

# Ældre @ Sagen

35. 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](mailto:dragen@newmail.dk)  
-o0o-

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

Næste blad  
udkommer:  
ult. april 2024

Deadline:  
15. marts 2024

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

Tryk: KLS Grafisk Hus A/S,  
2650 Hvidovre  
Oplag: 3.700

## Indholdsfortegnelse:

	Side
Formandens klumme	3
Arrangementsoversigt	4
Info om nye/faste aktiviteter	7
Info om IT-kurser og IT-Café	26
Ture og udflugter med Lokalafdelingen	30
Ture og udflugter med Roskilde rejser	32
Tilmelding til ture og aktiviteter	33
Aktivitetsansvarlige - aktiviteter	34
Lokalbestyrelsen	35

## Hjemmeside:

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

## Forside foto

Læsevenner hygger.

Foto: Winnie van der Loo.

## Kontortid og tilmelding til ture og aktiviteter.

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

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



Tilmelding til ture og aktiviteter.

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

# Formandens klumme



## En glædelig overraskelse

Vågetjenesten holdt julefrokost den 14. december.

De var godt i gang med mødet, da de fik besøg af Kenneth Jensen fra byrådet, Daniel Kristensen fra Arbejdernes Landsbank samt repræsentanter fra Koordinationsudvalget.

Vågetjenesten var ikke blevet informeret om dette besøg på forhånd, så det var en stor overraskelse.

Den næste overraskelse var, at vågetjenesten fik tildelt Frederikssund Prisen. Kenneth Jensen sagde, at de fik prisen som en påskønnelse af

- Den store indsats
- De tilfredse borgere
- Det gode samarbejde med kommunen

Fra Ældre Sagen i Frederikssund kommune skal lyde et KÆMPE tillykke. Det er dejligt at Ældre Sagen bliver påskønnet for den frivillige indsats.



## Kommende arrangementer

Dato	Arrangementerne	Leder	Læs side
09.03.2024	Årsmøde i Lokalfdeling Frederikssund	Bente Christensen	7
12.03.2024	Rundvisning hos Metroselskabet og Letbanen	Mogens Hansen	30
12.03.2024	Bustur i den Gamle By i Århus og Regan Vest	Jens Christensen	31
09.04.2024	Rundvisning på Regensen	Jens Christensen	30
23.04.2024	Teaterforestillingen Kant	Park Teater	14
Sommer 2024	Ture og udflugter	Roskilde Rejsebureau	32

**Se hvordan du tilmelder dig side 33**



## TANDLÆGERNE PÅ TORVET FREDERIKSSUND APS

V. TANDLÆGE BIRGITTE ZEHNGRAFF POULSEN

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



Tænder for livet 

***Støt vore sponsorer - de støtter os***



- En pengegave, hvor du selv bestemmer indpakningen

## Gaveopsparing til unge op til 29 år

### Kender du det.....

.... at det er svært at give gaver til unge mennesker, i en tid hvor CD'er, DVD'er, kameraer og bøger er erstattet af smarte digitale løsninger ?

### Alle kan oprette en gaveopsparing

Der er ingen begrænsninger på, hvem der kan oprette en Gaveopsparing. Du behøver altså ikke være i familie med modtageren.

Men naturligvis kan forældre og bedsteforældre oprette Gaveopsparing.

### Bind opsparingen op til barnets 29. år

Du kan binde opsparingen helt op til, at modtageren fylder 29 år. Det betyder at du f.eks. kan øremærke opsparingen til det tidspunkt i modtagerens liv, hvor du synes, den skal udbetales – f.eks. til kørekort, efterskoleophold eller køb af bolig.

### Intet indbetalingsløft

Der er intet indbetalingsløft eller krav til mindste indbetaling og du vælger selv, om opsparingen skal indbetales som et engangsbeløb eller som løbende indbetalinger f.eks. hver måned.

### Mulighed for at investere opsparingen

De kan lade opsparingen være en kontantopsparing – eller du kan investere pengene, så de får mulighed for at vokse.

### Særeje

Opsparingen er automatisk barnets særeje.



### 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.**

### Hvad bliver det til ?

250 kr. om måneden i 20 år bliver til forventet

ca. 110.000 - 120.000 kr.

incl. forrentning, afhængig af fordelingen mellem aktier og obligationer.

**Nordea Frederikssund**

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

**Din lokale bank**

**I mere end 150 år**



BY APPOINTMENT TO  
HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK

GEORG JENSEN

ESTABLISHED 1904



MOONLIGHT GRAPE  
COLLECTION

Carlo  Christiansens Eff.

Jernbanegade 24 3600 Frederikssund  
CarloChristiansen.dk Tlf: 47310370

**Rekonvalescenthjemmet  
LYSGLIMT i Gilleleje**



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

Godkendt af  
Sygeforsikringen Danmark

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

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

Danmarks smukkeste  
feriested for ældre



**Akupunktør Biyu Xu**

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

**JEG KAN HJÆLPE MED**

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

**TILSKUD FRA Sygeforsikringen "danmark"**

Hovedgaden 53, 3630 Jægerspris.  
Tlf. 9380 7277

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

Facebook: akupunktør Biyu Xu-klinik.

# Ældre @ Sagen

Velkommen til Årsmødet i Ældre Sagen Frederikssund  
Lørdag den 9. marts 2024  
På Elværket, Ved Kirken 6, 3600 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 Sørensen - er villig til genvalg.  
Robert Wickens - ønsker ikke genvalg.  
Steen Rummenhoff - er villig til genvalg.
- \* Valg af suppleanter for et år.  
Følgende er på valg:  
Kirsten Wiene - ønsker ikke genvalg.  
John Næsby - er villig til genvalg.  
Ida Ryhl - er villig til genvalg.  
Winnie van der Loo - er villig til genvalg.
- \* 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.



## Besøgsvenner til demensramte i eget hjem

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

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

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

Du behøver ikke at komme hver dag eller hver uge, men du kommer regelmæssigt og giver den demente og evt. den dementes pårørende et afbræk i en

ensformig hverdag og mulighed for at opleve noget andet.

Du bliver tilbudt informationer og kurser, så du er klædt på til at være besøgsven til en demensramt.

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

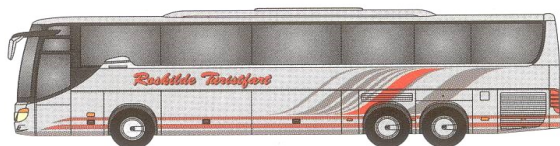
Hvis du er interesseret i at blive besøgsven for en demensramt og ønsker uforpligtende information, så kontakt den demensansvarlige fra Ældre Sagen i Frederikssund Kirsten Holst, se kontaktoplysninger side 34.



*Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for der er masser af ting i verden at være ulykkelig over.* *Storn P*

*Fejlen ved verden er, at de dumme er så skræmsikre på alting, og de begavede så fulde af tvivl.* *Bernhard Russell*

## Roskilde Rejsebureau & Turistfart



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

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

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





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

**Tlf. 47 31 20 20**

[info@frederikssund.tv](mailto:info@frederikssund.tv)  
[www.frederikssund.tv](http://www.frederikssund.tv)  
[vandpjtoggraving@  
hotmail.com](mailto:vandpjtoggraving@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**

*Jeg kan modstå alt, undtagen  
fristelser. Oscar Wilde*

*Ålder fylder mindst for os,  
der har den. Almbjerg*

## **Spil bridge på Pedersholm**

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

Husk at tilmelde dig, hvis du endnu ikke har gjort det.

Der spilles turneringsbridge i en hyggelig atmosfære.

Nye spillere kan tilmelde sig på Ældre Sagens hjemmeside.

Aktivitetsansvarlig er Aage Petersen.

Tilmelding, se side 33.



## Studiekreds "De Store Malere"

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

Vi er lige nu tre personer, som fortæller om forskellige kunstnere, vi synes er interessante eller aktuelle. Vi viser billeder fra kunstneres virke og fortæller om samtiden og kunstnerens liv.

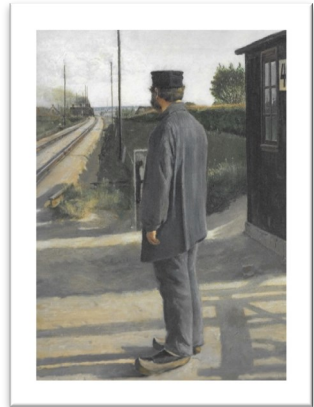
Oplægget slutter med en lille film med de samme billeder underlagt musik, som vi synes passer til.

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

Holdet er fuldttegnet, men venteliste kan oprettes.

Aktivitetsansvarlig er Benedicte Helvad.

Tilmelding, se side 33.



Maleri af L. A. Ring

## Cykelholdene

### HELÅRSCYKELHOLDET

Cykelture i Frederikssund og omegn.

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. Der er plads til max. 15 cyklister. Der er venteliste. Aktivitetsansvarlig er Sten Carstensen.



### SOMMERCYKELHOLDET

Nu er det snart forår og vi skal ud at cykle! Vi kører hver onsdag i den smukke natur omkring Frederikssund, fra april til oktober. Vi kører i ydersæsonen omkring 25 km pr. tur og i højsæsonen op til 40 km. Vi spiser madpakke i pausen midt på turen. Sæsonstart er den 3. april 2024.

Du kan tilmelde dig til sæson 2024 til den aktivitetsansvarlige Bodil Egelund.

Du er også velkommen til at kontakte Bodil for information om cykelturen, se side 34.

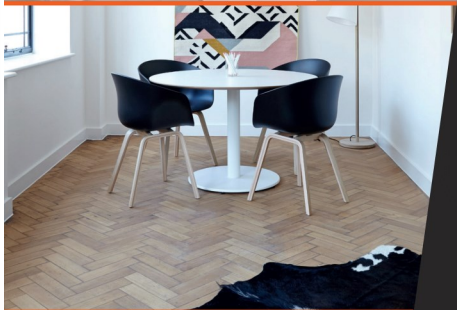
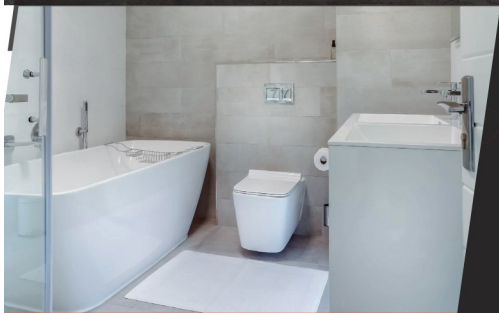


# Kompetencerne er mange og vores faglige stolthed stor!

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

**Spar  
momsen**  
på din næste  
håndværksopgave!

Tilbuddet er gældende  
på de første 5.000 kr.  
til og med 31.12.2024.



Vi er en gruppe af fagfolk med faglærte og dygtige kompetencer indenfor EL, Tømrer, Murer og Maler. Der bygges på gode og stolte danske håndværks-traditioner, med fokus på kvalitet og byggeproces.

Vi har med andre ord Elektrikeren med speciale indenfor belysning, Tømreren der kan tilpasse den nye bordplade til de skæve vinkler i eksisterende køkken, Mureren der kan restaurere murværk fra 1800 tallet, Maleren der ved at forarbejdet er vigtigt.

KASA Gruppen A/S udfører små opgaver i enkelt fagentreprise eller større opgaver udført i Hoved- eller Totalentreprise.

## **Ingen opgaver er for små!!**

KASA Gruppen A/S er din sikkerhed for en god byggeproces.

**KASA**  
gruppen

KASA Gruppen A/S // Støberivej 14 // 3660 Stenløse  
Tlf. 70 208 268 // [www.kasa.dk](http://www.kasa.dk)

## Linedance

Vi danser hos Silverstar Linedancers på Langes Torv, Østergade 1, Frederikssund.  
Vi tilbyder følgende hold:

- Begynder : Torsdag kl. 17.00 – kl. 18.45.
- Begynder + : Torsdag kl. 19.00 – kl. 20.45.
- Letøvet/hygge : Mandag kl. 18.00 – kl. 19.45.

Tilmelding og betaling

Man vil kunne tilmelde sig på to måder:

- Via Ældre Sagen (Se hvordan på side 33)  
pris 350,- kr. pr. halvår.
- Via Silverstar Linedancers (Tilmeldingsblanket  
udleveres ved henvendelse til Lotte Tøttrup  
tlf. 4042 8911). Pris 350,- kr. pr. halvår + 150,- kr.  
om året for medlemskab.



Som medlem i Silverstar får man mulighed for at danse på flere hold til reduceret pris og kan deltage i søndagsdans samt flere andre aktiviteter til reduceret pris. Aktivitetsansvarlig er Else Sørensen.

Tilmelding, se side 33.

## 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.

Vi er aldrig alene med en børnegruppe.  
Hvis du har lyst til at være en del af læseteamet af frivillige, er du meget velkommen til at kontakte:

Aktivitetsansvarlig Ole Hansen.

Se kontaktoplysninger på side 34.

Foto: Ældre Sagen





## FÆLLESSPISNING på BOLLINIS RESTAURANT 2. torsdag i måneden

Vi har fællesspisning på Bollinis Restaurant, Østergade 26, 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 eller vand.

Efterfølgende får vi en kop kaffe/the og et lille stk. chokolade.

Prisen er 150 kr., som kan afregnes direkte til Bollinis på selve dagen.

Torsdag den 8. februar : Wienerschnitzel.  
Torsdag den 14. marts : Kyllingefilet.  
Torsdag den 11. april : Marinerede kødstrimler.

Tilmelding skal foretages til Vicki Hansen eller via hjemmesiden, se side 33.

Foto: Bollinis



## Den hjælpende Hånd

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

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

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

Aktivitetsansvarlig er Jørgen Munch-Nielsen, se side 34.



## Den brede Pensel

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

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

Aktivitetsansvarlig er Knud Jensen, se side 34.



## Teaterforestillingen Kant

Et flot tilbud fra Park Teater

Den 23. april 2024 kl. 15.00

*Kant* er en dramatisering af Jon Fosses børnebog – en universel fortælling om en dreng og alle de spørgsmål livet afføder, lige før man skal sove. Kristoffer er otte år, og om aftenen ligger han i sin seng og tænker på det uendelige verdensrum. Han er fascineret og bange på en gang. Vi oplever, hvordan det er at være lille og undre sig over universet og stjernerne og alt det, vi ikke fatter. Så bliver man nødt til at tænke højt sammen med mor og fantasere om alt det ubegribelige. Slutter universet et sted? Og hvad er der så på den anden side? Måske er det hele en drøm? Men hvem drømmer så drømmen? Er det mig, eller mor, eller måske?

Medvirkende er Sofie Pallesen og Anton Hjort.

Pris: Kr. 135,00 for 1 voksen og 1 barn.

Forestilling er specielt for bedsteforældre med børnebørn eller oldebørn. Prisen er for en voksne og et barn, hvis man vil have flere børn med, er prisen kr. 55,00 stk. som kan købes i Teateret.

Tilmelding og betaling, se side 33.



## PHD | advokater

PHD advokater er en sammenlægning af Frederikssundadvokaterne og Herbst Thoregaard advokater.

PHD advokater har sammen over 100-års erfaring og tilstedeværelse i Frederikssund.

Med sammenlægningen er det vores ønske at blive det foretrukne advokatkontor i Nordsjælland.

Telefon 4731 0055

Kocksvej 7, 3600 Frederikssund



# T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

## - Din garanti for en god oplevelse

### Hvor kan vi hjælpe?



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

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

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

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

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

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

---

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTI SERVICE

Slangerup – Frederikssund – Allerød – Hillerød – Furesø – Egedal

Tel. 40 87 13 33

tolura@outlook.dk

www.tr-multiservice.dk

# PC - Hjaelper.dk

# Nor-Tech Nor-Tech

Eksisteret  
siden 2008

Har du problemer med din pc?  
så hjælper jeg dig

# 40 41 77 36



## 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



## Ønsker du en besøgsven?

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



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

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig

## Telefonkæden giver tryghed

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

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

Kontaktoplysninger se side 34.

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig



## 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. 09.30 - kl. 11.30.  
Aktivitetsansvarlig er Dorte Flint Jensen.



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

## 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 kunstværker i Langes Magasin en gang om året. Paletten har lokaler på Pedersholm Foreningscenter, Roskildevej 161, hvor vi mødes hver torsdag kl. 10.00

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

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

## Herreværelset

Ældre Sagen i Frederikssund har en interessegruppe kaldet Herreværelset. Deltagere er mænd over 60 år, der har lyst til at deltage i et uformelt fællesskab. Møderne holdes den tredje tirsdag i hver måned, undtagen i sommerperioden. Mødet afholdes i Fjordbowling, Kocksvej 23C, 3600 Frederikssund, og er begrænset til max. 60 deltagere.

Her bliver der budt velkommen med en sang, 3 stk. smørrebrød, en øl eller vand, hvorefter der vil være et aktuelt/lokalt foredrag. Derefter er der tid til hyggeligt samvær, hvor alle kan byde ind med deres ønsker og forventninger til Herreværelset.

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 kommende møders emner på hjemmesiden:

[www.aeldresagen.dk/frederikssund](http://www.aeldresagen.dk/frederikssund) - Vælg "Aktiviteter" og søg "Herreværelset", hvor tilmelding og betaling kan ske. Deltagerpris er 130 kr.

Aktivitetsansvarlig er Mogens Hansen.

Tilmelding, se side 33.



## Dameværelset

Dameværelset er en aktivitet for kvinder som er medlem af Ældre Sagen. Vi holder møde den 1. tirsdag i hver måned, undtagen i juli, august samt januar.

Formålet med Dameværelset er bl.a. uformelt opbyggeligt samvær og erfaringsudvekslinger.

Vi håber, du har lyst til at deltage og vil være med til at præge de fremtidige sammenkomster gennem dialog, om hvilke emner vi skal drøfte - og på den måde være med til at skabe en uformel og varieret dagsorden.

Møderne afholdes i Sannes Kaffe, Jernbanegade 13D i Frederikssund fra kl. 11.30 - kl. 14.30. Åben fra kl. 11.15.

Der vil blive serveret 2 stk. smørrebrød, 1 genstand øl/vand eller 1 glas vin samt kaffe/the.

Deltagergebyr er kr. 140,- (evt. andet ved særlige lejligheder - fremgår af hjemmesiden). Tilmelding er bindende.

Ved indgang krydses I af og trækker et nummer, som henviser til hvor I skal sidde (hvis du ikke ønsker nummer, kontakt da Linda Vrist ved tilmelding - så finder vi en løsning)

Aktivitetsansvarlige er Linda Vrist, Judith Sørensen og Lone Albertsen. Tilmelding, se side 33.



## 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 F. Jensen.

Sted: Dansesalen i Frederikssund Hallen

Pris: 200 kr. for 2024.

Begge hold er fuldttegnet, men du er velkommen til at skrive dig på ventelisten.

Tilmelding, se side 33.

Foto: Pixabay



## VIKAR SØGES til gymnastikholdene BEVÆG DIG GLAD

Det drejer sig om nogle få gange i løbet af sæsonen fra september til april:  
fredage kl. 09.30 - kl. 11.00 (Bevæg dig Glad 1)  
eller kl. 11.00 - kl. 12.30 (Bevæg dig Glad 2)

Ring for flere informationer til:  
Lene Wenzel 3059 4079 (hold 1)  
Irmelin F. Jensen 5121 3154 (hold 2)



## 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 nærmere information kontakt Povl Erik Brøndgaard, se side 33.

Foto: Ældre Sagen



## Samtaleengelsk - Gruppe 1

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

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

Aktivitetsansvarlig og underviser Peter Sarll.

Pris: 60 kr.

Tilmelding se side 33.



## Samtaleengelsk - Gruppe 2

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

Pris 60 kr.

Tilmelding til aktivitetsansvarlig Lise Lotte Dillon



## Samtaleengelsk - Gruppe 3

Gruppe 3 søger flere medlemmer.

Hvis du har et godt grundlæggende engelsk niveau og ønsker at forbedre din udtale og dit ordforråd, så er dette gruppen for dig.

Vi læser bøger og artikler og har afslappede diskussioner om forskellige emner.

Gruppe 3 startede den 9. januar og kører til den 16. april 2024, og igen fra 3. september til 10. december 2024. Vi mødes regelmæssigt en gang hver anden tirsdag i lige uger kl. 09.30 til kl. 12.00.

Sted: Pedersholm. Pris: 60 kr. pr. år.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Aktivitetsansvarlig og underviser: Charles Markwick



## Samtaleengelsk - Gruppe 4

Der er enkelte ledige pladser på engelsk kommunikations gruppe 4.

Hvis du har et rimeligt godt ordforråd og ønsker at opretholde og forbedre dette niveau, meld dig til denne gruppe, hvor der er livlige diskussioner om forskellige emner, læsning af bøger og artikler. Sessionerne er afslappede og til tider humoristiske. Gruppe 4 startede den 16. januar til den 7. maj 2024 og igen fra 10. september til 3. december 2024.

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

Sted: Pedersholm. kl. 09.30 til kl. 12.00.

Pris: 60 kr. pr. år.

Se Ældre Sagens kontaktside for oplysninger om dette hold.

Aktivitetsansvarlig og underviser: Charles Markwick





## Styrketræning efterår 2024

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.

Nye hold startes til september.

Det koster kr. 665,00 for 13 gange.

Der er venteliste på hold 1.

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

Tilmelding og betaling, se side 33.



## 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 BodyBiker 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.

Det koster kr. 760,00 for 15 gange.

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

Tilmelding og betaling, se side 33.





## Har du brug for hjælp?

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

Ældre Sagen Frederikssund har 6 frivillige bisiddere, som er klar til at hjælpe, og hjælpen er gratis.

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

Aktivitetsansvarlig for bisidderne er Vicki Hansen, se side 34.



## 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.



## 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/Birgit Reimer.

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

Deltagelse er gratis. Tilmelding se side 33.



## 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 Birgit Reimer, se side 34.

## Cykelvennerne

I skoleåret 2024 cykler vi hver uge.

Det ene hold om mandagen og det andet hold om torsdagen. Vi har haft en fin start på denne aktivitet og fortsætter i starten af 2024.

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



Foto: Sarah med et par af børnene

### AUTOGLAS



#### RABAT på stenslagsreparationer og montering af autoruder

- Frontruder
- Bagruder
- Sideruder
- Entreprenør maskiner
- Stenslag's reparationer

Døgnvagt  
4731 0217

### GLARMESTER



#### SPAR penge og energi med et vindustjek!

- Energiruder, vinduer og døre
- Forsikringskader
- Glassalg, spejle og interiørglas
- Sikkerhedsglas
- Funktionsglas, lyd, sol og sikringsglas

### ALUFACADER



#### MILJØRIGTIGE løsninger med solenergi og vinduer

- Alu facader
- Alu inddækninger
- Alu døre og vinduer
- Vinterhaver og glastage
- Service



## Padel

Vi spiller Padel fra januar til april 2024 i " Padel East", Centervej 2, 3600 Frederiks-sund.

### Mandagshold 1

Aktivitetsansvarlig og info for mandagsholdet er Johnny Sten Hansen.  
Holdet spiller kl. 09.30 til kl. 11.00.

### Mandagshold 2

Aktivitetsansvarlig og info for mandagsholdet er John Christiansen.  
Holdet spiller kl. 11.00 til kl. 12.00.

### Tirsdagshold 1

Aktivitetsansvarlig og info for tirsdags hold 1 er Anita Bager.  
Holdet spiller kl. 10.00 til kl. 11.00.

### Tirsdagshold 2

Aktivitetsansvarlig og info for tirsdags hold 2 er Anita Bager.  
Holdet spiller kl. 11.00 til kl. 12.00.

Reglerne er næsten som i tennis, medbring indendørssko og behageligt tøj.

Ældre Sagen har indkøbt bolde, og bat udlånes af centeret.

Der er mulighed for hygge og socialt samvær efter spillet.

Hvis du/I er interesseret i spillet, så kom forbi Padel East og oplev, evt. prøv at spille og få en snak med os.

Der er gode muligheder for omklædning og bad.



Tilmelding se side 33.

Foto: Anita Bager.

## JULEARRANGEMENT PÅ ELVÆRKET

Julearrangementet var meget velbesøgt.

Der blev traditionen tro serveret Gløgg og æbleskiver samt kaffe med lidt chokolade til. Der blev sunget fællessange, og musikeren sørgede for julemusik under hele forløbet.

Lotteriet var hurtigt udsolgt, og mange gik glade derfra med fine præmier.

Bestyrelsen siger mange tak for fremmødet.





# Ældre Sagen

Frederikssund

## IT-kyndige til Ældre Sagen

Har du forstand på IT, dvs. pc'er, iPads, mobiltelefoner, mail, netværk eller måske slægtsforskning, så var det måske noget for dig at være med i Ældre Sagens frivillige IT-hjælp her i Frederikssund.

Vi har følgende aktiviteter:

1. IT-Café hver mandag eftermiddag hele året (undtagen juli), hvor 3 af os på skift hjælper med problemer på det nævnte udstyr.
2. Vi hjælper også med MitID, Digital Post og meget andet. Kan man ikke komme til IT-Caféen, tager vi også på hjemmebesøg og løser opgaven der.
3. Vi holder små kurser over 2 til 5 gange, hvor vi underviser i Windows, IOS, Android, filhåndtering, streaming mm., ligesom vi holder kurser i slægtsforskning på forskellige niveauer. Kurserne afholdes 12 gange i hhv. forår og efterår.

Vi savner frivillige til både IT-Café, IT-kurser og slægtsforsningskurser.

Kontakt vor IT-koordinator på mobil 3112 2510 eller send en mail til [knud@thorup.onl](mailto:knud@thorup.onl)



## 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](http://aeldresagen.dk/frederikssund),

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

Mange hilsner fra Bestyrelsen



**HÅNDVÆRKSHJÆLPEN Aps**

Snedker- og Tømrerfirma

**Håndværkshjælpen udfører store som små opgaver.**

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

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

## IT-kurser forår 2024

I foråret 2024 forventer vi at afholde nedenstående kurser.

Fælles for alle kurser og workshops er, at du helst skal medbringe eget udstyr med egne data, hvad enten det er en computer eller en tablet/iPad. Vi har dog også udstyr, der i begrænset omfang kan lånes og anvendes på kursusstedet.

**Tilmelding til og betaling** af Ældre Sagens kurser m.m. i Frederikssund foregår online fra Ældre Sagens hjemmeside. Her kan du både se udvalget, læse om kurserne, se hvornår de afholdes, tilmelde dig og betale for din tilmelding med Dankort eller via MobilePay.

Hjemmesiden har adressen [www.aeldresagen.dk/frederikssund](http://www.aeldresagen.dk/frederikssund)

Hvis Du har problemer med tilmeldingen, kan du få hjælp i IT-Caféen i hver mandag. Se nedenfor.



## IT-Caféen forår 2024

IT Caféen vil have åbent på i Islebjerg Kirke, Ansgarsvej 2 i Frederikssund

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

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 webtjenester som Netbank, Borger.dk osv. Vi kan evt. også tage os af brug af sociale medier (X, Facebook osv.).

Skulle dit problem knytte sig til en stationær PC, bredbåndsforbindelse eller lignende, 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, pcC, strømforsyning, mus, koder til alt relevant, kodeviser mv.).

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



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

Vi tilbyder et kursus over 3 tirsdage a 2½ time. Det gennemgås, hvad streamingtjenester er, og hvorfor man kan ønske at bruge dem. Streamingssignalet 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 internetbilledet vist på Tv-skærmen. Endelig diskuteres økonomien, herunder flow-TV pakker versus streamingtjenester. Pris 75 kr.

**Forår 2024** Første gang tirsdag 12. marts kl. 12.00 – kl. 14.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.  
Aktivitetsansvarlig er Knud H. Thorup.  
Tilmelding, se side 33.



## Grundlæggende funktioner i Windows

Windows er Microsofts styresystem til din pc. Funktionerne i Windows 10 og 11 blive gennemgået. Vi tilbyder et kursus over 3 tirsdage af 2½ time, hvor du bliver introduceret til alle funktioner, så du kan føle dig hjemme i Windows miljøet. Du skal have installeret Windows 10 eller 11 på din computer inden kursusstart. Pris: 75 kr.

**Forår 2024** Første gang tirsdag den 13. februar kl. 12.00 – kl. 14.30.  
Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.  
*Browsere og filsystem gennemgås på separate kurser.*

Aktivitetsansvarlig er Knud H. Thorup.  
Tilmelding, se side 33.



## Bliv våger

Ingen bør dø alene. Derfor har vi behov for flere vågere til vågetjenesten. Vågeren er tilstede for den døende, holder i hånd, taler med den døende eller læser højt.

Plejeopgaven er kommunens ansvar og ikke en del af vågerens opgave. Som ny våger vil du blive klædt på til opgaven via Ældre Sagens kursus.

Hvis du kunne tænke dig at blive våger, er du meget velkommen til at kontakte Inge Askjær på tlf.: 2237 6188 eller på mail: [ingeaskjaer@gmail.com](mailto:ingeaskjaer@gmail.com).



Foto: Pixabay

## Browsere - hvordan fungerer de

I det korte kursus over 2 tirsdage vil vi se på, hvad en browser er. Desuden er browserne ikke bare i stand til at interagere med sider på nettet, men fungerer også sammen med forskellige søgemaskiner.

Vi vil også komme ind på sikkerhed i forbindelse med 'in private browsing' og vpn-browsing. Og hvad er en IP-adresse og en URL? Hvordan finder jeg min egen IP-adresse? Vi ser bl.a. på populære browsere som Chrome, Microsoft Edge, Firefox og Safari.

Pris 50 kr.

**Forår 2024** Første gang tirsdag den 6. februar kl. 9.00 - kl. 11.30

Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.  
Aktivitetsansvarlig er Knud H. Thorup.  
Tilmelding, se side 33.



## Android tablet

Vi tilbyder et kursus over 4 tirsdage à 2½ time, der vil gøre dig fortrolig med din Android tablet.

Du vil lære at bruge den, indstille den, som du vil have den, og stifte bekendtskab med et væld af muligheder. Vi tror, at du bliver rigtig glad for din tablet efter kurset.

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

Pris 100 kr.

**Forår 2024** Første gang tirsdag den 5. marts kl. 9.00 - kl. 11.30.

Kurset holdes på Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.  
Aktivitetsansvarlig er Knud H. Thorup.  
Tilmelding, se side 33.



**LARSEN**<sup>1890</sup>

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

47 31 00 07

**apotek**



## Slægtsforskning for øvede

Vi tilbyder et kursus på 12 dage 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 slægtstavler og anetræer.

Du skal være rimelig kendt med grundlæggende brug af en computer.  
Pris 300 kr.

**Forår 2024** Første gang mandag den 8. januar  
kl. 15.00 – kl. 17.30.

Kurset holdes på Biblioteket, Jernbanegade 24,  
3600 Frederikssund.  
Aktivitetsansvarlig er Knud H. Thorup.

Tilmelding, se side 33.

Foto E. Hjort



**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

## Ture og udflugter Arrangeret af Frederikssund lokalafdeling.

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

Se side 33 for tilmelding og køb af billetter.



### Rundvisning hos Metroselskabet og Hovedstadens Letbane

Tirsdag den 12. marts 2024 kl. 08.45 på Frederikssund Station.

Vi skal på rundvisning i Metroselskabets kontrolrum, hvorfra alle metrotogene bliver overvåget og styret.

Vi mødes på Frederikssund station senest kl. 08.45, da vi skal med S-toget kl. 08.55.

Metroselskabet er også bygherre for letbanen fra Lyngby til Vallensbæk samt for nye metrobaner til Københavns nye øer!

2 millioner passagerer kører med Metroen hver uge.

Vi starter i et mødelokale i Metroselskabet til indledende præsentation, hvor vi skal høre noget om hvordan hele processen med at forsyne København med metro blev tænkt og iværksat.

Hvad er status lige nu, hvordan ser fremtiden ud og hvilken indflydelse, det har haft på Københavns udvikling?

Vi har fået lov til at besøge kontrolcentret og servicecenteret på Vestamager.

Pris: Kr. 25,00 eksklusiv transport

Turleder: Mogens Hansen.



### Rundtur på Regensen

Tirsdag den 9. april 2024 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Vi skal besøge Regensen og høre om de mange traditioner, der eksisterer på landets nok ældste kollegium.

Regensens historie går tilbage til år 1569. Vi vil nok også høre om de mange prominente personer, der har boet på Regensen.

Vi vil komme til at høre om Regensens historie, arkitektur og ikke mindst de mange (skøre) traditioner, der stadig holdes i hævd på Regensen. Ligbærerne, der varetager rundvisningerne, vil bl.a. fortælle om, hvad det vil sige at holde et regens-embede, om kollegiets berømt heder, om kunsten at sjofle og om, hvad det vil sige at dø i løbet af ens levetid (regensianerne 'dør', når de fraflytter Regensen).

Ligbærerne vil også komme ind på hvordan man boede i starten, hvordan stedet har udviklet sig gennem tiderne; men der lægges ekstremt fokus på hvordan man bor i 2024.

Rundvisningen, der varer ca. 1 time, er ikke egnet for dårligt gående, da der er mange trapper og vi skal stå op en hel del.

Pris kr. 65,00 eksklusiv transport

Aktivitetsansvarlig Jens Christensen



## Bustur til Den Gamle By i Århus og Regan Vest

Tirsdag den 12. marts 2024 kl. 08.45 på Frederikssund Station.

Vi har fået vores rejsebureau til at arrangere en spændende forårstur på 2 dage i Jylland. Den 1. til 2. maj 2024 skal vi besøge Den gamle By i Århus, og dagen efter går turen til Rold Skov, hvor vi skal opleve REGAN Vest

Vi mødes den 1. maj kl. 06.45 på Frederikssund Station, hvor bussen venter.

Vi skal med færge fra Odden til Århus, ndervejs er der morgencomplet.

Efter ankomst til Århus kører vi til Den Gamle By, hvor der vil være tid til at nyde museet, specielt det nye velkomstcenter og tidsmiljøet fra 1974 og det helt nye fra 2014. Der er mulighed for på egen regning at spise en let frokost.

Efter besøget i Den Gamle By kører vi til Rold Storkro, hvor vi skal overnatte og have en 2-retters middag – drikkevarer er for egen regning.

Foto: Den Gamle By



Den 2. maj kører vi efter morgenmaden til Koldkrigsbunkeren REGAN Vest.

Bunkeren blev bygget omkring 1960 under den kolde krig og skulle være opholdssted for regering, hvis "ballonen gik op".



Foto: Regan Vest

Efter besøget returnerer vi til Rold Storkro, hvor en frokost venter på os.

Efter frokosten har kroværten lovet at guide os en tur gennem Troldekskoven til Store Økssø. Efter dette besøg sætter vi næsen mod færgen i Århus og sejler til Odden. På færgen serveres kaffe og kage. Vi forventer at være tilbage i Frederikssund omkring kl. 20.00.

Prisen er 2.830,00 kr. pr person plus 250,- kr. hvis der ønskes enkeltværelse.

Følgende er inkl. i prisen:

Bustransport, færge tur/retur Odden -Aarhus, morgencomplet på færgen, 1 overnatning på Rold Storkro inkl. ½ pension (morgenmad og 2-retters middag) Entré til Den Gamle By, entré og rundvisning i REGAN Vest, frokost inkl. 1 øl eller vand, tur med værten i "det grønne" og Rejsegarantifonden.

Husk at undersøge, om din indbo/ rejseforsikring dækker for under 4 dage i Danmark.

Aktivitetsansvarlig Jens Christensen



Foto: Rold Storkro

## Ture og udflugter Arrangeret af Roskilde rejsebureau.

En del af turene starter og slutter i Roskilde. Roskilde Rejsebureau er medlem af rejsegarantifonden med reg.nr. 1097.

Betaling afkræves af Roskilde Rejsebureau tillagt kr. 40,- pr. bestilling.

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

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

Yderligere information om turene kan findes på Roskilde Rejsebureaus hjemmeside [www.roskilde-rejsebureau.dk](http://www.roskilde-rejsebureau.dk)

Aktivitetsansvarlig er Bente Christensen.

Se side 33 for køb af billetter.



Roskilde rejsebureau udbyder i første del af 2024 bl.a. disse ture:

27. april sommerkoncert i Nykøbing Falster med Birthe Kjær og Rasmus Bjerg



29. april – 3. maj Tur til Jylland, med besøg i Fredericia, Silkeborg, Elvis Museet ved Randers og meget mere.



10. juni – 12. juni tur til Samsø

Se nærmere på deres hjemmeside for nærmere info.





## Tilmelding og betaling til arrangementer, aktiviteter og ture

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

-o0o-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Aktiviteter</b>	<b>Aktivitetsansvarlig</b>	<b>Telefon</b>	<b>Mail</b>
Billetsalg	Mogens Hansen	4014 7670	aes-frs-ture@outlook.dk
Blad, ansvarshavende redaktør	Bente Christensen	4731 4121	dragen@newmail.dk
Blad, annoncering	Bente Christensen	4731 4121	dragen@newmail.dk
Web, redaktør	Kurt Jensen	6131 0158	mailbox@kkjens.dk
Blad, redaktør	Erling Hjort	2030 4604	aes@hjort.in
Blad, omdeling	Jens Christensen	4017 4121	dragen@youmail.dk
Besøgstjenesten	Povl E Brøndgaard	2463 7677	pebrondgaard@gmail.com
Besøgsvener til demensramte	Kirsten Holst	4036 5966	mkholst@mail.dk
Bevæg dig glad 1	Lene Wenzel	3059 4079	lewegodt@hotmail.com
Bevæg dig glad 2	Irmelin F Jensen	5121 3154	irmelinfunch@gmail.com
Bisidder	Vicki Hansen	2068 6850	vhaseb@hotmail.com
BodyBike	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Bridge	Aage Petersen	4249 5944	aageogmarianne@webspeed.dk
Cykelvenner	Lise Horsleben	2076 2150	lise@horsleben.dk
Dameværelset	Linda Vrist	2844 8406	linda.vrist@gmail.com
De Store Malere	Benedicte Helvad	2275 5026	kontakt@benedictehelvad.dk
Den Brede Pensel	Knud Jensen	4029 9424	tek-byg@post.tele.dk
Den hjælpende hånd	Jørgen M-Nielsen	2267 9845	jtmnielsen@gmail.com
Engelskkonversation 1	Peter Sarll	2125 5291	p.sarll116@gmail.com
Engelskkonversation 2	Lise Lotte Dillon	6140 0906	liselottedillon@gmail.com
Engelskkonversation 3 og 4	Charles Markwick	3027 5949	cbmarkwick@hotmail.com
Frivillighuset	Lillian Andersen	2482 4520	klan1@mail.dk
Fælles spisning	Vicki Hansen	2068 6850	vhaseb@hotmail.com
Herreværelset	Mogens Hansen	4014 7670	mhprivat@outlook.dk
Helårscykelholdet	Steen Carstensen	2120 4746	sten@ullasten.dk
IT kursuskoordin./kursussekr. Tilm.	Knud Thorup	3112 2510	knud@thorup.onl
Linedance	Else Sørensen	2524 5005	amtoft3600@gmail.com
Litteraturkreds 1	Inge Torp	2639 4512	inge.torp@hotmail.com
Litteraturkreds 2	Jytte Horst	2824 7384	jytte.horst@webspeed.dk
Litteraturkreds 3	Dorte Flint Jensen	2485 9740	dortheflintjensen@hotmail.com
Læsevenner	Ole Hansen	2911 5403	oleh@nsensmail.dk
Madlavning	John Næsby	2032 4685	naesbyjohn@gmail.com
Padel mandag	Johnny S. Hansen	2986 7075	johnnystenhanzen@hotmail.com
Padel tirsdag 1 og 2	Anita Bager	2983 4749	sportyanita@yahoo.dk
Paletten, maling/tegning/formning	Susanna Christesen	3074 3334	susanne@calleman.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
Stolegymnastik	Birgit Reimer	2889 2114	b.reimer@hotmail.dk

<b>Aktiviteter</b>	<b>Aktivitetsansvarlig</b>	<b>Telefon</b>	<b>Mail</b>
Stolegymnastik hold 2.	Dorthe Enghoff	2012 1982	denghoff53@gmail.com
Styrketræning	Steen Rummenhoff	2139 2998	rummenhoff@mail.dk
Telefonkæde	Lillian Andersen	2482 4520	k1an1@mail.dk
Traveture	Hans Kurt Jensen	2679 6084	hkoj22@gmail.com
Udflugter, rejser	Jens Christensen	4017 4121	dragen@youmail.dk
Vågetjeneste	Inge Askjær	2237 6188	ingeaskjaer@gmail.com
Ældre-, sundheds- og socialpolitik	Bente Christensen	2325 5231	dragen@newmail.dk



### Lokalbestyrelsen i Frederikssund

<p><b>Bente Christensen, formand</b>            Ansvar for: bladredaktion, bladannoncer, web, blad-uddeling, nyhedsbrev, Det sker, koordinationsudvalg, besøgsvenner for demensramte, vågetjeneste, bisidder, frivillighedshuset, køkkenhjælp, udflugter og ture.            tlf.: 4731 4121,            mail: dragen@newmail.dk</p>	<p><b>Mogens Hansen, næstformand</b>            Anvar for: Elværket, Herreværelset, Den hjælpende hånd og billetsalg.            tlf.: 4014 7670            mail: mhprivat@outlook.dk</p>
<p><b>Else Amtoft Sørensen, kasserer og sekretær</b>            Ansvar for: Linedance.            tlf.: 2524 5005            mail: amttoft3600@gmail.com</p>	<p><b>Robert Wickens, bestyrelsesmedlem</b>            Ansvar for: Bevæg dig glad, engelsk, stavgang og traveture.            tlf.: 2424 9468 mail: wickens@mail.dk</p>
<p><b>Ole Hansen, bestyrelsesmedlem</b>            Ansvar for: Telefonkæden, læsevenner og Dameværelset            tlf.: 2911 5403, mail: oleh@nsensmail.dk</p>	<p><b>Knud Thorup, bestyrelsesmedlem</b>            Ansvar for: IT-området og korrekturlæsning.            tlf.: 3112 2510            mail: knud@thorup.onl</p>
<p><b>Steen Rummenhoff, bestyrelsesmedlem</b>            Anvar for: Styrketræning, BodyBike og Cykling.            tlf.: 2139 2998            mail: rummenhoff@mail.dk</p>	<p><b>Ida Ryhl, suppleant</b>            Ansvar for: De Store Malere, Padel og Motion i det fri.            tlf.: 2015 1930            mail: idaryhl@gmail.com</p>
<p><b>John Næsby, suppleant</b>            Ansvar for: Pedersholm, Paletten, Bridge, Den brede pensel, Fællesspisning, Madklub og vaccinationer.            tlf.: 2032 4685            mail: naesbyjohn@gmail.com</p>	<p><b>Winnie van der Loo, suppleant</b>            Ansvar for: Besøgstjenesten, stolegymnastik, korrekturlæsning og litteraturkreds.            tlf.: 2170 7211            Mail: vanderloo@godmail.dk</p>

**HUSKAT! Besøg vores hjemmeside på:**

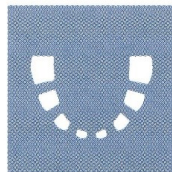
**[www.aeldresagen.dk/frederikssund](http://www.aeldresagen.dk/frederikssund)**

**Her finder du de sidste nye informationer**



# RIKKE HALSKOV

Aut Klinisk Tandtekniker



## Tandproteser

Hel- og delproteser

Implantat- og

tryklåsproteser

Behandlingsplan

- gratis og uforpligtende

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

Ny Østergade 7, 1.

3600 Frederikssund . Telefon: 47 31 01 04



• **Moderne akupunktur til mange slags lidelser**

• **Speciel akupunktur til øjensygdomme f.eks. AMD**

• **Effektivt rygestop**  
ONDAMED® Biofeedback

Indberetning til  
Sygeforsikringen "danmark"  
og alle sundhedssikringer



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

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

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

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

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

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

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

*Allerede efter 1. behandling var der resultat.*

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

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

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

En meget glad øjenpatient Lis D.



### Bente Repstock

Reg. akupunktør, RAB-godkendt

Østergade 8 • Frederikssund

47 31 60 70 og 20 72 60 70

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

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

