

Ældre @ Sagen

35. årgang

Frederikssund
Maj, juni og juli

Nr. 2



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. juli 2024

Deadline:
14. juni 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	25
Ture og udflugter med Lokalafdelingen	27
Ture og udflugter med Roskilde rejser	28
Tilmelding til ture og aktiviteter	29
Aktivitetsansvarlige - aktiviteter	30
Lokalbestyrelsen	31

Hjemmeside:

aeldresagen.dk/frederikssund

Forside foto

Cykelvennerne i blæsevejr.

Foto: Lise Horsleben

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 29, og kontakten til de aktivitetsansvarlige findes på siderne 30 og 31.

Formandens klumme

Formandens klumme



Husk at være glad.

Det er navnet på en bog, der står i min bogreol, og den giver mig en påmindelse om, at vi skal gøre, hvad vi kan for at være glade.

Jeg kom så til at tænke på en gammel kollega, der hver morgen kom glad på arbejde med bemærkningen: God herlig morgen. Og hvis min morgen ikke havde været særlig god, så fik han faktisk ændret mit humør, man kan jo ikke være sur, når man hører sådan en bemærkning, det gælder også, selv om man hører den hver dag.

Det er faktisk sjovere at være sammen, hvis alle er glade. Det gælder også hvis man skal udføre en opgave, også selv om det er en møgopgave. Man får i øvrigt mere fra hånden, når man er glad, så endnu er god årsag til at være glad. Jeg ved godt, at der er tider, hvor man ikke har lyst til at være glad, men vi har faktisk mange gode årsager til at være glade, jeg har i hvert tilfælde. Hvis jeg kigger mig rundt, kunne jeg komme med min dejlige familie, mine rare bestyrelsesmedlemmer, alle dem der smiler til mig, når jeg smiler til dem, og alle jer der smiler, når I læser min klumme, jo der er mange.

Så hjælp mig med at lære andre med at være glade, så er du med til at gøre livet gladere og lysere for andre.



Kommende arrangementer

Dato	Arrangementerne	Leder	Læs side
12.06.2024	Universitetsbiblioteket i København	Mogens Hansen	27
10.-12. 06-2024	Tur til Samsø	Roskilde Rejsebureau	28
09.-12.06-2024	Møjn Sønderjylland	Roskilde Rejsebureau	28
16.07. 2024	Endagstur til Femern Tunnel	Roskilde Rejsebureau	28
06.08.2024	Christianshavn rundt i krogene	Jens Christensen	27

Se hvordan du tilmelder dig side 29



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

Kender du Solsikkeprogrammet?

Nordea var den første danske bank til at tilmelde sig Solsikkeprogrammet, der sætter fokus på inklusion og tilgængelighed for personer med usynlige handicap, både i banken og i samfundet generelt.

Nu går vi forrest med "solsikkelinjen"

"Velkommen til Nordea solsikkelinje – hvordan giver jeg dig bedst den hjælp, du har brug for i dag?"

Sådan lyder det hvis man ringer til solsikkelinjen i Nordea på telefon **70 22 13 14**. Så ringer man nemlig med et signal om, at man har brug for ekstra tid, ro, tålmodighed og støtte.

Hvad kan jeg få hjælp til på solsikkelinjen?

På solsikkelinjen kan du få hjælp til de samme ting, som du normalt kan få hjælp til hos os.

Hver 5. dansker har et handicap, der giver udfordringer i hverdagen, f.eks. når man skal ringe til banken. Det kan være syns- høre- eller talehandicap, ordblindhed, ADHD, PTSD, angst, demens, autisme, psykisk sygdom og hjerneskade.

Benyt solsikkensnoren når du kommer i filialen

Benytter du solsikkensnoren når du kommer i banken, signalerer du at du har brug for tålmodighed og måske lidt ekstra tid til ekspeditionen.

Stolt over at være med solsikkeprogrammet

Både som pårørende og som filialdirektør er jeg er stolt og glad over, at vi nu tilbyder solsikkelinjen og at vi støtter op omkring solsikkeprogrammet i Nordea og i Nordea Frederikssund.



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 er solsikkeprogrammet ?

Du kan læse mere om solsikkeprogrammet på

www.hdsunflower.com/dk

Du kan få udleveret en solsikkensnor hos os i filialen i Frederikssund

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

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,
www.akupunkturby.dk

Facebook: akupunktør Biyu Xu-klinik.

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 30.



**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

Årsmødet 2024 i Ældre Sagen, Frederikssund

På årsmødet sagde vi tak til Robert Wickens, der efter rigtig mange år valgte at forlade bestyrelsen.

Robert har gjort en meget stor indsats igennem mange år, hvor han har arbejdet med forskellige motionsaktiviteter, med engelsk undervisning og som noget af det sidste med etablering af samarbejdet med Park Teatret, hvor han fortsætter som aktivitetsansvarlig.

Derudover valgte Ida Ryhl også at forlade bestyrelsen, så hun kunne hellige sig sine motionsaktiviteter.

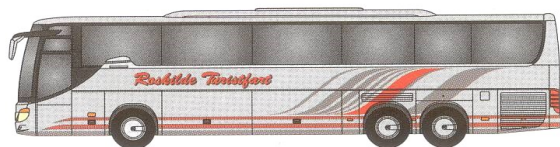
Der skal også lyde en tak til Ida for sin store indsats for at få startet og styrket vores padel-hold, så vi nu har 4 hold, og vi er glade for at Ida fortsætter med sommermotionen.

Derfor blev der plads til følgende nye bestyrelsesmedlemmer:
Jette Andersen, Johnny Sten Hansen og Tommy Fritzen.

Vi glæder os til samarbejdet med de nye bestyrelsesmedlemmer, der nu skal igennem den hårde tørn med at lære Ældre Sagen og resten af bestyrelsen bedre at kende.



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.



**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

www.frederikssund.tv

[vandpjtoggraving@](mailto:vandpjtoggraving@hotmail.com)

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

At tage det første skridt er det, der adskiller vinderne fra taberne.
Bryan Tracy

Man genkender ikke sit livs vigtige øjeblikke, før det er for sent.
Agatha Christie

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 29.



Seniorrejser

grupperejser til friske og livsglade seniorer

Inkl.
bus fra
Jægerspris,
Frederikssund
og Slangerup
til lufthavnen
t/r



Fantastiske Tenerife

4. - 11. december 2024

Inkluderet i rejsen:

- Bustransport fra din kommune til lufthavnen t/r
- Guide assistance ved check-in
- Direkte fly til Tenerife t/r
- Indchecket bagage
- Bustransport til hotellet t/r
- 7 nætter i delt dobbeltværelse
- 7 x morgenmad på hotellet
- 7 x aftensmad på hotellet
- 4 udflugter jf. program inkl. entréer
- Frokost på alle udflugter
- Erfaren dansk rejseleder
- Godt selskab med ligesindede

Du bliver hentet centralt i din kommune og får hjælp til check-in og bagageaflevering.

På rejsemålet har din rejsegruppe jeres helt egen erfarne danske rejseleder hele ugen - både på hotellet og på udflugterne.

Det skal vi opleve:

- Introduktionstur i området med gåtur i Puerto de la Cruz, den gamle bydel
- Vulkanen Teide, samt køretur via Esperanza fyrretræsskovene og Las Cañadas krateret
- Til den gamle hovedstad, La Laguna, med kolonialhuse fra 1700-tallet. Herfra til Anagahalvøen, med de smukke udsigter og urskoven
- Besøg hos bonden Francisco, hvor vi hører om hans afgrøder og dyrkningsmetoder. Afslutter med en typisk landfrokost, tilberedt af Francisco selv og hans kone
- 2 dage til fri disposition

Deltagerpris: Kr. 9.995 pr. person
(Tillæg for ene-lejlighed kr. 1.800)



Godt selskab for livsglade seniorer

Tlf. 27 31 37 05 • www.bellarejser.dk • info@bellarejser.dk

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 kunstnerens virke og fortæller om samtiden og kunstnerens liv.

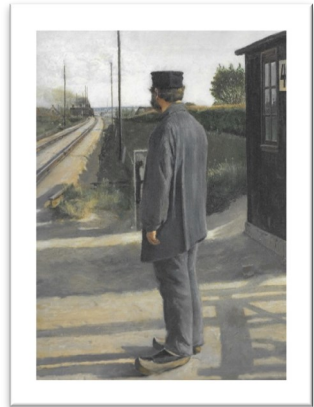
Oplægget slutter med en lille film med de samme billeder underlagt musik, som vi synes passer til.

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 29.



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

Vi cykler i den skønne natur omkring Frederikssund hver onsdag fra 3. april til og med 25. september 2024. Turen starter kl. 10 og slutter omkring kl. 14. Vi har madpakke med og holder pause undervejs.

Turene tilrettelægges efter vejrforholdene fra ca 20 km. til 40 km. pr. tur. Det er gratis at deltage.

Tilmelding til Bodil Egelund. Se side 29

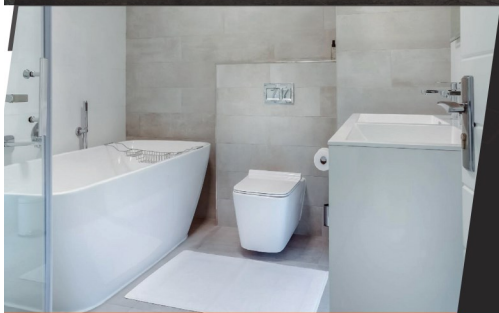


Kompetencerne er mange og vores faglige stolthed stor!

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

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 29)
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 29.

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 en 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 30.

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 2. maj: Pariserbøf OBS Dato flyttet en uge frem pga. helligdag.

Torsdag den 13. juni: Kalvefilet

Juli lukket



Tilmelding skal foretages til Vicki Hansen eller via hjemmesiden, se side 29.

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 30.



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 30.



Kør på el-cykel

I slutningen af august venter vi at kunne tilbyde et arrangement om brug af el-cykler i samarbejde med Frederikssund Kommune.

Hold øje med næste nummer af Lokalbladet, der kommer i slutningen af juli.



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 30.

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 30.

Medlemskab af Ældre Sagen ikke nødvendig



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 29.

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 29.

Herreværelset

Ældre Sagen i Frederikssund har en interessegruppe kaldet Herreværelset.

Deltagere er mænd over 60 år, der her lyst til at deltage i et uformelt fællesskab. Møderne holdes den tredje tirsdag i hver måned, undtagen i sommerperioden. Herreværelset holder nu sommerferie frem til september.

Aktivitetsgruppen arbejder i ferien på at planlægge et spændende program for efteråret, som vil blive omtalt i Lokalblad nr. 3, der udkommer sidst i juli.

Aktivitetsansvarlig er Mogens Hansen.



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 29.



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 29.



Samtaleengelsk - Gruppe 2

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

Pris 40 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 forår 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, og der åbnes for tilmelding i juni.

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 30.

Tilmelding og betaling, se side 29.



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.

Næste hold startes til september og der åbnes for tilmelding til juni.

På torsdagsholdet er der venteliste.

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 30.

Tilmelding og betaling, se side 29.





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, speciallæge 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 5 frivillige bisiddere, som er klar til at hjælpe.

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.

Hjælpen er gratis !

Aktivitetsansvarlig for bisidderne er Vicki Hansen, se side 30.



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 29.



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 30.

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 30.

Foto: Sarah med et par af børnene



AUTOGLAS



RABAT på stenslagsreparationer og montering af autoruder

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

GLARMESTER



Døgnvagt
4731 0217

SPAR penge og energi med et vindustjek!

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

ALUFACADER



Energi
rigtige
løsninger

MILJØRIGTIGE løsninger med solenergi og vinduer

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



Padel

Vi holder sommerferie i øjeblikket.

I efteråret forventer vi at kunne etablere 2 hold mandag formiddag og 2 hold tirsdag formiddag.

Aktivitetslederne arbejder lige nu på at planlægge de mulige spilletider. Spilleperioden vil være fra september 2024 til og med april 2025.

De nye hold vil blive omtalt i Lokalblad nr. 3, der udkommer sidst i juli.

Alle nuværende spillere vil blive særskilt informeret via mail.

Foto: Anita Bager.



Sommermotion i det fri

I perioden med start fredag den 14. juni kl. 09.00 til kl. 10.00 og med slutdato fredag den 30. august.

Med udgangspunkt herfra vil vi benytte os af områderne ved fjorden. Her vil vi blive udfordret med bl.a. balanceøvelser, skånsomme fysiske øvelser, styrkelse af knoglerne, hukommelse øvelser og et socialt fællesskab.

Tilmelding på SMS til Ida Ryhl. Husk at tilføje medlems nr. Se Ida's kontaktdata på side 30.

Der vil blive plads til ca. 20 personer, så det er først til mølle-princippet der gælder.

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 29.

Foto: Pixabay



IT-kurser sommer 2024

IT-kurserne i foråret er slut.

Vi forventer til efteråret at kunne tilbyde såvel gamle som nye kurser. Beskrivelser og datoer vil fremgå af Lokalblad nr. 3, der omdeles sidst i juli og af vores hjemmeside www.aeldresagen.dk/frederikssund

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

Send en mail til knud@thorup.onl



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.





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

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.

Foto: Pixabay



LARSEN¹⁸⁹⁰

Frederikssund Begravelsesforretning



Tryk og nærværende rådgivning

Skibby • Jægerspris • Slangerup • Frederikssund



Danske
Bedemænd

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

Ture og udflugter Arrangeret af Frederikssund lokalafdeling.

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

Se side 29 for tilmelding og køb af billetter.



Universitetsbiblioteket i København

Onsdag den 12. juni 2024 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Rundvisning i Københavns Universitets Bibliotek, hvis historie går helt tilbage til år 1479.

Vi skal besøge den gamle biblioteksbygning i Fiolstræde i hjertet af København. Den blev indviet i år 1861 og har fungeret frem til år 2009.

Der bliver fortalt om biblioteksbygningen, og vi kommer en tur rundt og ser nogle af universitetets gamle bygninger udefra, og ikke mindst får vi lov at komme ned i universitetets gamle fangekælder, hvor man kan se indridsede navne fra uverne studerende helt tilbage fra sidste halvdel af 1600-tallet.

Tag med og mærk magien i den smukke boghal og oplev historie, kultur og viden.

Pris er kr. 140,- eksklusive transport

Turleder: Mogens Hansen

Foto: Københavns Universitet.



Christianshavn rundt i krogene

Tirsdag den 6. august 2024 kl. 09.00 på Frederikssund Station.

Traveturen, med Kim Greiner som guide, går rundt på Christianshavn, der i år 2018 kunne fejre sit 400-års jubilæum, og vel at mærke stadig med mange af de gamle huse og miljøer i behold.

På turen får vi historien om denne driftige havneby, der blev bygget på nogle sumpe småholme, som i bedste hollandske stil gennemskæres af de idylliske kanaler. Alt har ikke altid været den rene idyl på Christianshavn, og vi får historien om Børnehuset, der udviklede sig til Tugt- Rasp- og Forbedringshuset, der bestemt ikke var egnet for børn, og hvor ingen blev forbedret.

Undervejs på turen besøger vi nogle af de idylliske gårde bl.a. hvor Tordenskjold slog sine folder, "Huset på Christianshavn", "Rottehullet" og Kvindefængslet.

Christianshavn er uden tvivl den mest unikke bydel i hele København.

Pris er kr. 125,- eksklusive transport

Rundturen tager ca. 2 timer

Turleder: Jens Christensen

Foto: Kim Greiner



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 eller på deres hjemmeside: 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

Aktivitetsansvarlig er Bente Christensen.

Se side 29 for køb af billetter.



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

Den 10. - 12. juni:

Tur til Samsø, hvor en lokal guide viser rundt på øen og alle de dejlige steder.



Den 9.-12. juli:

Møjn Søderjylland - Tur til Sønderjylland – med besøg på Koldinghus, Aarø, Dannevirke, Storkebyen Bergenhusen og Egeskov. Der er overnatning på Agerskov kro.



Den 16. juli:

Endagstur til Femern Tunnel. Vi skal opleve byggeriet af verdens længste sænketunnel og høre om byggeriet. Vi kommer til at opleve Lollands idyl og skal høre om Lollands godser og herregårde.

Se 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.
- 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 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 30.

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	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

Aktiviteter	Aktivitetsansvarlig	Telefon	Mail
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

Bente Christensen, formand

Ansvar for: bladredaktion, bladannoncer, web, blad-uddeling, nyhedsbrev, Det sker, koordinationsudvalg, besøgsvenner for demensramte, vågetjeneste, bisidder, udflugter og ture.
 tlf.: 4731 4121,
 mail: dragen@newmail.dk

Mogens Hansen, næstformand

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

Else Amtoft Sørensen, kasserer

Ansvar for: Linedance.
 tlf.: 2524 5005
 mail: amtoft3600@gmail.com

Jette Andersen, bestyrelsesmedlem

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

Ole Hansen, bestyrelsesmedlem

Ansvar for: Læsevenner og foredrag.
 tlf.: 2911 5403,
 mail: oleh@sensmail.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 Andersen, suppleant

Ansvarlig for: Padel
 tlf: 3032 8775
 mail: johnnystenhansen@hotmail.com

John Næsby, suppleant

Ansvar for: Pedersholm, Paletten, Bridge, Den brede pensel, Fællesspisning, Madklub og vaccinationer.
 tlf.: 2032 4685
 mail: naesbyjohn@gmail.com

Winnie van der Loo, suppleant

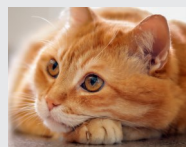
Ansvar for: Besøgstjenesten, stolegymnastik, Dameværelset, Motion i det fri, Telefonkæden og litteraturkreds.
 tlf.: 2170 7211
 Mail: vanderloo@godmail.dk

Tommy Fritzen, suppleant,

Ansvar for: Stavgang og traveture.
 tlf: 3032 8775
 mail: fritzen@post.tele.dk

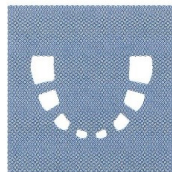
HUSKAT!

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 uhelbredelige øjensygdomme og behandlingen med akupunktur.

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

Allerede efter 1. behandling var der resultat.

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

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

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

En meget glad øjenpatient Lis D.



Bente Repstock

Reg. akupunktør, RAB-godkendt

Østergade 8 • Frederikssund

47 31 60 70 og 20 72 60 70

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

www.bevarditsyn.dk

