

# Kom og prøv en aktivitet

## Flere med i fællesskaber tirsdag d. 21. marts

Frederikssund Kommune sætter spot på de mange muligheder, der er for at være med i fællesskaber i kommunen. Derfor åbner foreninger, organisationer og mange andre dørene og viser deres spændende tilbud.



- ❖ **Fællesskab i Jægerspris Gymnastik**  
*Kl. 9.00-11.00. Kignæs Hallen, Smedeengen 4, Jægerspris*
- ❖ **Åbent hus hos FHBC (badminton)**  
*Kl. 9.30-12.00. Frederikssundhallerne, Hal B, Kalvøvej 13, Frederikssund*
- ❖ **Stavgang med Diabetesforeningen**  
*Kl. 10.00. Valhal, Kalvøvej 26, Frederikssund. Stave kan evt. lånes*
- ❖ **Kort vandretur i roligt tempo med Dansk Vandrelaug**  
*Kl. 10.00-11.00. Frederikssund Station, Jernbanegade 46, Frederikssund*
- ❖ **Gå med Hjerteforeningens Motionsklub Jægerspris**  
*Kl. 10.00-ca. 12.00. Kignæs Hallen, Smedeengen 4, Jægerspris*
- ❖ **Åbent hus i Skibby Fritidscenter med flere stande og kaffe**  
*Kl. 13.00-16.00. Skibby Fritidscenter, Nyvej 7B, Skibby. Tilmelding på tlf. 26748645, hvis man ønsker transport fra yderområderne*
- ❖ **Åbent hus i Sundhedsplejens Fars Legestue**  
*Kl. 10.00-13.00. Ansgarsvej 2, 3600 Frederikssund (Islebjerg Kirke)*
- ❖ **Gå med Hjerteforeningen på hjertestien i Ådalen**  
*Kl. 10.30-ca. 12.30. Udgangspunkt: Ågade 16, Frederikssund. Medbring mad og drikke til turen*
- ❖ **Venlig Gåtur med Islebjerg Kirke – til fjorden og retur**  
*Kl. 11.00-12.00. Islebjerg Kirke, Ansgarsvej 2, Frederikssund*
- ❖ **Spil indendørs padel med Ældresagen**  
*Kl. 11.00-13.00. Padel East, Centervej 2, Frederikssund. Medbring indendørssko*
- ❖ **Oplev Sundhedsplejens Sundhedseksperimentarium**  
*Kl. 12.00-14.00. Trekløverskolen, afd. Marienlyst, Odinsvej 4, Frederikssund*
- ❖ **Varmtvandstræning med Gigtskolen**  
*Kl. 12.40 og 13.20. Frederikssund Svømmehal, Bonderupvej 2C, Frederikssund. Tilmelding til kontor@gigtskolen.dk eller 49763100*
- ❖ **Åbent hus og ammevejledning hos Sundhedsplejen**  
*Kl. 13.00-15.00. Frederikssund Hospital, Frederikssundsvej 30, Frederikssund*
- ❖ **Fællesskaber i Røde Kors – kaffe, snak og nørklere**  
*Kl. 14.00-16.00. Røde Kors Frederikssund, Jernbanegade 33, Frederikssund*
- ❖ **Hør om mulighederne i A6 Slangerup Svømmeklub**  
*Kl. 14.00-19.00. Slangerup Idræts- og Kulturcenter, Idrætsvej 3-5, Slangerup*
- ❖ **Åbent Hus i Frederikssund Esport**  
*Kl. 16.00-18.30. Frederikssund Esport, Heimdalsvej 8, Frederikssund*
- ❖ **Bordtennis i Jægerspris for familier med skolebørn**  
*Kl. 16.00-18.30. Kignæs Hallen, Smedeengen 4, Jægerspris. Medbring indendørssko*
- ❖ **Discgolf med Slangerup Disc Golf Klub**  
*Kl. 17.00-19.00. Grønlien Skov, Ågade, Frederikssund. Lånedisc udleveres*
- ❖ **Folkekøkken i Café Danner**  
*Kl. 17.30. Café Danner, Slotsgaarden 11, Jægerspris. Billet: 50 kr.*
- ❖ **Åbent Hus for piger og kvinder i Frederikssund Esport**  
*Kl. 18.30-21.00. Frederikssund Esport, Heimdalsvej 8, Frederikssund*
- ❖ **Åbent hus i Odd Fellow Logen i Frederikssund**  
*Kl. 18.30-ca. 21.00. Odd Fellow Loge nr. 69 F.d.3, Kunstudvalg, Lundevej 27, Frederikssund. Tilmelding ønskes, men er ikke et krav: 28891948/spangehansen@outlook.dk*
- ❖ **Sangaften i Frederikssund Kirke**  
*Kl. 19.00-20.30. Frederikssund Kirke, Frederikssund Præstegård, Kirkegade 7, Frederikssund*

Læs mere om aktiviteterne på [oplev.frederikssund.dk/frederikssunddagene](http://oplev.frederikssund.dk/frederikssunddagene)

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE