelsesmedlem.

John Busk
[buskjohn
@hotmail.com](mailto:buskjohn@hotmail.com)
Tlf. 40 19 35 34



3. Suppleant.

Finn Weidekamp
fiwe@bdk.dk
Tlf. 24 79 08 44



**Bestyrelsesmedlem.
Bisiddere.**

**Helle
Schnack-Henningsen**
[hellesh1958
@gmail.com](mailto:hellesh1958@gmail.com)
Tlf. 61 65 33 78



**4. Suppleant.
IT supporter**

Ann Linke Hartmann
ann@lerager.net
Tlf. 26 73 47 00



1. Suppleant.

**Britta Dalhoff
Presmann**
bpresmann@gmail.com
Tlf. 25 72 04 30



5. Suppleant.

Chaline Grandjean
[Chaline-grand
@hotmail.com](mailto:Chaline-grand@hotmail.com)
Tlf. 40 58 04 90



Husk Slagter og Delikatesse leverer mad ud af huset.

Super
Brugsen
Slangstrup