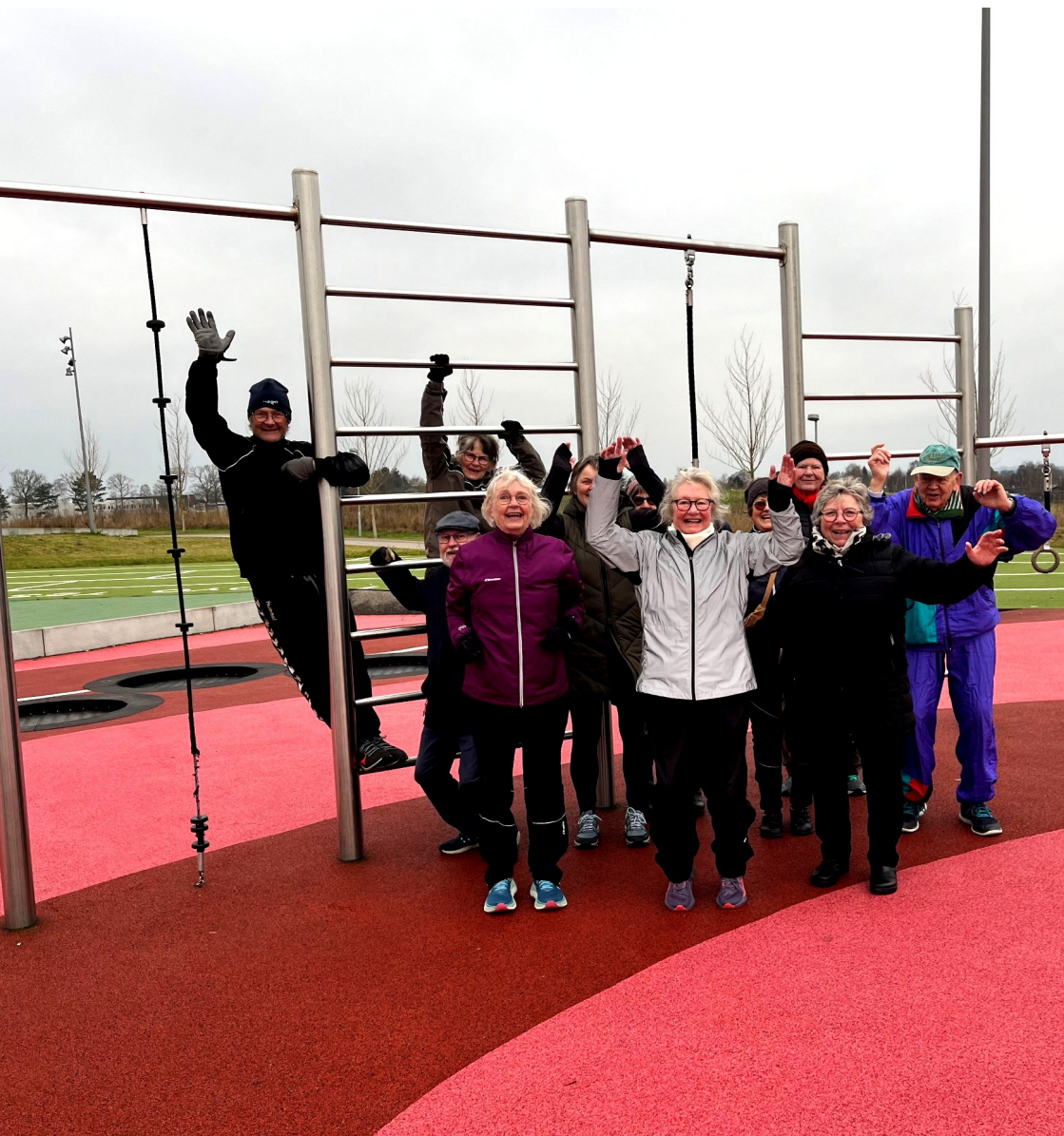


Ældre @ Sagen

37. årgang

Frederikssund
Februar, marts og april

Nr. 1



Praktiske oplysninger

Formand / ansvarshavende

Bente Christensen,
Borgmestervænget 3,
3600 Frederikssund.
Tlf.: 4731 4121 / 2325 5231
mail: dragen@newmail.dk
-o0o-

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

Næste blad
udkommer:
ult. april 2026

Deadline:
13. marts 2026

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

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

Indholdsfortegnelse:

	Side
Formandens klumme	3
Arrangementsoversigt	4
Info om nye/faste aktiviteter	8
Info om IT-kurser og IT-Café	28
Ture og udflugter med Lokalafdelingen	33
Tilmelding til ture og aktiviteter	37
Aktivitets ansvarlige - aktiviteter	38/39
Lokalbestyrelsen	39

Hjemmeside:

aeldresagen.dk/frederikssund

Forside foto

Da der fredag var julearrangement i Frederikssund Hallen, rykkede, et lidt reduceret, Bevæg dig Glad hold ud i det fri til "Den udendørs gymnastiksal" ved svømmehallen.

Foto: Jette Andersen

Kontortid og tilmelding til ture og aktiviteter.

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



Tilmelding til ture og aktiviteter.

Alt om tilmelding til ture og aktiviteter er samlet på side 37, og kontakten til de aktivitetsansvarlige findes på siderne 38 og 39.

Formandens klumme



Jeg håber, at I er kommet godt ind i det nye år, og glæder mig til at se jer til en eller flere af vores aktiviteter.

Men et lille tilbageblik på det forgangne år er også nødvendigt, da bl.a. robotstøvsugersagerne har fyldt meget for mange af os, og vi har hjulpet mange med at klage til Ankestyrelsen. Nu begynder svarene at komme ind, og Ankestyrelsen beder kommunen revurdere sagerne, da de ikke er har foretaget en konkret og individuel vurdering.

Ankestyrelsen slår fast, at:

- * Kommunen skal foretage en afprøvning af, hvorvidt borgeren kan frigøre, tømme, fylde vand og skifte filter på robotten.
- * Kommunen skal vurdere, om borgeren har behov for vejledning til indkøb af en bestemt robotstøvsuger/-gulvvasker.
- * Kommunen skal f.eks. indhente oplysninger fra borgeren, evt. ægtefælle, hjemmeplejen, egen læge, hospital og andre fagpersoner.
- * Kommunen skal vurdere, om der evt. er behov for rehabilitering, som kan nedsætte behovet for hjælp.
- * Kommunen skal vurdere boligens egnethed til robotten og undersøge om borgeren er berettiget til f.eks. anskaffelse/montering af dørramper.

Kort sagt, så har Kommunen ikke levet op til lovgivningen!! Men ikke nok med det, så er der en helt anden udfordring!

Jeg har i den senere tid hørt, at flere borgere er blevet afvist af Visitationen, når de har ringet og bedt om hjælp til f.eks. rengøring.

Borgeren bliver afvist med besked om, at kommunen ikke mere yder hjælp til rengøring, og borgeren henvises til at købe en robot.

Accepter ikke en mundtlig afvisning. Alle ansøgninger skal behandles af Visitationen - og alle borgere har krav på en skriftlig afgørelse.

Det er et retskrav!!

Kræv en skriftlig afgørelse og kontakt Ældre Sagens bisiddere, som kan hjælpe.

Hvis man ikke får et skriftligt svar, kan man ikke klage!!

Vi ønsker at I alle får det bedst muligt i fremtiden.

Foto Pixabay



Kommende arrangementer

Dato	Arrangementerne	Leder/arrangør	Side
10.02.2026	Rundvisning i Christians kirken	Jens Christensen	33
06.03.2026	Foredrag med Michael Meyerheim	Ole Hansen	10
11.03.2026	Den Sorte Diamant	Mogens Hansen	34
14.03.2026	Rundvisning i Københavns Byret	Jens Christensen	34
07.05.2026	Rundvisning i Mindelunden, Ryvangen	Jens Christensen	35
02.06.2026	Sydfyn	Lokalafdelingen og Roskilde Rejsebureau	36

Se hvordan du tilmelder dig
på side 37



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



W



Læs mere på
willumsensmuseum.dk/job

BLIV FRIVILLIG

– på Willumsens Museum og vær med til
 at skabe gode oplevelser!

Har du lyst til at være en del af et
 spændende museum og gøre en
 forskel for vores gæster?

Vi søger frivillige museumsvagter,
 der hjælper med at passe på
 kunsten og skabe trygge, gode
 oplevelser.

Læs mere på
willumsensmuseum.dk/job

Vi leder efter dig, som:

- Har interesse for kultur, historie
 eller kunst
- Er imødekommende og
 servicemindet
- Har lyst til at bruge 2-3 dage om
 måneden (3-4 timer pr. gang)

**WILLUMSENS
 MUSEUM**



Ældre Sagen

Frederikssund afdeling afholder årsmøde

Lørdag, den 7. marts 2026 kl. 14.00 - kl. 16.00

på Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund

Dagens program er:

Kl. 14.00 Velkomst

Kl. 14.05 Årsmøde med følgende dagsorden:

- * Valg af dirigent.
- * Beretning om lokalbestyrelsens-/koordinationsudvalgets virksomhed.
- * Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab til orientering.
- * Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke.
- * Indkomne forslag, som skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet.
- * Valg af lokalbestyrelsesmedlemmer for to år.
 - Følgende er på valg:
 - Else Amtoft – er villig til genvalg
 - Jette Holm Andersen – er villig til genvalg
 - Steen Rummenhoff – er villig til genvalg
- * Valg af suppleanter for et år
 - Følgende er på valg:
 - John Næsby – genopstiller ikke
 - Johnny Sten Hansen – er villig til genvalg
 - Winnie van der Loo - er villig til genvalg
 - Palle Ravnø – genopstiller ikke
- * Eventuelt

Kl. 16.00 Tak for i dag

Deltagelse i årsmødet, der starter kl. 14.00, er naturligvis gratis, og der bliver serveret lidt til ganen

Skulle du have lyst til at stille op til bestyrelsen, kan du få information om bestyrelsesarbejdet ved at kontakte formanden Bente Christensen på tlf. 2325 5231.

-oOo-

Keld & Hildas Afskedsturne den 4. oktober 2025

Lørdag den 4. oktober 2025 underholdt de populære Keld & Hilda for en fyldt sal på Ådalens Skole.

De er stadig blandt landets mest efterspurgte underholdere med et alsidigt repertoire med blandt andet Grand Prix hits, sange fra danske film, Giro 413 og naturligvis egne hits.

Undervejs fortalte de anekdoter fra deres lange karriere, som slutter til februar 2026 med en sidste koncert, hvor de vil takke af fra scenen.

Foto Jette Andersen



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

home

Frederikssund/Jægerspris/Slangerup

v/Lars Wilkens

frederikssund@home.dk

Tlf. 70 20 00 20

home.dk

home

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen



Modtag Lydavisen

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

- Lokale ugeaviser
- Lokale dagblade
- Kommunen
- Kirkerne

Hør mere eller bestil hos Marianne Hansen på telefon: 2328 9969.



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

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

Pris:

Gratis.

Foto Frederikssund kommune og Pixabay



HÅNDVÆRKSHJÆLPEN Aps

Snedker- og Tømrerfirma

Håndværkshjælpen udfører store som små opgaver.

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

Tlf. 47 31 09 25 • post@hvh-aps.dk • www.hvh-aps.dk



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

Tlf. 47 31 20 20

info@frederikssund.tv
www.frederikssund.tv
[vandpjetoggraving@
hotmail.com](mailto:vandpjetoggraving@hotmail.com)

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

Din lokale

allente

Forhandler



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



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

Spil bridge på Pedersholm

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



Aktivitetsansvarlig er Frede Grønbjerg Damsø
Tilmelding, se side 37.

Foto: Bridgeholdet

Et spændende foredrag med Michael Meyerheim

Michael Meyerheim startede sin karriere som journalist på Frederiksborg Amts Avis, som senere førte til en 15 år lang karriere på Politiken. Her var han blandt andet USA-korrespondent, men også beskæftiget med sport, universitetsforhold og lægevidenskab.

Michaels arbejdsliv har også budt på andre spændende muligheder, som da han i 1996 var med til at stifte Skandinavisk Film Kompagni, som senere blev solgt til JP Politikens Hus.



Michael Meyerheim er nok bedst kendt for sit job som TV-vært.

Michael Meyerheim har været med på TV2 siden kanalens opstart i 1988, hvor han blev vært på Danmarks første gameshow, *Lykkehjulet*. Gennem årene har Michael blandt andet også været vært på *Eleva'2'ren*, *Meyerheim After Eight*, *Go' Morgen Danmark*, *Spørg Charlie* og *Talkshowet Meyerheim*.

I dette underholdende og inspirerende foredrag fortæller Michael Meyerheim om sine værdier og sin grundlæggende indstilling til tilværelsen. Både om at anstrenge sig og gøre sit bedste, men også om ikke at bekymre sig alt for meget. Han giver et sjældent indblik i, hvad det vil sige at være TV-vært og frem for alt om det sjove i tilværelsen, illustreret gennem hans arbejde i TV med *'Spørg Charlie'*, hans samarbejde på morgen-tv med Cecilie Frøkjær og hans møder med Victor Borge.

Michael Meyerheim beretter også om ikke at være født selvsikker og forholder sig med et glimt i øjet til at være gået i den tredje alder og fortsat bevare sin nysgerrighed.

Sted: Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund

Tid: Fredag, den 6. marts 2026, kl. 14.00 – kl. 15.30, dørene åbnes kl. 13.45.

Pris: Kr. 50,00 for medlemmer af Ældre Sagen, kr. 150,00 for ikke-medlemmer

Kontaktperson: Ole Hansen

Se side 37 for køb af billetter.

LARSEN¹⁸⁹⁰

Frederikssund Begravelsesforretning



Tryk og nærværende rådgivning

Skibby • Jægerspris • Slangerup • Frederikssund



Havnegade 13, Frederikssund
www.larsen-begravelse.dk

☎ **47 31 02 24**
svarer hele døgnet



Frederikssund Apotek

Sillebroen Shopping
Nygade 1, 1. sal
3600 Frederikssund
47310007

Slangerup Apotek
Kongensgade 16
3550 Slangerup
47333777

Fjord Apoteket
Kalvøvej 2a
3600 Frederikssund
44227100

Besøgsvenner til mennesker med demens der bor i eget hjem

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

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

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

ensformig hverdag og mulighed for at opleve noget andet.

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

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

Hvis du er interesseret i at blive besøgsven for et menneske med demens og ønsker uforpligtende information, så kontakt den demensansvarlige fra Ældre Sagen i Frederikssund Kirsten Holst, se kontaktoplysninger side 38.



Senior Zumba

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

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

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

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

Aktivitetsansvarlig: Gunn Lempel.
Prisen er 300 kr. Tilmelding, se side 37.

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

Danmarks smukkeste
feriested for ældre

Partydans

RØRBÆK FORSAMLINGSHUS

Kom og vær med til en dejlig danseften

Det sker den 2. onsdag i hver måned.

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

Gæstekort pr. danseften er kr. 40,00

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

Levende musik fra kl. 18.30 - kl. 22.30.

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

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



*Livet handler ikke om at vente på at
uvejret har sagt sig. Det handler om
at lære at danse i regnen.*

Ukendt

Hvad er mulighederne i banken?

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

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

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

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

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

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



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.

Nordea Frederikssund

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

Din lokale bank

I mere end 150 år



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?

Så ring til os!

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

Du har alle muligheder for at få hjælp.

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

Aktivitetsansvarlig for bisidderne er Vicki Hansen, se side 38.



Cykelholdene

HELÅRSCYKELHOLDDET

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 37.



SOMMERCYKELHOLDDET

Efter en vellykket julefrokost 26. november 2025 holder sommercykelholdet pause til 1.april 2026, hvor vi starter sæson 2026.

Vi kører i den skønne natur omkring Frederikssund. I ydersæsonen kører vi ca 25 km og i højsæsonen op til ca 40 km. Det er gratis at deltage.

Har du lyst til at høre nærmere, er du velkommen til at kontakte aktivitetsansvarlig Bodil Egelund.

Tilmelding, se side 37



Foto: Cykelholdet

Har du brug for lokale & erfarne håndværkere?

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



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

Ingen opgaver er for små!

Malerarbejde

Frisk boligen op, ude og inde

Renovering & vedligehold

Døre, vinduer & facade

El-installationer

Belysning, sikkerhed & opgradering

Energiforbedringer

Isolering, solceller & ladestandere

Klargøring til hussalg

Småreparationer før salg

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

KASA
gruppen

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

Linedance

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

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



Pris 425 kr. pr. halvår.
Aktivitetsansvarlig er Else Sørensen.
Tilmelding, se side 37.

Foto Silverstar Linedancers

Læsevenner

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

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

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

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

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

Aktivitetsansvarlig Ole Hansen.

Se kontaktoplysninger på side 38.

Foto: Ældre Sagen



FÆLLESSPISNING på RESTAURANT BOLLINIS

2. torsdag i måneden

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

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

Prisen er 170 kr., som kan afregnes til restauranten på selve dagen.

VÆR OBS PÅ PRISSTIGNINGEN FRA 1. FEBRUAR.

Der er mulighed for parkering bag ved restauranten.

Torsdag den 12. februar : Marinerede kødstrimler.

Torsdag den 12. marts : Hakkebøf med løg

Torsdag den 9. april : Fiskefilet med pommes frites



Tilmelding skal foretages til Vicki Hansen eller via Ældre Sagens hjemmeside, se side 37.

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 38. Foto: Pixabay



Den brede Pensel

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

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

Aktivitetsansvarlig er Knud Jensen, se side 38.

Foto: Knud Jensen



T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

- Din garanti for en god oplevelse

Hvor kan vi hjælpe?



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

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

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

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

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

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

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTI SERVICE

Slangerup – Frederikssund – Allerød – Hillerød – Furesø – Egedal

Tel. 40 87 13 33

info@tr-multiservice.dk

www.tr-multiservice.dk

Vi søger besøgsvenner

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

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

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

For mere information kontakt Povl Erik Brøndgaard, se side 38.

Foto: Ældre Sagen



*Levet er en rejse, der skal opleves,
ikke et problem, der skal løses*

HUSMER.dk
GLAS & FACADE

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



Ældretelefonen 3221 0210

som alle anonymt kan ringe til

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

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

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

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

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

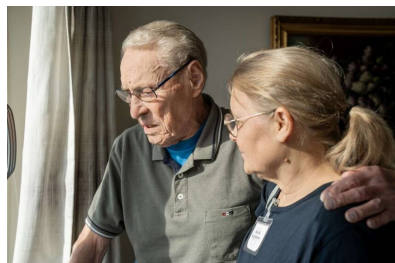


Foto: Ældre Sagen

Ældre  Sagen

PHD | advokater |



TESTAMENTE

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

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

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

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

Kontakt os på telefon 4731 0055 og mail 3600@phdlaw.dk - eller kom forbi på

Kocksvej 7, 3600 Frederikssund.

Ønsker du en besøgsven?

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



Du kan ringe til:
Povl Erik Brøndgaard
Se kontaktoplysninger side 38.

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 38.

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 37.

Foto Pixabay

Litteraturkredse 1, 2 og 3

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

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

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

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

Sted: Frederikssund Bibliotek, Jernbanegade 24,
Frederikssund.
Tilmelding, se side 37.

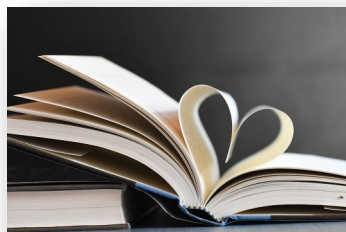


Foto: Pixabay

Herreværelset

Velkommen til Herreværelset. Vi ønsker alle vores deltagere et rigtig godt nytår. Fra nytår har Ældre Sagen skiftet kontaktperson i Herreværelset. Vores nye kontakt hedder Ole Brøndum. Hans kontaktdata findes på sidste side i medlemsbladet.

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

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

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

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

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

Kontaktperson Ole Brøndum
Tilmelding, se side 37.

Foto: Fjordbowlings hjemmeside



Ældre @ Sagen

Hold hovedet koldt – undgå telefonsvindler

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

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

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

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

Du kan læse mere på Ældre Sagens hjemmeside.

Foto Pixabay



Samtaleengelsk - Gruppe 1

Denne gruppe 1 er ikke en begynderklasse, men hvis du gerne vil forbedre dit talte engelsk, så kunne det være noget for dig.

Vi mødes mandage i lige uger fra kl. 10.00 – kl. 12.00

Holdet holder pause fra april til september.

Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.

Pris kr. 60,00.

Aktivitetsansvarlig og underviser Peter Sarll.

Tilmelding se side 37.



Foto Pixabay.

Samtaleengelsk - Gruppe 2

Samtaleengelsk gruppe 2 foregår undervisningen i engelsk med hjælp af læsning, gruppearbejde, samtale og foredrag.

Vi mødes fra kl. 13.30 til kl. 15.30 hver anden mandag i ulige uger i januar, derefter hver anden mandag i lige uger, dvs. på disse datoer:

12. og 26. januar, 2. og 16. februar, 2. og 16. marts og den 13. april.

Sted: Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.

Pris kr. 60,00.

Holdet holder pause fra april til september.

Aktivitetsansvarlig er Robert Wickens.

Foto Pixabay



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 startede den 6. januar til 14. april 2026 og igen fra 1. september til 10. december 2026.

Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden tirsdag lige uge. kl. 09.30 – kl. 12.00.

Sted: Pedersholm.

Pris: 60 kr. pr. år.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Kontaktperson og underviser: Charles Markwick.

Foto Pixabay



Samtaleengelsk - Gruppe 4

OBS Holdet er overtegnet og foreløbig lukket for tilmelding.

Hvis du ønsker at være på ventelisten, bedes du kontakte Charles Markwick for yderligere information.

Gruppe 4 startede igen den 13. januar 2026. Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden ulige uge til 21. april 2026 december og igen fra 8. september 2026 til den 1. december 2026

Sted: Pedersholm.

Pris: 60 kr. pr. år.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Kontaktperson 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.

Aktivitetsansvarlig Steen Rummenhoff, se side 38.

Tilmelding og betaling, se side 37.

Foto: Steen Rummelhoff



BodyBike og styrketræning

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

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

Onsdagsholdet kører fra kl. 14.00 til kl. 15.30.

Torsdagsholdet kører fra kl. 11.00 til kl. 12.30.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Steen Rummenhoff, se side 38.

Tilmelding og betaling, se side 37.

Foto: Steen Rummelhoff



Stavgang

Det faste punkt i Ældre Sagens motionsprogram er stavgang.

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

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

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

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

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

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

Aktivitetsansvarlig er Hans Peter Johansen.



Traveture

Til orientering for dem, der ikke kender traveture, kan jeg oplyse, at vi mødes året rundt hver mandag kl. 13.30 på Torvet i Frederikssund (ved Coop 365).

Vi går en tur på ca. 5 km. og er tilbage på Torvet inden kl. 15.00.

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

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

Aktivitetsansvarlig er Kurt Jensen. Foto: Jette Andersen



Stolegymnastik

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

Sted:

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

Tider:

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

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

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

Deltagelse er gratis. Tilmelding se side 37. 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 38.

Cykelvennerne

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

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

Har du spørgsmål, eller lyst til at være med, kan du kontakte Lise Horsleben – se side 38.

Foto: Sarah med et par af børnene



Hvem som helst kan blive gammel. Det eneste man behøver gøre, er at leve længe nok.

Groucho Marx

Padel

På Padel holdene siger vi velkommen til de 2 nye aktivitetsansvarlige på tirsdagsholdene, Winnie og Lillan.

Samtidig siger vi farvel og tak til Anita Bager for hendes store arbejde for netop tirsdagsholdene.

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

Tilmelding, se side 37.

Foto: Anita Bager, sæson afslutning fra Padel East.



Bevæg dig glad

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

Der er følgende hold:

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

Aktivitetsansvarlig er Lene Wenzel.

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

Aktivitetsansvarlig er Irmelin Funch.

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

Aktivitetsansvarlig er Irmelin Funch.

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

Hold 3, salen på Pedersholm.

Pris: 200 kr. for 2026.

Alle tre hold er fuldttegnede, men du er velkommen til at skrive dig på ventelisten. Tilmelding, se side 37.



Grafik Pixabay



Hjælp os – tilmeld dig vores nyhedsbrev

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

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

Så hvis du vil have nyhederne leveret, så tilmeld dig på:
aeldresagen.dk/frederikssund

Nederst kan du finde en knap, hvorpå der står **Tilmeld dig nyhedsbrevet**. Det eneste, du behøver, er dit medlemsnummer og din mailadresse.

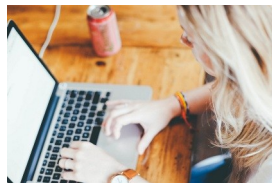
IT-kurser forår 2026

Til foråret tilbyder vi både kendte og nye kurser.

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

Send en mail eller ring til Knud H. Thorup, der er aktivitetsansvarlig for alle IT-kurserne, se side 38.

Tilmelding, se side 37.



IT-Caféen forår 2026

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

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

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

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

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

Grafik Pixabay



Slægtsforskning for let øvede 1. halvår 2026

Holdet er fuldttegnet, der er ingen venteliste.

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

Foto E. Hjort



Slægtsforskning for øvede 1. halvår 2026

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

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

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

Holdet er fuldttegnet. Der er venteliste.

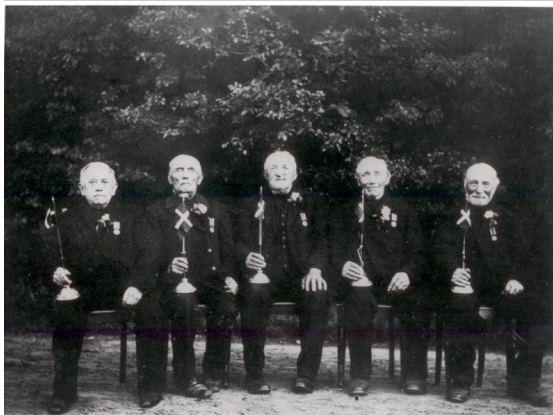
Max. 10 deltagere.

Pris 120 kr.

Første gang mandag 5. januar 2026

kl. 15.00 - kl. 17.30.

Kurset holdes på Biblioteket,
Jernbanegade 24, 3600 Frederikssund.



Veteraner fra 1964, fotograferet i 1921

Foto E. Hjort

LINUX, et alternativ til Windows

Kan din PC ikke køre Windows 11, og vil du undgå at skulle købe ny PC, så har vi en god ide.

I stedet for Windows kan du anvende det gratis produkt Linux, som ikke kræver at du køber en ny PC. Og Linux kan køre på også ældre PC'er. Den version, vi anbefaler, ligner Windows.

Ældre Sagen arrangerer kursus i Linux, så du kan lære at bruge dette produkt.

Hvis du på forhånd vil se hvordan Linux fungerer, kan du komme forbi vores IT-cafe, og der se Linux på et par ældre Windows computere. Vi holder til i Islebjerg Kirke hver mandag kl. 12.00- kl.14.30.

Kom forbi, se og prøv hvor meget det ligner, og hvor godt det fungerer.

Kurset løber over 3 dage à 2½ time på følgende dage:

- * 17. februar kl. 15.00 - kl. 17.30.
- * 24. februar kl. 15.00 - kl. 17.30.
- * 3. marts kl. 15.00 - kl. 17.30.

og afholdes på Elværket,
Ved Kirken 6 i Frederikssund.

Tilmelding, se side 37.



Lær din computer at kende

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

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

Pris 75 kr.

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

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

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



Gem og find billeder og dokumenter

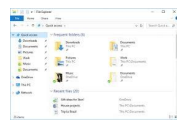
Vi tilbyder et kursus over 2 tirsdage à 2 1/2 time, hvor vi vil lære dig, hvor filerne (dvs. fx billeder, dokumenter og notater) gemmes på computeren. Vi kigger også på, hvordan vi gemmer ting i "Skyen", dvs. fx OneDrive, Google Drive og Dropbox, og gennemgår, hvad der egentlig ligger bag disse begreber.

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

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

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

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



Android tablet og smartphone

Vi tilbyder et kursus over 4 dage 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 gennemgår bl.a., hvordan man gemmer koder og passwords på et sikkert sted, og hvordan man kan finde dem igen på både tablet, PC og telefon.

Vi overfører billeder, regneark og dokumenter (fx breve, vejledninger og brugermanualer) til og fra din PC.

Vi kigger også på, hvordan man læser sine SMS'er på både tablet og Android telefon.

Vi tror, at du bliver rigtig glad for din tablet efter kurset. Du skal medbringe din egen tablet

Pris 100 kr.

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

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

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

Grundlæggende funktioner i Windows 11

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

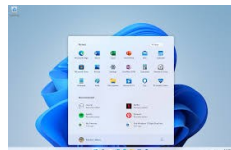
Vi tilbyder et kursus over 3 tirsdage à 2 1/2 time, hvor du bliver introduceret til alle funktioner, så du kan føle dig hjemme i Windows miljøet. Du skal have installeret Windows 11 på din computer inden kursusstart.

Pris: 75 kr.

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

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

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



Streamingtjenester – Se hvad du vil, når du vil

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

Pris 75 kr.

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

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

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



Bliv bedre til at bruge din iPad

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

Pris 100 kr.

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

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

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



Gratis alternativer til Microsoft Office

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

Første dag: Libre Office tekstbehandling.

Anden dag: Libre Office regneark og præsentation.

Tredje dag: Thunderbird og Windows Outlook som Mail Client.

Pris 75 kr.

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

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

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



Alle IT-foto Pixabay

Workshop om ChatGPT

En workshop på 2½ time, som giver et indblik i brug af kunstig intelligens. ChatGPT bruges som eksempel.

Vil også være brugbar til Windows Copilot

Pris 25 kr.

Tirsdag den 10. februar kl. 12.00 – kl. 14.30.

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

Foto Pexels



Google universet, som er delvist gratis

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

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

Pris 75 kr.

Første gang onsdag 4. februar kl. 13.00 – kl. 15.30.

Sidste gang onsdag den 18. februar kl. 13.00 – kl. 15.30.

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



Foto Pixabay

Sundheds apps

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

Pris gratis.

Tilmelding via hjemmesiden kræves.

Torsdag den 26. februar kl. 14.00 – kl. 16.30.

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

Foto Pexels



Ture og udflugter Arrangeret af Frederikssund lokalafdeling.

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

Se side 37 for tilmelding og køb af billetter.



Rundvisning i Christians Kirken Tirsdag den 10. februar 2026 kl. 09.00 på Frederikssund station.

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

De ansøgte Frederik 5. og fik tilladelse til lade opføre en kirke på en grund, som blev skænket af kongen. Derfor hed den Frederiks Tyske Kirke fra begyndelsen. Kirkebygningen er tegnet af Nikolaj Eigtveds tegnestue, de samme arkitekter som også leverede tegninger til Eigtveds Pakhus og de 4 prægtige Amalienborg palæer. I slutningen af 1800-tallet var den tyske menighed skrumpet betragteligt ind og derfor blev kirken lukket som tysk kirke. Christianskirken gennemgik omfattende renoveringer og åbnede så som dansk folkekirke i 1905.

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

Der er gravlægninger fra 1761 og frem til nutiden. Kiste-begravelse er ikke mere muligt. Nedlæggelse af urner i gulvet finder stadigvæk sted.

Rundvisningen tager ca. 1 time.

Turleder: Jens Christensen.

Frederikssund station – kl. 09.00.

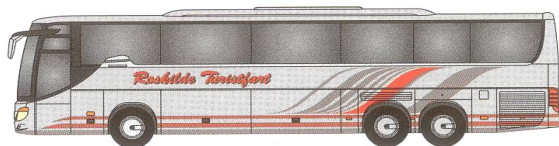
Tirsdag 10. februar 2026 – kl. 09.00.

Kr. 50,00 eksklusive transport.

Fotograf Ib Rasmussen



Roskilde Rejsebureau & Turistfart



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

Mail: info@roskilde-rejsebureau.dk.

www.roskilde-rejsebureau.dk. Rejsegarantifonden nr. 1097.

Den Sorte Diamant

Onsdag den 11. marts 2026 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Kom med på en inspirerende rundvisning i Den Sorte Diamant – Det Kongelige Biblioteks imponerende moderne bygning ved Københavns Havn.

Den Sorte Diamant består af to sammenkoblede bygninger: den historiske biblioteksbygning fra slutningen af 1800-tallet og den moderne tilbygning fra 1999, beklædt med sort granit og glas.

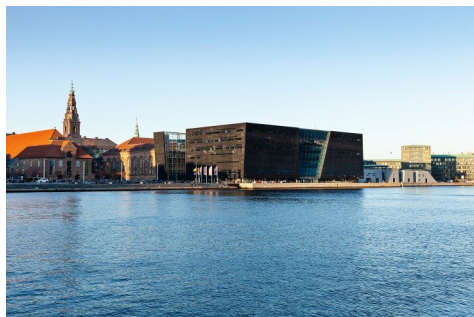
Den nye bygning spejler havnens vand og skaber en markant kontrast til den gamle murstensarkitektur.

Indvendigt bindes de to dele sammen af et stort, lyst atrium og en glasbro, som giver huset både åbenhed og dramatik.

Turleder: Mogens Hansen

Pris 80 kr. eksklusive transport

Foto KB Laura Stamer, Pressefoto.



Rundvisning i Københavns Byret

Tirsdag den 14. april 2026 kl. 14.30 på Frederikssund Station.

Et spændende besøg i Københavns Byret.

Der er først adgang for besøgende, når alle retsmøder er afsluttede. Derfor prøver vi, for første gang, at have en tur om eftermiddagen.

Vi får et kort historisk indblik i Københavns Byrets to hovedbygninger, Domhuset på Nytorv og Annekset i Slutterigade.

Det nyklassicistiske domhus er et hovedværk i dansk arkitektur, tegnet af professor og landbygmester C.F. Hansen. Det nuværende domhus blev opført i årene 1805 - 1815.

Bygningen var indtil 1905 både rådhus og domhus. Domhuset har inden for de senere år gennemgået en omfattende restaurering, og bygningerne er nu fredet.

Indskriften mod Nytorv "Med lov skal man land bygge" er et citat fra indledningen til Valdemar Sejrs Jyske Lov fra 1241.

Annekset i Slutterigade blev opført i 1805-16 som arresthus og forbundet med selve Domhuset med 2 store buer.

Den ene af disse buegange kaldes "Sukkenes Bro", da den blev, og endnu bliver brugt, til at føre arrestanter fra arresthuset til hovedbygningens retssale.

Pris 25 kr. eksklusive transport

Rundvisningen tager ca. 1 time.

Turleder: Jens Christensen

Foto "lånt" fra nettet.



Rundvisning i Mindelunden Ryvangen

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

Vi skal besøge Mindelunden Ryvangen

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

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

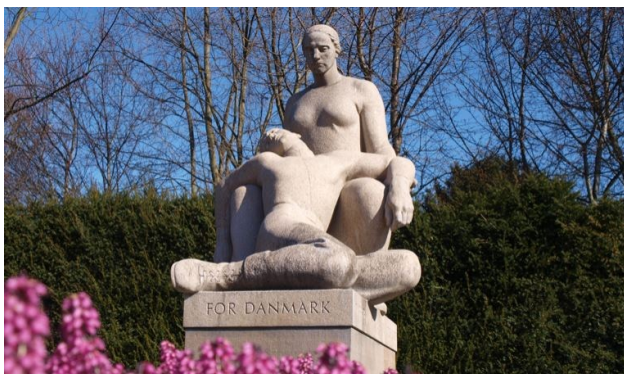
Det er muligt at stille spørgsmål undervejs på rundvisningen.

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

Rundvisningen starter ved vagtstuen ved hovedindgangen i Mindelunden.

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

Turleder: Jens Christensen



EGET BAGERI, SLAGTERI & DELIKATESSEAFDELING

Nyd bagerens hjemmebagte brød – langtidshævet og bagt i stenovn



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



Vi holder
af mad



Find os på Facebook

Meny Frederikssund

Se flere tilbud på meny.dk

Åbningstider:

Hverdag 7.00-20.00

Lørdag 7.00-18.00

Søndag 7.00-18.00



Frederikssund

v/ Købmand Per Christiansen · HAVNEGADE 9 · 3600 FREDERIKSSUND

Tre dages rundtur til Sydfyn

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

Vi arrangerer, i samarbejde med Roskilde Rejsebureau, en spændende sommertur på tre dage til Sydfyn. Det bliver i dagene den 2. til 4. juni 2026.

Vi har overfor Roskilde Rejsebureau lagt følgende ideer op.

- * Langelandsfortet og Tranekær
- * Forsorgsmuseet og Naturama
- * Fåborg kunstmuseum og Refsvindinge bryggeri

Da vi stadig arbejder på indholdet, vil der komme ændringer. Disse rettelser vil blive tilsendt dem, der har meldt sig på mail.

Tilmelding er i første omgang en tilkendegivelse af, om du vil med.

Når tilmeldelsesfristen udløber den 20. februar 2026 tages der stilling til, om der er deltagere nok til at turen kan gennemføres økonomisk.

Hvis turen kan gennemføres vil du blive kontaktet på mail om det videre forløb så som pris, indbetaling og det endelige program.

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

Foto Bente Christensen.



PC - Hjaelper.dk

Nor-Tech Nor-Tech

Eksisteret
siden 2008

Har du problemer med din pc?
så hjælper jeg dig

40 41 77 36



Tilmelding og betaling til arrangementer, aktiviteter og ture

- Alle arrangementer og aktiviteter, samt køb af billetter til vore egne ture kan klares via hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/frederikssund.
- Hvis du vil købe billetter til ture, kan du sende en mail til: aes-frs-ture@outlook.com (HUSK AT OPLYSE MEDLEMSNUMMER) eller kontakte os på Servicetelefonen hver mandag mellem kl. 11.00 og kl. 12.00: 2148 9884.

-o0o-

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

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

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

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

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

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

I kan bestille på telefonnr: 4635 0815, på mail: info@roskilde-rejsebureau.dk eller på deres hjemmeside: www.roskilde-rejsebureau.dk.

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

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

**Besøg også hjemmesiden for
Ældre Sagen i Frederikssund:
www.aeldresagen.dk/frederikssund**

Aktiviteter	Aktivitetsansvarlig	Telefon	Mail
Billetsalg	Mogens Hansen	4014 7670	aes-frs-ture@outlook.dk
Blad, ansvarshavende redaktør	Bente Christensen	2325 5231	dragen@newmail.dk
Blad, annoncering	Bente Christensen	2325 5231	dragen@newmail.dk
Web, redaktør	Kurt Jensen	6131 0158	mailbox@kkjens.dk
Blad, redaktør	Erling Hjort	2030 4604	aes@hjort.in
Blad, omdeling	Jens Christensen	4017 4121	dragen@youmail.dk
Besøgstjenesten	Povl E Brøndgaard	2463 7677	pebrondgaard@gmail.com
Besøgsvener til mennesker med demens	Kirsten Holst	4036 5966	mkholst@mail.dk
Bevæg dig glad 1	Lene Wenzel	3059 4079	lewegodt@hotmail.com
Bevæg dig glad 2	Irmelin Funch	5121 3154	irmelinfunch@gmail.com
Bevæg dig glad 3	Irmelin Funch	5121 3154	irmelinfunch@gmail.com
Bisidder	Vicki Hansen	2068 6850	vhaseb@hotmail.com
BodyBike	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Bridge	Frede G. Damsø	4073 2864	frede@damsoe.com
Cykelvenner	Lise Horsleben	2076 2150	lise@horsleben.dk
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	Robert Wickens	2424 9468	wickens@mail.com
Engelskkonversation 3 og 4	Charles Markwick	3027 5949	cbmarkwick@hotmail.com
Fællesspisning	Vicki Hansen	2068 6850	vhaseb@hotmail.com
Herreværelset	Ole Brøndum	2911 7353	brondumo@gmail.com
Helårscykelholdet	Sten Carstensen	2120 4746	sten@ullasten.dk
IT kursuskoordin./kursussekr. Tilm.	Knud Thorup	3112 2510	knud@thorup.onl
Linedance	Else Sørensen	2524 5005	amtoft3600@gmail.com
Litteraturkreds 1	Inge Torp	2639 4512	inge.torp@hotmail.com
Litteraturkreds 2	Jytte Horst	2824 7384	jytte.horst@webspeed.dk
Litteraturkreds 3	Dorte Flint Jensen	2485 9740	dortheflintjensen@hotmail.com
Læsevenner	Ole Hansen	2911 5403	oleh@nsensmail.dk
Madlavning	Mogens Hansen	4017 7670	mhprivat@outlook.dk
Padel mandag 1 kl. 09.00	Johnny S. Hansen	2986 7075	johnnystenhanzen@hotmail.com
Padel mandag 2 kl. 10.30	John Christiansen	2871 3530	john.christiansen2006@gmail.com
Padel tirsdag 1 kl. 09.00	Winnie Bøttcher	2033 6014	bottcher@post4.tele.dk
Padel tirsdag 2 kl. 10.30	Lillian Brandt	5194 9218	ks.jaegerspris.224@aeldresagen.dk
Padel torsdag	Hedy Anna Juul	3113 0055	mail@hedy.dk
Paletten, maling/tegning/formning	Susanna Christesen	3074 3334	susanne@calleman.dk
Parkteatret	Robert Wickens	2424 9468	wickens@mail.dk
Sommer Motion i Det Fri	Ida Ryhl	2015 1930	Send venligst en SMS
Sommercykelholdet	Bodil Egelund	2361 3599	sofiegelund8@gmail.com
Stavgang	Hans P. Johansen	2175 2058	vv84@youmail.dk

Aktiviteter	Aktivitetsansvarlig	Telefon	Mail
Stavgang	Hans P Johansen	2175 2058	vv84@youmail.dk
Stolegymnastik hold 1.	Rosalind Kristensen	2621 5638	hergulas@gmail.com
Stolegymnastik hold 2.	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik hold 3	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Stolegymnastik i eget hjem	Dorthe Enghoff	2112 1982	denghoff53@gmail.com
Styrketræning tirs., ons. og torsdag	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Særrangementer foredrag/musik	Ole Hansen	2911 5403	oleh@nsensmail.dk
Telefonkæde	Lillian Andersen	2482 4520	klan1@mail.dk
Traveture	Hans Kurt Jensen	2679 6084	hkoj22@gmail.com
Udflugter, rejser	Jens Christensen	4017 4121	dragen@youmail.dk
Vågetjeneste	Inge Askjær	2237 6188	ingeaskjaer@gmail.com
Zumba for seniorer	Gunn Lempel	4035 5564	gunn.lempel@gmail.com
Ældre-, sundheds- og socialpolitik	Bente Christensen	2325 5231	dragen@newmail.dk

Lokalbestyrelsen i Frederikssund

Bente Christensen, formand

Ansvar for: bladredaktion, bladannoncer, web, blad-uddeling, nyhedsbrev, Det sker, koordinationsudvalg, besøgsvenner for mennesker med demens, vågetjeneste, bisidder, udflugter og ture, Pedersholm, paletten, Den brede pensel og Fællesspisning.
tlf.: 2325 5231, mail: dragen@newmail.dk

Mogens Hansen, næstformand

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

Else Amtoft Sørensen, kasserer

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

Jette Andersen, bestyrelsesmedlem

Ansvar: Bevæg dig glad og Park Teater
tlf.: 2936 4209
mail: 54robert@youseepost.dk

Ole Hansen, bestyrelsesmedlem

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

Knud Thorup, bestyrelsesmedlem

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

Steen Rummenhoff, bestyrelsesmedlem

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

Johnny Sten Hansen, suppleant

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

John Næsby, suppleant, sygemeldt

tlf.: 2032 4685
mail: naesbyjohn@gmail.com

Winnie van der Loo, suppleant

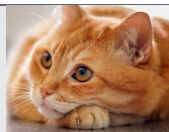
Ansvar for: Besøgstjenesten, stolegymnastik, Dameværelset, Motion i det fri, korrekturlæsning, Telefonkæden og litteraturkreds.
tlf.: 2170 7211
Mail: vanderloo@godmail.dk

Palle Ravnø, suppleant,

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

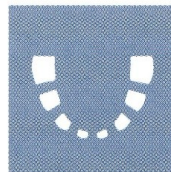
HUSKAT!

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



RIKKE HALSKOV

Aut Klinisk Tandtekniker



Tandproteser

Hel- og delproteser

Implantat- og

tryklåsproteser

Behandlingsplan

- gratis og uforpligtende

www.rikkehalskov.dk

Ny Østergade 7, 1.

3600 Frederikssund . Telefon: 47 31 01 04



- Moderne akupunktur til mange slags lidelser

- Speciel akupunktur til øjensygdomme f.eks. AMD

- Effektivt rygestop
ONDAMED® Biofeedback

Indberetning til
Sygeforsikringen "danmark"
og alle sundhedssikringer



En lille fortælling fra endnu en glad øjenpatient:

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

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

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

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

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

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

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

Bedringen er stadigvæk i god udvikling, og efter 4. behandling var synet nu blevet væsentligt forbedret på venstre øje. På nuværende tidspunkt kan jeg se, at der også er håb for det højre, på grund af det perifere synsfelt er blevet større og tågen ligesom letter i centralsynet, så ser nu mere end før og det bliver bedre dag for dag.

En meget glad øjenpatient Lis D.



Bente Repstock

Reg. akupunktør, RAB-godkendt

Østergade 8 • Frederikssund

47 31 60 70 og 20 72 60 70

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

www.bevarditsyn.dk

HEALTH CARE

repstock.dk