



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Aktiv fritid

2026 / 2027





OPLAG: 19.750

FOTO: KENNETH JENSEN – UNDTAGEN:

SIDE 12: CYKLEKLUBBEN CKVIKING

SIDE 18: FREDERIKSSUND OAKS

SIDE 22: LARS HENRIKSEN

SIDE 38, 46, 48, 53, 56, 65, 70: MAGNIFIC.COM

SIDE 28: JÆGERSPRIS BORDTENNIS

SIDE 44: EDR, EXPERIMENTERENDE DANSKE RADIOAMATØRER

SIDE 54: SLANGERUPMINIBY.DK

LAYOUT OG PRODUKTION: BORDING DANMARK A/S · 70 11 50 11 · WWW.BORDING.DK

Foreningslivet er noget af det, der gør Frederikssund Kommune til et særligt sted at bo

Hver dag mødes børn, unge og voksne i foreninger over hele kommunen. Nogle dyrker idræt, andre synger, spiller musik, går til spejder eller deltager i kulturelle og sociale fællesskaber. Fælles for dem alle er, at de er med til at skabe liv, relationer og sammenhold.

I denne udgave af Aktiv Fritid finder du et stort udvalg af muligheder for at blive en del af fællesskabet. Måske er der en aktivitet, du allerede kender. Måske finder du noget helt nyt.

Bag de mange tilbud står et stort antal frivillige. Trænere, ledere, undervisere og hjælpere gør hver dag en forskel for andre. Deres indsats er afgørende for det stærke fritidsliv, vi er så heldige at have i Frederikssund Kommune.

Jeg håber, at kataloget kan inspirere dig til nye oplevelser, nye fællesskaber og måske endda nye interesser.

Rigtig god fornøjelse med din aktive fritid.



Niels Martin Viuff

Formand for Folkeoplysningsudvalget
Viceborgmester

Scan her og
se udvalget
af foreninger:



Aftenskoler

- 8 Gigtskolen
- 8 LOF Frederikssund
- 9 Reumatikerforeningen Frederikssund

Idræt

- 10 A6 Slangerup Svømmeklub
- 10 B.K. Styrke
- 11 Bokseklubben
- 11 Bowlingklubben FBK 2000
- 12 Cykleklubben CK VIKING
- 12 Dalby Idrætsforening af 1901
- 13 Dansk Vandrelaug – Frederikssund afdeling
- 13 Fjordløberne
- 14 Frederikssund IK (FIK)
- 14 Frederikssund Badminton Klub FBK92
- 15 Frederikssund Billard Klub (FBK)
- 15 Frederikssund Esport
- 16 Frederikssund Golf Klub
- 16 Frederikssund Gymnastikforening
- 17 Frederikssund Husmoder Badmintonklub, FHBC
- 17 Frederikssund Krocketklub
- 18 Frederikssund Krolf Team
- 18 Frederikssund Oaks
- 19 Frederikssund Petanque Klub
- 19 Frederikssund Sejlklub
- 19 Frederikssund Skytteforening IF1864 – Riffel
- 20 Frederikssund Svømmeklub
- 20 Frederikssund Taekwondo klub
- 21 Frederikssund Tennis Klub FTK
- 21 Frederikssund Triathlon klub
- 21 Frederikssund Volley klub
- 22 Get It On Liners
- 22 GLAD træning Slangerup
- 23 Græse-Sigerslevvester Gymnastikforening
- 23 Gymnastikafdelingen Kreds 57 Ferslev-Skibby
- 24 Hammerkrogens kajakklub
- 24 Hjerterforeningen Jægerspris Motionsklub, Cirkeltræning
- 25 Hjerterforeningen Jægerspris Motionsklub, Cykelgruppen
- 25 Hjerterforeningen Jægerspris Motionsklub, Gågruppen
- 26 Hjerterforeningen Jægerspris Motionsklub, Løbegruppen
- 26 HK73 Frederikssund
- 27 Hornuglerne Skibby Krolfklub
- 27 Idrætsforeningen Kreds 57 Ferslev-Skibby
- 28 Jægerspris Badminton Klub
- 28 Jægerspris Bordtennis
- 28 Jægerspris Cykelartister
- 29 Jægerspris Gymnastik Forening
- 29 Jægerspris Sejlklub
- 29 Jægerspris Tennis- og padelklub
- 30 Jægerspris Underducks Floorball Club
- 30 Jørlunde skytteforening
- 30 Kreds 57 Ferslev-Skibby Skydeafdelingen
- 31 Marbæk Sejl- og Motorbådsklub
- 31 MUSASHI Kampsportcenter Slangerup
- 32 Open Hand Kung Fu
- 32 ORI Fodbold
- 33 Rulleskøjteklubben FRISK
- 33 Samurai Sumo
- 34 Shaolin Kung Fu Klub
- 34 Silverstar Linedancers
- 35 Skibby Idræts Klub
- 35 Skibby klatreklub
- 35 Skibby Ride- Og Voltigeklub
- 35 Skovens idrætsforening
- 38 Slangerup Badmintonklub
- 38 Slangerup Bordtennis Klub
- 39 Slangerup Budokai
- 39 Slangerup Dartklub
- 40 Slangerup Disc Golf Klub
- 40 Slangerup håndbold forening
- 41 Slangerup Klatreklub

- 41 Slangerup Petanque Club
- 42 Slangerup Speedway Klub
- 42 Slangerup Tennisklub
- 43 Specialsport Frederikssund – IF Vikingerne
- 43 Specialsport Frederikssund – TEAM2010

- 53 Slangerup Kulturforening
- 54 Slangerup Miniby
- 54 Slangerupkoret
- 55 Slangerupscenen
- 55 Vikingskibslauget Sif Ege
- 56 Visens Venner Frederikssund

Kultur

- 44 EDR, Experimenterende Danske Radioamatører
- 44 Filmklubben Park
- 45 FjordQuilterne
- 45 Fjordvennerne
- 45 Foreningen Norden
- 45 Form&Farv
- 46 Frederikssund Big Band
- 46 Frederikssund Børnefilmklub
- 47 Frederikssund Børneteater
- 47 Frederikssund Bridgeklub
- 47 Frederikssund Festival
- 47 Frederikssund Forfatterforening
- 48 Frederikssund Fotoklub
- 48 Frederikssund Møntklub "Mønten"
- 49 Frederikssund Philatelistklub
- 49 Frederikssund Teater Forening
- 49 Frederikssund Tværfaglige Efterlønsklub
- 50 Frederikssund Vikingspil
- 50 Færgegårdens Venner og havelaug
- 50 Græse-Sigerslevvester Foreningsforening Stiftet 1891
- 50 Historisk Forening for Skibby-egnen
- 51 Historisk Forening i Jægerspris
- 51 Jægerspriskoret
- 51 Kulhuse Kultur- og medborgerhus
- 51 Lokal SIND Frederikssund-Egedal
- 52 Mainstream All Stars
- 52 Musik mellem Fjordene
- 52 Skuldelev-Selsø Multikulturforening
- 53 Slangerup Børne- og Ungdomsfilmklub – Holger

Spejder

- 57 1. Frederikssund Gruppe
- 57 DDS, Kongshøj, Vingespejderne
- 58 FDF Frederikssund
- 58 Grevinde Danner Gruppe
- 58 KFUM Spejderne Fjordbyens Sønner
- 59 Sct. Georgs Gilderne i Frederikssund

Øvrige

- 60 Aktivitetscentret Tolleruphøj
- 60 Aktivitetshuset Kongshøj
- 61 Amputationskredsen under Dansk Handicap Forbund
- 61 Bedre Psykiatri Frederikssund
- 61 Brugerrådet i Skibby Ældre- og aktivitetscenter
- 62 Danmarks Naturfredningsforening Frederikssund
- 62 Danmarks Veteraner Nordsjælland
- 62 Dansk Flygtningehjælp
- 62 Dansk Gravhundeklub, Nordsjællandsudvalget
- 63 Danske Seniorer Skibby
- 63 Diabetesforeningens Lokalforening Frederikssund
- 63 Fibromyalgi og Smerteforeningen
- 64 Fjordkrogen
- 64 Foreningen DiNA
- 64 Frederikssund Jægerråd
- 64 Frederikssund Klimaforening
- 65 Frederikssund Skakklub
- 65 Frederikssund Vinterbadere
- 65 FRIGS – Frederikssund Frivilligrupper og Selvhjælp
- 66 Hjertereforeningen Frederikssund
- 66 Jægerspris Pensionistforening
- 66 Lundebergsgård Aktivitetscenter for Seniorer
- 66 Marineforeningen Fredrikssund og Omegn
- 67 Mødestedet
- 67 Natteravnene
- 67 Nyttehaveforeningen Slangeruphaver
- 67 På foed igen – Økonomi og gældsrådgivning
- 68 Parkinson Caféen Frederikssund
- 68 Radioflyveklubben, Frederikssund
- 68 Repair Cafe Frederikssund
- 68 Røde Kors
- 69 Skibby Bridgeklub
- 69 Tarmforeningen / CCF – lokalafd. Nordsjælland
- 69 The Angel's Share
- 69 Ældre Sagen Frederikssund
- 70 Ældre Sagen Jægerspris
- 70 Ældre Sagen Skibby
- 70 Ældre Sagen Slangerup

Ferieplan 2026 / 2027

Sommerferie den 29/6 – 10/8 2026

Efterårsferie den 12/10 – 16/10

Juleferie den 21/12 – 1/1

Vinterferie den 15/2 – 19/2

Påskeferie den 22/3 – 29/3

Kr. Himmelfartsferie den 6/5 – 7/5

2. pinsedag den 17/5

Sommerferie fra den 28/6 2027

På aftenskolen, foreningen/klubbens hjemmeside findes oplysninger om bl.a. tilmelding, tilmeldingsfrist, betaling og øvrige praktiske informationer. Der tages forbehold for fejl og mangler i det udsendte program, lærerskift samt andre ændringer af undervisnings- eller aktivitetssted og forløb.

Brug for støtte til en fritidsaktivitet i 2026?

Kender du et barn eller en ung, som gerne vil have støtte til at komme i gang med en fritidsaktivitet? Så står vi klar til at hjælpe med et Fritidspas.

Med et Fritidspas er det muligt at få:

- Økonomisk støtte til kontingent og udstyr
- Hjælp til at finde den bedste fritidsaktivitet til barnet/den unge
- Hjælp til tilmelding, opstart og vejledning undervejs

Vil du høre mere, så kontakt vores fritidsvejledere på telefon 20 30 56 05 eller 20 58 83 51.

Læs mere:
fritidspas.frederikssund.dk



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Aftenskoler

Aftenskolernes undervisningstilbud kan ses på den tværkommunale digitale platform
www.aftenskole.nu

Gigtskolen

Bonderupvej 2C, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

John

📞 49 76 31 00

✉️ kontor@gigtskolen.dk

🌐 gigtskolen.dk/se-alle-hold

📱 Gigtskolendk

INFO:

Små hold med fokus på velvære. Vi tilbyder skånsom motion for dig med smerter eller fysiske udfordringer – Vi har kurser i bl.a. varmtvandsbassin, træning og afspænding samt foredrag om sundhed, livsstil og trivsel.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der tilbydes 1 gratis prøvetime. Frederikssund Svømmehal tirsdag – vælg et af 3 hold, kl. 13.20-16, Fredag vælg et af 3 hold, kl. 10-12.

LOF Frederikssund

Kornvænget 99, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Annette Sørensen

📞 52 38 08 88

✉️ frederikssund@lof.dk

🌐 lof.dk/frederikssund

📱 LOF Frederikssund

INFO:

Din største dag- og aftenskole med nyt året rundt! Kurser, foredrag og oplevelser! Motion & Sundhed, Madhold, Musik, Kreativt, Sprog, Håndarbejde, Udendørshold, Personlig udvikling. Almene og hensyntagende hold. Familiehold.

Reumatikerforeningen Frederikssund

Kildebakken 63, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Merete Olsen

☎ 30 33 82 68

✉ kontor@reumatiker3600.dk

🌐 reumatiker3600.dk

INFO:

Vi tilbyder motion og bevægelse i varmvandsbassin, der er skånsom for led og muskler med forskellige træningsredskaber. Træningen giver styrke, kondition og balance og med differentieret undervisning løbende.



IDRÆT

A6 Slangerup Svømmeklub

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Laila Holmskov

☎ 24 25 04 00

✉ svommeleder@slsk.dk

🌐 a6slangerupsvommeclub.dk

📘 A6 Slangerup svømmeklub

INFO:

Fra baby til voksne – et bredt tilbud til alle, små børn, større børn og voksne. Børn med specielle behov (solsikkehold), Vandskræk – både børn, unge og voksne. Masser af god motion for voksne og hold for de unge der elsker vand.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Henvendelse – vis fritidsfolderen giver 2 gange prøvemedlemskab på hold hvor der er plads.

B.K. Styrke

Strandstræde 24, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Allan Bo Jakobsen

☎ 23 74 02 75

✉ bk.styrke@gmail.com

📘 BK STYRKE

INFO:

Styrketræningsklub især for unge. Åbent alle hverdage 05 – 7:30 og 15:30 – 22. I weekenden er der åbent 07-22. Vi er medlem af Dansk Vægtløftningsforbund og en del af Anti Doping Danmark.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Har du lyst til at se og høre om klubben, så kontakt Allan Bo Jakobsen 23 74 02 75 eller John Lillienkjold 40 16 12 18.



Bokseklubben

Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Zdenko Santini

☎ 22 14 30 43

✉ bokseklubben3630@gmail.com

🌐 bokseklubben.com

📌 Bokseklubben

INFO:

Bokseklub med fokus på hård, målrettet træning og stærkt fællesskab. Her er plads til alle – uanset niveau, alder eller erfaring. Vi træner med disciplin, respekt og masser af energi i et motiverende miljø.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Det er altid gratis at prøve en træning – kom forbi og vær med. Alle fra 12 år er velkomne.

Bowlingklubben FBK 2000

Kocksvej 23A, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Dorte Malmgren Kristensen

☎ 21 44 72 34

✉ info.fbk2000@gmail.com

🌐 fbk2000.dk

INFO:

Klubben træner hver tirsdag – 2 timers træning enten kl. 17 – 19 eller kl. 19 – 21. Vi har medlemmer i alle aldre og hygger os når vi træner. Vi har også seriøse turneringshold som du også kan blive en del af.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er altid velkommen til 2 gange prøvetimer på tirsdage – mød bare op eller ring til formanden først. OBS – vi træner ikke i juni og juli.



Cykleklubben CK VIKING

Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Flemming Bjaler

☎ 51 40 12 55

✉ ckv@ckv.dk

🌐 ckv.dk

INFO:

Dame og herre motionister der gerne vil ud at kører landevejsracer, gravel eller mountain-bike med andre motionister. El cykler er også velkommen.

Vi mener der skal plads til både hyggen og til racet.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ja det er muligt at kører med nogle gange, for at prøve om det er noget for dig at køre i en flok og have socialt samvær på 2 hjul.

Dalby Idrætsforening af 1901

Solbakkevej 26, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Janne Jensen

☎ 31 17 00 95

✉ dalby@dalby1901.dk

🌐 dalby.dk

👤 Dalby IF

INFO:

Dalby IF har et tilbud til dig og din familie. Vi kan tilbyde gymnastik for børn og voksne, fodbold for drenge årgang 15+16+17, fodboldleg for de mindste. Motionsbadminton og borten-nis for voksne. Senior fodbold og veteraner.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du/I er meget velkommen til en prøvetime. Velkommen til Solbakkehallen i Dalby, vi ses. Vi har flere hold hver eneste dag. Læs mere på hjemmesiden.



Dansk Vandrelaug – Frederikssund afdeling

Jernbanegade 46, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Pia Omdal

☎ 50 42 24 92

✉ p.omdal@live.dk

🌐 dvl.dk/frederikssund

📘 Dvl Frederikssund

INFO:

Dansk Vandrelaug Frederikssund afdeling, tilbyder vandreture på hverdage, lørdage og søndage. Turene er på længder fra 5-6 km til 12-14 km. Kom med ud og nyd den dejlige natur. Læs mere mere på hjemmesiden.

Fjordløberne

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Jesper Poulsen

☎ 31 36 30 27

✉ formand@fjordloberne.dk

🌐 fjordloberne.dk

📘 Fjordløberne

INFO:

Fjordløberne er en social løbeklub med plads til alle. Vores hold spænder fra power walkers til maraton træning, så der er hold til alle uanset tempo og distance. Vi starter et børn og unge hold op med varierende løbeaktiviteter.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen til at komme og træne med nogle gange før du beslutter om Fjordløberne er noget for dig.

Unge under 18 år betaler ikke kontingent.



Frederikssund IK (FIK)

Kalvøvej 9, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Jesper Skjellerup

☎ 25 25 79 15

✉ jesper.skjellerup@fikbold.dk

🌐 fikfodbold.dk

📌 Frederikssund IK

INFO:

FIK er en fodboldklub i Frederikssund, der tilbyder fællesskab og fodboldsport for alle aldre og niveauer. Vi lægger vægt på trivsel, sammenhold og glæden ved spillet – uanset om du er nybegynder eller erfaren spiller.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Nye medlemmer er velkommen til at prøve-træne 2-3 gange før indmeldelse. Dog kan man ikke komme på holdkort, og spille kampe før man er indmeldt i klubben.

Frederikssund Badminton Klub FBK92

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Finn Ole Ravnsholt

☎ 40 36 80 10

✉ sekretaer@fbk92.dk

🌐 fbk92.dk

📌 Frederikssund badminton

INFO:

FBK92 tilbyder seniortræning for meget øvede spillere, motionist- og veteranfællestræning for spillere som ønsker at spille på hold, en aktiv børne- & ungdomsafdeling samt banebooking hvis man bare ønsker en ugentlig banetime.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Find kontaktpersonen for den ønskede afdeling på www.fbk92.dk

Der er mulighed for at prøve et par gange, inden man tilmelder sig.



Frederikssund Billard Klub (FBK)

Strandstræde 28A, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Nicolai Normann Jensen

☎ 53 76 61 66

✉ kontakt@frederikssundbillard.dk

🌐 frederikssundbillard.dk/public

📌 Frederikssund Billard Klub

INFO:

FBK's formål er at dyrke og fremme billard med udgangspunkt i fællesskabet og det sociale liv i klubben. Har du lyst til at spille billard i foreningsmæssige rammer så læs mere på hjemmesiden, hvor du finder relevant information.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Man er velkommen til at besøge klubben hver tirsdag fra kl. 16. Vi har også tilbud via Ældre Sagen. Se vores hjemmeside under "Bliv medlem".

Frederikssund Esport

Heimdalsvej 8, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Adam Britt

☎ 22 89 40 24

✉ kontakt@frederikssundesport.dk

🌐 frederikssundesport.dk

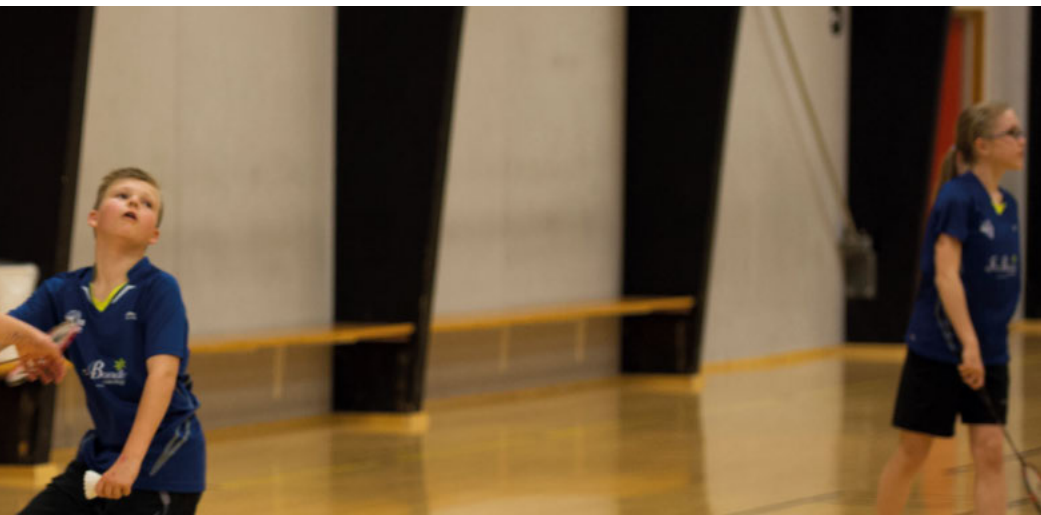
📌 FrederikssundEsport

INFO:

Vi er en forening der dyrker esport. Vi træner hver uge og deltager i forskellige ligaer og turneringer. Lige nu har vi hold i Fortnite og CS2. Vi træner i vores egne lokaler, hvor vi har computere og udstyr.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi har 2 ugers prøveperiode, som i praksis er 2 træninger.



Frederikssund Golf Klub

Skovnæsvej 9, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Frederikssund Golfklub

☎ 47 31 08 77

✉ fgk@fgkgolf.dk

🌐 frederikssundgolfklub.dk

📍 Frederikssund Golfklub

INFO:

Naturskøn golfklub med hyggeligt miljø. Golfklubber tilbyder:

- Medlemskab med adgang til banen
- Undervisning fra golftrænere
- Turneringer og sociale arrangementer
- Junior- og begynderforløb
- Restaurant med fjordudsigt

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Frederikssund Golfklub tilbyder prøvemedlemskab, hvor nye spillere kan prøve golf, få træning og opleve klubbens faciliteter og fællesskab.

Frederikssund Gymnastikforening

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Philip Runge

☎ 23 31 51 01

✉ frederikssundgymnastikforening@gmail.com

🌐 frederikssundgymnastikforening.dk

📍 facebook.com/profile.php?id=6158925

INFO:

Frederikssund Gymnastikforening er et pulserende fællesskab, hvor passionen for gymnastik blomstrer. Uanset om du er nybegynder eller erfaren, er vores mål at skabe en sjov og inkluderende atmosfære, hvor alle kan udfolde sig.



Frederikssund Husmoder Badmintonklub, FHBC

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Lis Bundgaard

☎ 26 59 99 01

✉ bundgaardlis@gmail.com

🌐 FHBC.dk

📌 FHBC

INFO:

Badminton om formiddagen tirsdag, onsdag og torsdag mellem kl. 9 og 12. Vi er ca 140 seniorer, 80 kvinder og 60 mænd. Vi spiller med godt humør på flere niveauer. Vi sætter pris på det sociale samvær, og vi har plads til dig.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er altid velkommen til et par gratis prøvetimer. Kom alene eller med en makker, evt. flere du ønsker at spille sammen med.

Frederikssund Krocketklub

Kalvøvej 11, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Mette Lauritzen

☎ 25 37 04 25

✉ mette@lauritzen.dk

INFO:

Vi spiller mandage og torsdage kl. 9.30-ca. 12 med kort pause. Der er tid til både spil og god snak og latter. Alt nødvendigt for at spille haves. Vi glæder os til at have dig blandt os.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

De første ca. 5 gange er gratis.



Frederikssund Krolf Team

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Henrik Krause

📞 29 90 70 04

✉️ henrikkrause54@gmail.com

📌 Frederikssund Krolf Team

INFO:

Vi er ca. 40 medlemmer, som spiller hver mandag og onsdag fra kl. 10-12. I øvrigt deltager vi sammen med andre krolf-foreninger i region Hovedstaden i fællestævner, og har fået mange gode venner på tværs af foreningerne.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom og spil med et par gange, og se om det er noget for dig. Vi hjælper dig i gang. Køller og kugler kan lånes. Kontingentet er 250,- kr. om året.

Frederikssund Oaks

Bonderupvej 2C, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Julie Grelck

📞 20 30 30 40

✉️ formand@oaks.dk

🌐 oaks.dk

📌 Frederikssund Oaks

INFO:

Prøv amerikansk football i Frederikssund Oaks. Få motion, fællesskab og masser af oplevelser i en sport med plads til alle – børn, unge og voksne. Kom og vær med, uanset erfaring og niveau. Vi glæder os til at byde dig velkommen.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der tilbydes altid 3-4 gratis prøvetræninger før indmeldelse i klubben.



Frederikssund Petanque Klub

Kalvøvej 11, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Ole Aagaard

📞 29 92 77 36

✉️ fpk@fpk.dk

🌐 fpk.dk

📌 Frederikssund Petanque Klub

INFO:

Træning mandag, onsdag, lørdag og søndag fra 13.00-17.00 hele året. Tirsdage fra 1. maj-31. august fra kl. 19.00.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvemedlemsskab på 4 spilledage.

Frederikssund Sejlklub

Kalvøvej 15, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Niels Laursen

📞 20 20 52 72

✉️ fdformand@jasq.dk

🌐 Frederikssundsejlkлуб.dk

INFO:

Sejlkлубben tilbyder piger og drenge at lære at sejle. Vi har både og redningsveste, som kan lånes. Der trænes mandage 17-19.

Frederikssund Skytteforening IF1864 – Riffel

Strandvangen 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Nelly Terp

📞 21 45 64 41

✉️ Nelly.Terp@if1864.dk

🌐 frederikssundsSkytteforening.dk

📌 FrederikssundSkytteforening

INFO:

I Frederikssund Skytteforening, er vi klar til at give dig en god og sikker introduktion til skydesporten. Som ny skytte, vil du få tildelt en instruktør, der hjælper med alt det praktiske og sørger for at sikkerheden er i orden.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

3 gratis prøveskydninger, hvorefter man skal indmeldes.



Frederikssund Svømmeklub

Bonderupvej 2C, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Jeanne Aamann

☎ 93 60 55 67

✉ JA@frederikssundswim.onmicrosoft.com

🌐 frederikssundswim.dk

📍 Frederikssund Svømmeklub

INFO:

Frederikssund Svømmeklub tilbyder svømning til babyer, familier, børn, unge og voksne i svømmeskolen. Vi lægger vægt på, at de enkelte medlemmer får mulighed for at forbedre egne færdigheder.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

1-2 gange prøve undervisning kan tilbydes.

Frederikssund Taekwondo klub

Odinsvej 2, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Tom Foged

☎ 26 28 26 48

✉ tom@foged.mail.dk

🌐 frederikssund-taekwondo.dk

📍 Frederikssund Taekwondo klub

INFO:

Træning for alle aldre og niveauer, både Motion og Elite. Bevægelse og stræk for børn og voksne på alle niveauer. Mange Danmarks mestre, og sortbælter. Fokus på integration og dannelse. Sammenhold! Fællesskab! Venskaber!

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Træn gerne med et par gange, før du melder dig ind.



Frederikssund Tennis Klub FTK

Kalvøvej 24, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Kurt Andresen

☎ 40 30 58 60

✉ kua1@live.dk

🌐 frederikssund-tennis.dk

📌 Frederikssund Tennis Klub

INFO:

Vi har 7 grusbaner, et dejligt klubhus med baderum, en stor terrasse, og en masse glade medlemmer. Hver fredag spiller vi social tennis, der er åbent for alle kl. 18.00-20.00. Du er velkommen til at kigge forbi.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom ned og tal med os på banerne så kan du prøve at spille inden du melder dig ind.



Frederikssund Triathlon klub

Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Jakob Gottlieb

☎ 21 24 96 97

✉ post@frederikssundtri.dk

🌐 frederikssundtri.dk

📌 facebook.com/share/1AC9Smc5M5/?mibe

INFO:

Triathlon er for alle. Kom og prøv kræfter med disciplinerne svømning, cykling eller løb med Frederikssund Triathlon klub. Alle er velkomne.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvetræning tilbydes inden tilmelding.

Frederikssund Volley klub

Kornvænget 4, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Sebastian Gröschner

☎ 27 89 55 57

✉ formand@frederikssundvolley.dk

🌐 frederikssundvolley.dk

📌 Frederikssund Volleyball Klub

INFO:

Vi tilbyder: Kids, Teen og ungdomshold udover det har vi også Mix, Dame og Herre seniorhold.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

3 prøvetræninger på alle hold.

Get It On Liners

Flere steder i Frederikssund Kommune

KONTAKT:

Helle Jensen

☎ 30 70 05 52

✉ info@getitonliners.com

🌐 getitonliners.com

👤 Gruppe for Get It On Liners

INFO:

Træd ind i fællesskabet – og dans med os! Hos Get It On Liners er der grin, fællesskab og plads til alle – uanset alder og niveau. Vi danser Line-dance i flere byer, på alle niveauer og til både country og non-country musik.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen til at prøve et par gange – helt gratis. Se mere om hold og tider på hjemmesiden eller skriv til os på info@getitonliners.com.

GLAD træning Slangerup

Kingovej 10, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Jørgen Møller

☎ 30 54 43 30

✉ Dybdal1953@gmail.com

👤 GLA:D Slangerup selvtræning privat

INFO:

Selvtræning. Vi mødes hver onsdag kl 10.45 i gymnastiksalen ved rådhuset i Slangerup, så har du ondt i knæ, hofter eller ryg, mød op og vi hjælper hinanden med at komme igang med træningen.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ja



Græse-Sigerslevvester Gymnastikforening

Højvang 8-10, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Line Ebbesen Andersen

☎ 61 26 18 83

✉ bestyrelsen@gsg-gymnastik.dk

🌐 gsg-gymnastik.dk

📍 Græse Sigerslevvester gymnastikforening

INFO:

Gymnastik er for alle, og vi forsøger hele tiden at tilbyde hold, som tilfredsstiller alle aldersgrupper og behov. Oplysninger om alle hold findes på vores hjemmeside. Opstart i uge 36. På gensyn!

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Har du ikke prøvet holdet før, så er første træning gratis.

Gymnastikafdelingen Kreds 57 Ferslev-Skibby

Baygårdsvej 5, 4050 Skibby

KONTAKT:

Hanne Schneider

☎ 22 85 00 92

✉ hannevellerup@gmail.com

🌐 ferslevkreds57.dk/gymnastik

📍 Kreds57 Ferslev-Skibby
Gymnastikforeningen

INFO:

Vi tilbyder gymnastik og yoga for voksne medlemmer, samt gymnastik for tumlinger 2-4 år sammen med en af deres voksne. I forår og efterår træner voksne ude i naturen forskellige steder ved fjorden og i skovene omkring Ferslev.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvetime efter aftale med instruktøren.



Hammerkrogens kajakklub

Hammer Bakke 13, 4050 Skibby

KONTAKT:

Tine Kratholm Westergaard

☎ 20 67 57 81

✉ hammerkrogen@gmail.com

🌐 hammerkrogen.dk

📌 Lukket gruppe kun for medlemmer.

INFO:

En havkajakklub med 100 medlemmer. Vi har to begynder kurser om året. I år er det 30.-31. maj og 6.-7. juni. Vi har vores lokale ro-vand i Isefjorden. Der er klubbroning hver torsdag fra den 7. maj – 1 okt. Vi har klubture i andet farvand.

Hjerteforeningen Jægerspris Motionsklub, Cirkeltræning

Møllevej 100, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Kai Raun

☎ 25 77 19 54

✉ MKJægerspris@hjerteforeningen.dk

🌐 lokal.hjerteforeningen.dk/
jaegersprismotion/

📌 Hjerteforeningens Motionsklub Jægerspris

INFO:

Foregår i vinterhalvåret onsdage kl. 17.30 i Motriklokalet. Vi træner hele kroppen. Opvarmning inden træningen. Efter træningen er der en yoga udstrækning og afslapning. Alle kan deltage efter egen formåen.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvemedlemskab. Du er meget velkommen til at prøve nogle gange.



Hjerteforeningen Jægerspris Motionsklub, Cykelgruppen

Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Kai Raun

☎ 25 77 19 54

✉ MKJaegerspris@hjerteforeningen.dk

🌐 lokal.hjerteforeningen.dk/
jaegersprismotion/

📍 Hjerteforeningens Motionsklub Jægerspris

INFO:

- Cykelturene starter fra Kignæshallen hver torsdag kl. 10.00 året rundt.
- Vi cykler en tur i omegnen på begge sider af Roskilde Fjord.
- Vi kører i 2 + timer afhængig af turens længde.
- Der holdes en pause ca. midt på turen.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvemedlemskab. Du er meget velkommen til at prøve nogle gange.

Har du spørgsmål, så kontakt os gerne.

Hjerteforeningen Jægerspris Motionsklub, Gågruppen

Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Kai Raun

☎ 25 77 19 54

✉ MKJaegerspris@hjerteforeningen.dk

🌐 lokal.hjerteforeningen.dk/
jaegersprismotion/

📍 Hjerteforeningens Motionsklub Jægerspris

INFO:

- Vi går hver tirsdag kl. 10.00 året rundt med start fra Kignæshallen.
- Vi går i ca. 2 timer. Der holdes en pause ca. midt på turen, hvor der er god mulighed for at dyrke det sociale.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøve medlemskab.

Du er meget velkommen til at prøve nogle gange.

Har du spørgsmål, så kontakt os gerne.



Hjerteforeningen Jægerspris Motionsklub, Løbegruppen

Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Kai Raun

☎ 25 77 19 54

✉ MKJaegerspris@hjertereforeningen.dk

🌐 lokal.hjertereforeningen.dk/
jaegersprismotion/

📍 Hjerteforeningens Motionsklub Jægerspris

INFO:

Vi løber fra Kignæshallen:

- Søndag kl. 09.00 hele året.
- Tirsdag kl. 18.00 hele året.
- Onsdag kl. 09.00 fra Rejsestalden.
- Torsdag kl. 18.00 (i sommerhalvåret),

Der tilbydes løb i alle tempi.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvemedlemskab.

Du er meget velkommen til at prøve nogle gange.

Har du spørgsmål, så kontakt os gerne.

HK73 Frederikssund

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Thomas Henriksen

☎ 29 27 22 65

✉ hk73@hk73.dk

🌐 hk73.dk

📍 HK73Frederikssund

INFO:

Håndbold for alle. Helt fra de små U4 hold til Old-serien. Du er velkommen uanset alder og niveau. HK73 rummer også børn og unge med funktionsnedsættelser gennem vores Lykke-Liga.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Altid 3 gratis prøvetræninger. Kom ned og mærk glæden ved sporten, sammenholdet, og det at være en del af noget større.



Hornuglerne Skibby Krolfklub

Solvej, 4050 Skibby

KONTAKT:

Nina Sahl

☎ 42 40 52 20

✉ ninisahl@gmail.com

INFO:

Krolf er en sjov og uformel sport, der kombinerer kroket og golf. Det er let at lære og kræver ikke stor fysisk form. Vi er en lille klub, hvor vi hygger os med spillet og hinanden. Vi har 3 baner og trækker lod om hold.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom og prøv en gang gratis. Lån kølle og kugle. Kontingent 200kr. april-okt.

Idrætsforeningen Kreds 57 Ferslev-Skibby

Mejerivej 5, 4050 Skibby

KONTAKT:

Mette Duus

☎ 50 69 93 36

✉ forperson.kreds57@gmail.com

🌐 ferslevkreds57.dk

📍 Idrætsforeningen Kreds 57 Ferslev-Skibby

INFO:

Badminton, Gymnastik, Skydning, Floorball, Bordtennis, Yoga, Naturtræning, Petanque, Teater, Mountainbike, Rolle- og brætspil. Aktiviteterne foregår på Fjordlandsskolen afd. Skibby, Gl. Ferslev Skole og på Mejerivej 5 i Ferslev.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvetime – se hjemmesiden for at aftale nærmere med kontaktpersonen for det hold eller den aktivitet, du vil prøve.



Jægerspris Badminton Klub

Møllevej 100, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Martin Roed Leere

📞 20 99 78 82

✉ martinroedleere@gmail.com

📌 Jægerspris Badminton Klub

INFO:

Mulighed for ungdomstræning, motions-spil samt baneleje.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Mulighed for prøve, 1 måned gratis.

Jægerspris Cykelartister

Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Per Munk Elgaard

📞 20 40 26 49

✉ cykelartister@gmail.com

🌐 cykelartister.dk

INFO:

Kom og cykel ethjulet med os. Hos os er der plads til alle, børn som voksne. Om du vil cykle for sjov, eller gå efter eliten. Vi har fokus på at træning skal være sjovt, og vi vægter samarbejde og fællesskabet højt. Kom og prøv.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

1 måneds gratis prøvetræning.

Jægerspris Bordtennis

Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Viki Sjøstrøm

📞 28 93 49 81

✉ jaegersprisbordtennis1@gmail.com

🌐 holdsport.net/klub/jaegerspris-bordtennis

INFO:

Bordtennis er sjov motion for både hjerne og krop. Ingen hård belastning – men masser af sved, grin og gode kampe. Vi har ungdom, senior og 60+ hold. Vi har 12 borde og spiller doubler og single i hyggeligt fælleskab.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Man må gerne prøve 3 gange inden man tilmelder sig.



Jægerspris Gymnastik Forening

Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Lene Lyberg

☎ 24 62 12 30

✉ jpgymformand@gmail.com

🌐 jpgym.dk

📌 Jægerspris Gymnastik Forening

INFO:

Foreningen tilbyder gymnastik for alle aldre, Tai Chi og træning på ethjulet cykel. Læs holdbeskrivelser for hvert enkelt hold for mere information.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

På børnehold med begrænsning på antal, er det kun muligt at give prøvetimer, hvis der er ledige pladser.



Jægerspris Sejlklub

Hovedgaden 149, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Thomas Csuvari

☎ 21 43 99 16

✉ info@jsksejl.dk

🌐 jsksejl.dk

📌 Jægerspris Sejlklub

INFO:

Jægerspris Sejlklub har som formål at være ramme om et fællesskab af sejl- og motorbåds-sejlere og andre interesserede samt at fremme sejlsporten, især for børn og unge.

Jægerspris Tennis- og padelklub

Møllevej 92C, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Rita Knudsen

☎ 20 48 20 64

✉ ritafromknudsen@gmail.com

🌐 jtpk.dk

📌 facebook.com/groups/106629543352876

INFO:

Jægerspris Tennis- og Padelklub er en lokal klub med plads til alle – uanset niveau.

Her handler det om spilleglæde, fællesskab og gode oplevelser. Vi har 3 tennisbaner og 2 padelbaner og et hyggeligt og uformelt miljø.

Jægerspris Underducks Floorball Club

Møllevej 90, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Jacob Jørgensen

☎ 30 33 77 45

✉ underducks.floorball@gmail.com

🌐 underducks.dk/klub/

jaegerspris-underducks.dk

📘 facebook.com/search/top/?q=j%C3%A6g

INFO:

Hold for 3 – 99 år M/K + Handicaphold. Priser for kontingent fremgår af hjemmeside. Billigt i udstyr, nemt at starte op.

God social idrætsklub hvor sport og kammeratskab i fokus. Gode haltider, bus & cykelsti lige til døren.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ja vi tilbyder prøvetime, og udstyr kan lånes.

Medbring kun idrætstøj og inde-sko.

Normalvis tilbydes 1 x prøvetime, ellers aftales med træner.

Jørlunde skytteforening

Rappendamsvej 6, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Annelise Hansen

☎ 29 44 14 08

✉ jsf8kr@gmail.com

🌐 jorlunde-skytteforening.dk

👤 Jørlunde skytter

INFO:

Skydning for hele familien fra 6 år til 99.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

3 gange i perioden fra 1. oktober

Kreds 57 Ferslev-Skibby Skydeafdelingen

Selsøvej 16, 4050 Skibby

KONTAKT:

Karen Brogaard Jensen

☎ 28 43 85 92 eller 47 52 85 92 (fastnet)

✉ karen12@tdcadsl.dk

🌐 ferslevkreds57.dk

INFO:

- Indendørs bane 15 m. Skydning både med luft- og salonriffel.
- Tirsdage fra medio september for børn. For voksne torsdage (begge gange om aftenen). Rifler stilles gratis til rådighed. Skiver og patroner betales der for hver gang.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

De tre første gange.

Marbæk Sejl- og Motorbådsklub

Strandlystvej 26D, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Mette Jaconelli

📞 26 29 42 09

✉ admin@msm-klub.dk

🌐 msm-klub.dk

📌 Marbæk Sejl- og Motorbådsklub

INFO:

Marbæk Sejl- og Motorbådsklub ønsker at være en attraktiv forening, hvor medlemmer i alle aldre, uanset erfaring og bådtype, kan udvikle deres færdigheder inden for sejlads og sikkerhed til søs.

MUSASHI Kampsportcenter Slangstrup

Københavnsvej 19B, 3550 Slangstrup

KONTAKT:

Tony Nielsen

📞 26 71 73 66

✉ mkampsport@gmail.com

🌐 musashikampsportcenter.dk

📌 Thai Kick Karate

INFO:

MUSASHI Kampsportcenter kan tilbyde Kickboxing – Thaiboxing – Karate – Krav Maga – MMA & Boksning.

Vi har et træningcenter på 500 m2, hvor der også er mulighed for at træne Fitness, Crossfit & Styrketræning.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

2 Gratis prøvetimer.



Open Hand Kung Fu

Lindegårds Allé 18, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Lonnie Hedberg

☎ 25 79 72 32

✉ lonniehedberg@hotmail.com

🌐 holdsport.net/klub/open-hand-kung-fu

📌 Open Hand Kung Fu

INFO:

Open Hand Kung Fu er en kung fu-klub i Slangerup, hvor fællesskab, tryghed og udvikling er i centrum.

Mikroninja for børn fra 3–8 år. Ninja for børn fra 8 år til 14 år. Voksen +15 år.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

3 gratis prøvetimer.

ORI Fodbold

Bjergvejen 7A, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Jacob Møller Christiansen

☎ 42 65 31 80

✉ jacob.m.christiansen@outlook.com

🌐 ori-bold.dk

📌 ORIFodbold

INFO:

Hos ORI Fodbold vægter vi fællesskab og fodbold højt. Derfor tilbyder vi fodbold for alle aldre og niveauer. Hos ORI handler det ikke kun om fodbold, men også om sammenhold, glæde og et stærkt fællesskab.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Hos ORI Fodbold er alle velkomne til prøvetræning. Se træningstider for alle vores hold på hjemmesiden og kom forbi.



Rulleskøjteklubben FRISK

Kornvænget 4, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Vores introrul-ansvarlige

✉ introrul@frisk.dk

🌐 frisk.dk

📌 Friskrul

INFO:

Er du til rulleskøjter, musik og udfordringer? Så er kunstrulleskøjteløb sikkert noget for dig! På skøjteskolen lærer du at finde balancen og få fart i skøjterne. Du lærer også at hoppe, springe, køre baglæns og lave piruetter.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du kan komme og prøverulle 3 gange, inden du melder dig ind. Tilmelding til prøverul sker via hjemmesiden: frisk.dk/rul-med-os

Samurai Sumo

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Dominik M. Pyzara

☎ 29 10 38 18

✉ samuraisumo24@gmail.com

📌 Samurai Sumo

INFO:

Samurai Sumo er Danmarks første officielle sumoklub, grundlagt i 2024 i Frederikssund. Klubben tilbyder træning for børn og unge hver onsdag kl. 17-18 i Frederikssundhallen. Klubben har allerede deltaget ved 3 EM i sumo.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Klubben tilbyder en gratis prøveperiode på 2-3 uger for alle nye medlemmer.



Shaolin Kung Fu Klub

Odinsvej 4, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Søren Kluge

☎ 21 80 01 09

✉ info@shaolinkungfu.dk

🌐 shaolinkungfu.dk

📌 shaolin Danmark

INFO:

Shaolin Kung Fu som det trænes i Kina. Vi har hold fra 5 år +. Alle kan deltage da træningen tager udgangspunkt i den enkelte elev.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der tilbydes 2 gratis prøve gange. Løbende optag over året.

Silverstar Linedancers

Østergade 1P-Q, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Lotte Tøttrup

☎ 40 42 89 11

✉ Silverstar@silverstar-linedancers.dk

🌐 Silverstar-linedancers.dk

📌 Silverstar Linedancers

INFO:

Skøn motionsform hvor ALLE kan deltage uanset alder, og man behøver ingen partner. Hold på flere niveauer, også et hyggehold. Højt humør, samvær og fællesskab det er lige os. Vi danser til country musik men også meget andet.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen til en prøvetime eller 3, hvis du vil "teste" flere hold. Mød op på det eller de hold du vil prøve, og få en snak med instruktøren.



Skibby Idræts Klub

Hovedgaden 94, 4050 Skibby

KONTAKT:

Pernille Skov Andersen

☎ 51 36 39 73

✉ Info@skibbyik.dk

🌐 Skibbyik.dk

INFO:

Skibby idræts klub tilbyder en bred vifte af idrætstilbud og andre sociale tilbud. Klik ind på Skibbyik.dk for mere information.

Skibby klatreklub

Selsøvej 16, 4050 Skibby

KONTAKT:

Kim H. Andersen

☎ 23 73 15 46

✉ bestyrelse@skibbyklatreklub.dk

🌐 skibbyklatreklub.dk

📌 Skibbyklatreklub

INFO:

- Voksen klatring tirsdag kl. 19-21.
- Familie klatring torsdag kl. 17.30-20.30.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Man kan komme og prøve 2-3 gang før indmeldelse.

Skibby Ride- Og Voltigeklub

Fagerholtvej 29, 4070 Kirke Hyllinge

KONTAKT:

Marlene Birk Jensen

☎ 40 25 06 05

✉ srv.kasserer@gmail.com

🌐 Skibbyrideogvoltigeklub.dk

📌 Skibby Ride- og Voltigeklub

INFO:

Vi er en aktiv rideklub med plads til alle, på alle niveauer. Vi holder til på Egholm ridecenter. Her tilbydes dressur, spring, voltige og distance. Vi har skåneridning, begynder- og øvede hold, også for voksne.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der er en gratis prøvetime første gang.

Skovens idrætforening

Bautahøjvej 2D, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Anita Bøwig

☎ 22 80 22 27

✉ anita.eb@live.dk

📌 Kulhuse cup

INFO:

- Dart
- Fodbold

Skuldelev Selsø Sportsklub Kilden

Sølvkærvej 12, 4050 Skuldelev

 skuldelev-sportsklub.dk

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB: 3 gange

Badminton

KONTAKT:

Steffen Jæger

 40 40 05 47

 steff_17@live.dk

INFO:

Grib ketcheren og kom med! Er du på jagt efter sjov, motion og godt selskab? Vi inviterer dig til en hyggelig og aktiv aften med badminton i Skuldelevhallen.

Vi mødes hver tirsdag fra kl. 19.00 til 21.00

Familiesport

KONTAKT:

Pernille Mølgaard

 24 85 60 92

 perper84@hotmail.com

INFO:

Prøv kræfter med diverse sportsgrene sammen med hele familien. For alle børn fra 3. klasse og opefter, der har lyst til at være aktive sammen med enten mor eller far, perfekt anledning til kvalitetstid. Tirsdag kl. 17.30-18.30.

Børnegymnastik

KONTAKT:

Steffen Jæger

 29 71 19 23

 perkruber@icolud.com

INFO:

Onsdag kl. 16.30-17.15. Vi tilbyder hold for børn i aldersgruppen 2,5-6 år. Vores børnehold fokuserer på sjove og lærerige aktiviteter, der styrker den motoriske og sanselige udvikling i et legende og trygt miljø.

Five a side Håndbold Mix

KONTAKT:

Charlotte Skovgaard

 20 69 49 60

 dorde@ledagergaard.dk

INFO:

For alle over 14 år der har lyst til at spille håndbold på en anderledes og sjov måde – uden taklinger og med en blød bold. Vi spiller hver anden lørdag kl 9.30 til 11.00.

Fodbold for seniorer

KONTAKT:

Uffe Knuth Hansen

☎ 51 16 18 84

✉ leuf@privat.dk

INFO:

Dette tilbud er skræddersyet til mænd og kvinder over 30 år, der ønsker at genfinde glæden ved fodbold eller blot holde sig i form på en sjov måde. Uanset dit nuværende niveau så kom torsdag kl. 19-20.30

Gymnastik, Puls & Styrke for seniorer

KONTAKT:

Pernille Bertelsen

☎ 29 86 23 37

✉ dorde@ledagergaard.dk

INFO:

Vi træner mandage kl. 17.30-19.00. Opstart ses på hjemmesiden. Dette hold er designet til dig, der ønsker at få pulsen op og styrke dine muskler effektivt. Vi anvender et bredt udvalg af redskaber og samt din egen kropsvægt.

Håndbold

KONTAKT:

Dorde Winkel

☎ 24 85 60 92

✉ dorde@ledagergaard.dk

INFO:

Børnehåndbold for 0.-4. Klasse: Leg, Læring og Fællesskab! Vi spiller stævner under HRØ og turnering for 3-4 klasse.

Vi træner tirsdag kl. 16-17.30 i Skuldelevhallen

Multisport 4-7 klasse

KONTAKT:

Dorde Winkel

☎ 24 85 60 92

✉ dorde@ledagergaard.dk

INFO:

Torsdag kl 16.15 til 17.30 for 4-7 klasse. Vi prøver kræfter med et udvalg af sportsdiscipliner, der sikrer variation og nye udfordringer hver gang

Styrke & Multisport

KONTAKT:

Pernille Mølgaard

☎ 24 85 60 92

✉ perper84@hotmail.com

INFO:

Mandags Power kl. 19.15 til 20.00. Tre kvarters effektiv styrke og pulstræning for alle – unge over 13 år samt seniorer, der kan lide at få sved på panden. Opstart uge 37.

Slangerup Badmintonklub

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Ungdomsformand Søren Mathiasen, Seniorformand Jacob Hansen, Motionistformand Michael s. Jensen

☎ 21 25 57 41

✉ ungdom@slangerup-badminton.dk

🌐 slangerup-badminton.dk

📘 SlangerupBadmintonklub

INFO:

Vi har badminton for helt nye spillere og dem der har spillet før. Vi værner om fællesskabet og kan lide hygge og sjov. Vi er også seriøse med udfordrende træning der udvikler den enkelte. Kom og spil med, her er plads til alle.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der er 3 gratis prøvetræninger.

Slangerup Bordtennis Klub

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Jan Britze

☎ 22 77 19 74

✉ privat@janstaxi.dk

🌐 slangerupbtk-dk.webnode.dk

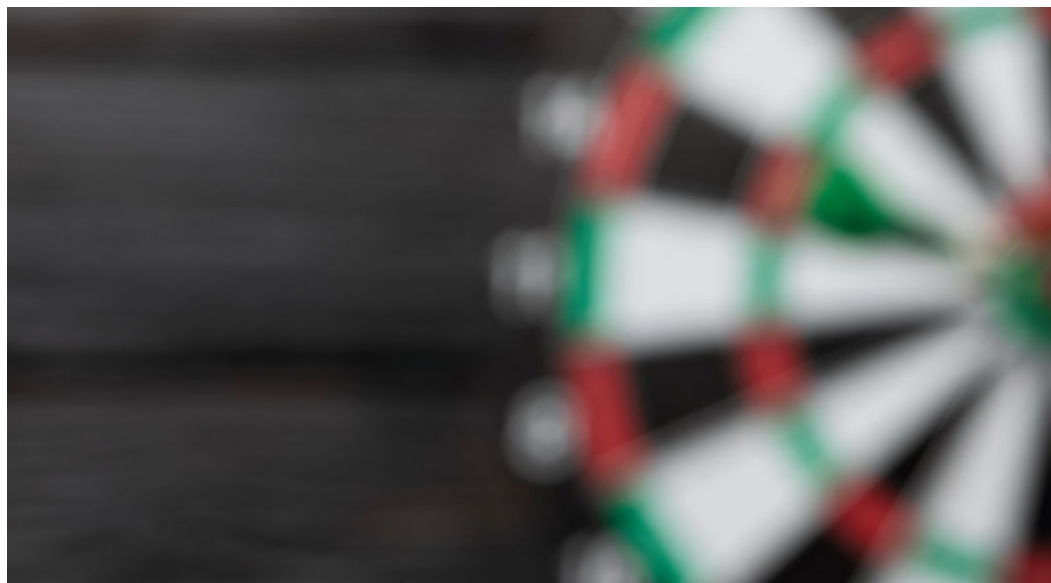
INFO:

Bordtennisklub hvor spilleglæde og kammeratskab er i fokus. Både for ungdoms- og senior spillere.

Træning hver tirsdag og torsdag aften. Ungdom kl. 17.00 – ca. 18.30. Senior ca. kl. 19 – ca. kl. 21.00.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

2-3 gange



Slangerup Budokai

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Lars Busk

☎ 28 56 45 50

✉ sirbusk@gmail.com

🌐 slangerupbudokai.dk

📘 Slangerup Budokai

INFO:

Vi træner Ju Jitsu, et japansk selvforsvarssystem der bygger på at udnytte kraften i modstanderens angreb til at forsvare sig.

Ju Jitsu kan trænes af alle, børn som voksne.

Det træner hele kroppen og giver god koordination.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Første måned er altid gratis.

Slangerup Dartklub

Banegraven 18, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Claus Halberg

☎ 30 70 62 44

✉ formand@slangerupdartklub.dk

🌐 slangerupdartklub.dk

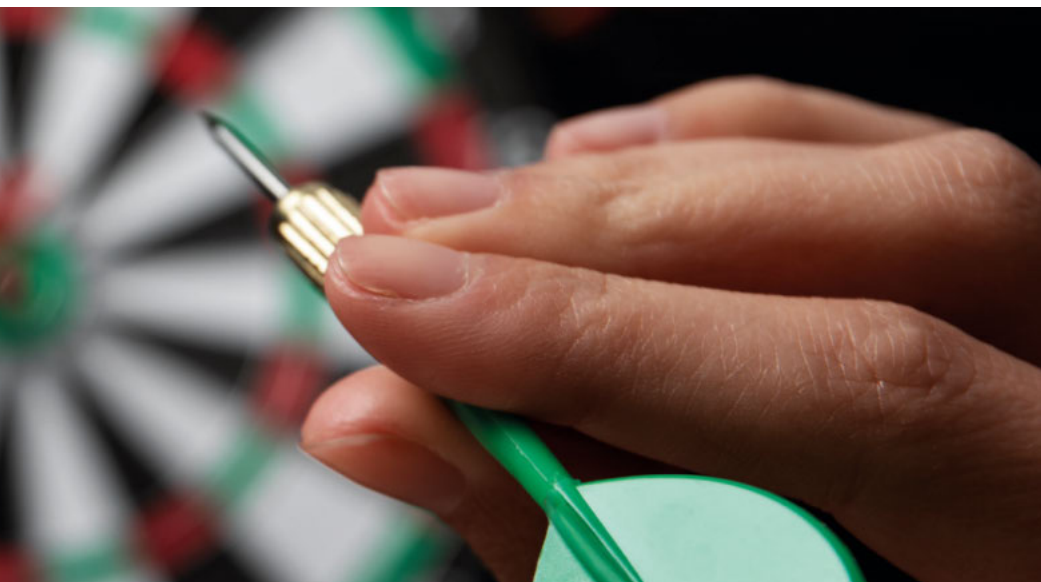
📘 Slangerup Dartklub

INFO:

Danmarks største Dartklub, vi har også plads til dig. Vi har låne pile hvis du lige vil prøve sporten af inden du melder dig ind i klubben. Eneste klub med mulighed for adgang 7 dage om ugen.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ja, kom forbi et par gange inden du tilmelder dig.



Slangerup Disc Golf Klub

Ågade, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Morten Gøttrup

📞 93 99 03 33

✉️ SlangerupDGK@gmail.com

🌐 SDGK.dk

📌 Slangerup Disc Golf

INFO:

Disc golf er stærkt voksende hos os, så kom og nyd denne sport sammen med os. Vi tilbyder hygge, sport og sammenhold. Velegnet for alle aldre, god familie sport.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du kan altid komme og prøve disc golf sammen med os til træning. Bare kontakt os per telefon eller Facebook.

Slangerup håndbold forening

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Frank Christiansen

📞 24 34 84 22

✉️ shf@shf3550.dk

🌐 slangeruphåndbold.dk

INFO:

Håndbold for alle fra 0-99 år, ny som øvede, der er plads til alle. Vi ses i hallen.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

14 dage.



Slangerup Klatreklub

Idrætsvej 3-5, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Lars Christensen

☎ 23 40 67 13

✉ slangerupklatreklub@gmail.com

🌐 holdsport.net/klub/slangerup-klatreklub

📌 Slangerup klatreklub

INFO:

Klubben har en højvæg på knap 10 meter med 13 topankre til klatring på topreb eller føring. Derudover har vi 2 boulderområder og et cam-pusboard.

Vi arrangerer også klatreture til de rigtige klipper i ind- og udland.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi holder åbent hus i august, hvor du kan komme ned og prøve. Hold øje med datoen på vores facebookside.

Slangerup Petanque Club

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Ann Mari van den Brink

☎ 51 55 64 29

✉ amclementsens@hotmail.com

INFO:

- Spilledage: tirsdage og torsdage kl. 10-12 samt søndage kl. 12.30.
- Kontingent kr. 300,- om året.
- Vi har gode faciliteter med eget klubhus. Mulighed for lånekugler.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

1 måned. Nye spillere vil altid blive hjulpet i gang.



Slangerup Speedway Klub

Hørup Skovvej 5A, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Carina Filt

☎ 40 26 40 13

✉ faktura@slangerupspeedway.dk

🌐 slangerupspeedway.dk

📌 Slangerupspeedway

INFO:

Vi kører speedway 4 gange om ugen. Så er du mellem 3-100 år så kontakt os og få en prøvetur.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Prøv gratis 3 gange, før du beslutter dig for at starte til speedway.

Slangerup Tennisklub

Idrætsvej 7, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Claus Mahler

☎ 51 44 42 45

✉ bestyrelsen@slangeruptennis.dk

🌐 slangeruptennis.dk

📌 Slangerup Tennisklub

INFO:

I Slangerup Tennisklub er der plads til alle. For et yderst rimeligt kontingent kan du spille alle ugens dage. Der er træning for voksne mandag aften, fællesspil søndag formiddag samt senior-tennis mandag og torsdag formiddag.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du/I er altid velkommen til at prøve tennisspillets glæder og der kan evt. lånes ketcher og bolde. Vi glæder os til at se jer på banerne.



Specialsport Frederikssund – IF Vikingerne

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Mogens Bruun

☎ 24 52 66 02

✉ mo240@frederikssund.dk

🌐 if-vikingerne.dk

📘 IF Vikingerne

INFO:

Forening for borgere med psykisk sårbarhed fra 18–99 år, som ønsker at dyrke idræt og være en del af et socialt fællesskab. Idrætsaktiviteterne foregår i Frederikssundhallen. Derudover tager vi til stævner og på ture.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ingen prøvemedlemskab

Specialsport Frederikssund – TEAM2010

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Mogens Bruun

☎ 24 52 66 02

✉ mo240@frederikssund.dk

team2010f.sund@gmail.com

📘 Team2010 Frederikssund

INFO:

Forening for borgere med udviklingshandicap fra 18–99 år, som ønsker at dyrke idræt og være en del af et socialt fællesskab. Idrætsaktiviteterne foregår i Frederikssundhallen og Slangerup Idrætscenter. Derudover tager vi på ture.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ingen prøvemedlemskab



KULTUR

EDR, Experimenterende Danske Radioamatører

Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Joakim Soya

☎ 47 17 11 22

✉ oz6frs@hotmail.com

🌐 oz6frs.dk

📌 oz6frs

INFO:

Møder og foredrag onsdage kl. 19:00. Byggeaktiviteter mandage kl. 19:00. Værktøjer og måleinstrumenter haves. Vi afholder undervisning, med efterfølgende prøver for opnåelse af sendetilladelser i kategorierne A, B og D.

Filmklubben Park

Jernbanegade 41, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Ruth Krog

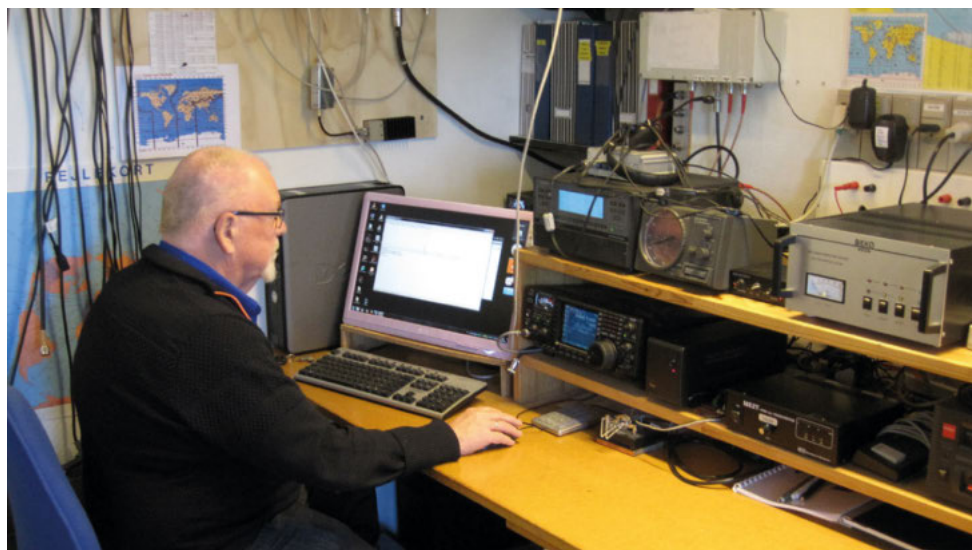
☎ 60 67 52 32

✉ kroggruth@gmail.com

🌐 Filmklubbenpark.dk

INFO:

I vintersæsonen viser vi hver anden tirsdag 12 gode kvalitetsfilm i Parkteatret i Frederikssund. Man kan se filmene kl. 10, kl. 16 eller kl. 18.30. Hele sæsonen koster 525 kr. Forårs- eller efterårssæson koster 300 kr.



FjordQuilterne

Lundevej 48, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Ann Fabricius

☎ 27 12 09 26

✉ Ann_fabricius@hotmail.com

🌐 Fjordquilterne.dk

📌 Klubben har en lukket side kun for medlemmer.

INFO:

FjordQuilterne mødes hver anden onsdag i ulige uger, kl. 19-22, hvor vi inspirerer hinanden til at sy patchwork. Vi syr både på maskine og i hånden. Vi mødes nogle lørdage kl. 9:30-15.30, enten til kursus eller til sy sammen hygge.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom og hver med en aften og se om det er noget for dig.

Fjordvennerne

Lundevej 48, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Joy Mønsted

☎ 23 45 46 74

✉ joym@email.dk

INFO:

Foreningen hedder "Fjordvennerne" og er for enlige personer.

Vi mødes en gang om måneden, spiser medbragt mad og hører et foredrag.

Foreningen Norden

Skyllebakke Havn 15, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Grethe Olsen

☎ 24 98 67 67

✉ norden.frederikssund@gmail.com

🌐 frederikssund.foreningen-norden.dk

INFO:

I Foreningen Norden udbreder vi kendskabet til de øvrige nordiske lande. Læs mere på hjemmesiden.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Meld jer ind på hjemmesiden.

Form&Farv

Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Tove Nielsen

☎ 40 20 43 08

✉ tovenielsen3@outlook.dk

INFO:

En lille gruppe ældre, der maler sammen onsdag eftermiddag

Frederikssund Big Band

Højvang 8, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Thomas Olsen

☎ 28 56 51 98

✉ thomasolsen4000@gmail.com

📌 Frederikssund Big Band

INFO:

Frederikssund Big Band øver hver mandag fra 19.00-21.15 i musiklokalet på Græse Bakkebyskolen. Vi spiller swingende bigband musik, afholder ca. 3 koncerter hvert år. Når der er ledige stemme, optages der nye medlemmer.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Nej

Frederikssund Børnefilmklub

Jernbanegade 41, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Benjamin Withen

☎ 60 13 53 27

✉ kontakt@frederikssundbornefilmklub.dk

🌐 frederikssundbornefilmklub.dk

📘 facebook.com/FrederikssundBorneFilm

INFO:

Frederikssund Børnefilmklub har igennem mere end 50 år vist film for børn og unge med kulturel dannelse og livsduelighed for øje.

Vi har faste filmhold med 6 film på hver, samt en række events.

Vi glæder os til at se dig.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Alle medlemskaber købes per hold eller event.

Dog afholder vi en række gratis events. Følg os online for at se mere.



Frederikssund Børneteater

Skyllebakke Havn 15, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Grethe Olsen

☎ 24 98 67 67

✉ adm@frederikssund-borneteater.dk

🌐 frederikssund-borneteater.dk

📍 Frederikssund Børneteater

INFO:

I Frederikssund Børneteater viser vi professionelt teater for børn; scenekunst, som er skabt af professionelle teatergrupper fra hele Danmark. Vi kommer hele kommunen rundt, til Skibby, Slangerup, Jægerspris og Frederikssund.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Både kommunale og private børnehuse, er velkomne. Og bestemt også familier med deres børn.

Frederikssund Bridgeklub

Lundevej 48, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Knud Christensen

☎ 25 30 54 76

✉ k-l.chris@webspeed.dk

🌐 bridge.dk/2127

INFO:

Vi spiller bridge hver mandag aften fra september til og med april.

Frederikssund Festival

Kalvøvej 26, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Naomi Anita Ernshof

☎ 20 41 46 40

✉ info@frederikssund-festival.dk

🌐 frederikssund-festival.dk

📍 Frederikssund Festival

INFO:

- Musikfestival på Kalvøen, arrangeret i mere end 40 år af frivillige ildsjæle.
- Afholdes 1. weekend i august.

Frederikssund Forfatterforening

Østergade 3B, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Susanne Lykke Michelsen

☎ 60 51 53 53

✉ forfatter@susannelykke.dk

📍 facebook.com/groups/798660058263830

INFO:

Forening for forfattere i Frederikssund og omegn. Vi afholder fyraftensmøde en gang om måneden og det er gratis at være med i netværket.

Frederikssund Fotoklub

Roskildevej 161A, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Torben Bichel Nielsen

☎ 28 29 42 19

✉ torbenbichel@gmail.com

🌐 frederikssundfotoklub.dk

📌 Frederikssund Fotoklub

INFO:

Foreningen er et forum for alle fotointeresserede – også 'telefonfotografer' er velkomne. Vi hjælper hinanden med at blive bedre fotografer gennem aktiviteter som billedkritik, faglige oplæg, fotoudflugter og konkurrencer.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Er du nysgerrig på, om vores klub kunne være noget for dig, er du velkommen til blot at komme og 'snuse' et par gange på vores klub-aften (torsdag).

Frederikssund Møntklub "Mønten"

Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Helge Bojsen-Møller

☎ 40 45 85 05

✉ helge.moenten10@gmail.com

🌐 frederikssund-moent.com

INFO:

Foreningens formål er at udbrede kendskabet til numismatik, videnskaben om mønter og medailler, gennem afholdelse af møder og anvisningssalg. Møder afholdes kl. 18.30 til 21.30 den 1. og 3. mandag hver måned i sæsonen. Kontingent kr. 125/år.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ja, efter aftale.



Frederikssund Philatelistklub

Ansgarvej 2, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Michael Søgaard Larsen

☎ 23 26 15 05

✉ michaelslarsen@outlook.dk

🌐 fpk.psandbeck.dk

INFO:

I vores klub mødes vi i sæsonen hver anden uge. Vi har frimærkesamlere på alle niveauer: fra amatører til avancerede specialister. På en typisk mødeaften byttes der frimærker, der er auktion, fulgt af kaffe og lagkage.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen til at møde op en aften eller to for at opleve, at vi også passer til dig.

Frederikssund Teater Forening

Skyllebakke Havn 15, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Grethe Olsen

☎ 24 98 67 67

✉ formand@frederikssundteater.dk

🌐 frederikssundteater.dk

📍 Frederikssund Teaterforening

INFO:

I Frederikssund Teater viser vi professionelt teater i både Kukurhuset Elværket, i Egnsteatret Parkteatret og på Frederikssund Gymnasium.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Man kan købe abonnement og billetter på teatrets hjemmeside.

Frederikssund Tværfaglige Efterlønklub

Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Ernst Rosenwanger

☎ 29 46 16 88

✉ FTE@outlook.dk

INFO:

Foreningen afholder foredrag, banko/andespil og eftermiddage med musik. Forårs og efterårsture ud i det blå samt efterårsrejse i ud- og indland.

Fastelavnsfest samt auktioner med medbragte gaver. Altid hyggelige eftermiddage.



Frederikssund Vikingespil

Kalvøvej 26, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Kia Fritzen

☎ 42 96 95 96

✉ info@vikingespil.dk

🌐 vikingespil.dk

📍 Frederikssund Vikingespil

INFO:

Friluftsteater på Kalvøen i Frederikssund.

For alle aldre.

Færgegårdens Venner og havelaug

Færgelunden 1, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Lone Jelshøj

☎ 46 31 81 50

✉ Linejj@romu.dk

🌐 frederikssundmuseum.dk/

faergegaardensve

INFO:

Færgegårdens Venner er en støtteforening for Frederikssund Museum, Færgegården. Foreningen arbejder for at skabe et levende kulturmiljø på museet til glæde for egnens beboere. Der er også et havelaug, som passer museumshaven.

Græse-Sigerslevvester Foredragsforening Stiftet 1891

Ved kirken 6, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Morten Olsen

☎ 20 93 61 85

✉ Info@foredragsforeningen.dk

🌐 Foredragsforeningen.dk

📍 Græse-Sigerslevvester Foredragsforening

INFO:

6 spændende foredragsaftener onsdage i vintertersæsonen med kaffe- og kagebord samt fællessang akkompagneret af professionel pianist. Danmarks ældste foredragsforening! Sæsonstart 7. Oktober.

Historisk Forening for Skibby-egnen

Nyvej 7B, 4050 Skibby

KONTAKT:

Niels Nielsen

☎ 29 92 72 21

✉ niels@nielsenskibby.dk

🌐 skibbyhistoriske.dk

INFO:

6 til 8 foredrag + 2 busture årlig med historiske emner.

Historisk Forening i Jægerspris

Fyrreparken 8, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Annemette Aarøe

📞 60 49 60 49

✉ a-aaroe@mail.dk

🌐 jphist.dk

📍 Historisk Forening i Jægerspris

INFO:

Foredrag. Ture. Udgivelse af bøger fra Jægerspris Kommune.

Jægerspriskoret

Møllevej 100, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Jens Erik Ellegaard-jensen

📞 20 23 32 39

✉ jaegerspriskoret@gmail.com

📍 Jægerspriskoret

INFO:

Jægerspriskoret er et rytmisk og let klassisk kor, hvor vi flerstemmigt synger et blandet repertoire baseret på ønsker fra korets medlemmer. Koret bruger øvefiler.

Der øves hver torsdag fra 19.00 – 21.30

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

2-3 gange midt september og start januar.

Kulhuse Kultur- og medborgerhus

Gammel Kulhusevej 149, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Knud Eskesen

📞 30 44 03 97

✉ knud.eskesen@mail.dk

🌐 kulhuse-medborgerhus.frederikssund.dk

INFO:

Bogcafe, billard, håndarbejde, gymnastik, kunstudstilling og foredrag.

Lokal SIND Frederikssund-Egedal

Lundevej 7, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Thomas Ulrik Wester

📞 28 14 40 31

✉ thulwes64@gmail.com

🌐 SIND Frederikssund-Egedal

📍 SIND Frederikssund-Egedal

INFO:

SIND arbejder for psykisk sundhed og sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery. SIND skaber forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Lokalafdelingen SIND Frederikssund-Egedal tilbyder – for nærværende – ikke gratis prøve-medlemsskaber.

Mainstream All Stars

Kornvænget 4, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Niels H. Elberling

☎ 47 38 52 08

✉ niels@elberling.dk

🌐 Mainstreamallstars

INFO:

Vi spiller og udforsker den amerikanske swing-musik fra 1940'erne og frem.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Alle, som spiller et for musikken relevant instrument og er interesseret i swingjazz, er velkomne til at kigge forbi torsdag aftener mellem kl. 19.00 og 22.00.



Musik mellem Fjordene

Hovedgaden 29A, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Stig Pedersen

☎ 50 81 77 94

✉ musikmellemfjordene@gmail.com

🌐 musikmellemfjordene.blogspot.com

📘 facebook.com/2017MMF

INFO:

Musik mellem Fjordene tilbyder 8-10 intimkoncerter af høj kvalitet om året. Musik mellem fjordene kan fejre 10-års fødselsdag den 16/1 2027. Det markerer vi med en fødselsdagsfestival i weekenden fredag den 15/1 til søndag den 17/1.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Medlemskab er gratis, dog betales et indmeldelsesgebyr på 100 kr. Billetprisen er 200 kr. per koncert og den er ens for alle.

Skuldelev-Selsø Multikulturforening

Sølvkærvej 12, 4050 Skibby

KONTAKT:

Søren Sandbjerg

☎ 21 63 95 26

✉ sorensandbjerg@hotmail.com

📘 Skuldelev-Selsø Multikulturforening

INFO:

Kulturelle og sociale aktiviteter, herunder koncerter, foredrag m.m.

Slangerup Børne- og Ungdomsfilmklub – Holger

Brobæksgade 4, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Hanne Cramer Køppler

☎ 23 95 37 47

✉ forperson@filmklub-holger.dk

🌐 filmklub-holger.dk

📍 Slangerup Børne- og Ungdomsfilmklub – Holger

INFO:

- Vi viser en film om måneden i oktober-marts for 3 år+, 5 år+ og 7 år+.
- Maraton for 11 år+ i oktober.
- Maraton for 9-12 år i januar.
- Dynemaraton for 7 år+ i marts.
- Vi åbner for køb af medlemskab fredag den 28. august 2026 kl. 19.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ved køb af medlemskab til person med Ledsagerkort udstedt af Danske Handicaporganisationer skal ledsager kontakte klubben på mail for at få en plads.

Slangerup Kulturforening

Hvedemarken 29, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Yvonne Beicker

☎ 40 97 94 47

✉ Y.beicker@gmail.com

🌐 Kulturforeningen.wordpress.com

INFO:

Vi er ca. 100 medlemmer i foreningen. Vi har 6 – 8 arrangementer årligt, hvor vi veksler mellem teaterture, revyer, udstillinger og museer. Alle arrangementer er med bus fra Slangerup.



Slangerup Miniby

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Henning Nielsen

☎ 51 71 80 49

✉ hreinholdth@mail.tele.dk

🌐 Slangerupminiby.dk

📌 Slangerup Miniby

INFO:

Vi opfører kopier af huse fra 1900 til 1920 i størrelsesforhold 1:10. Kom og være aktiv bygger eller støt foreningen som passivt medlem. Årligt kontingent 150 kr. pr. hustand/100 kr. pr. enkeltmedlem.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kig op til os og få en snak. Vi arbejder hele året mandag og onsdag 9-12 på værkstedet Højager 20 Slangerup og i Minibyen 9-12 fra maj til november.

Slangerupkoret

Højager 20, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Henny Bang Jakobsen

☎ 22 64 23 17

✉ h.j.bangjakobsen@gmail.com

🌐 Slangerupkoret.dk

📌 Slangerupkoret

INFO:

Flerstemmigt kor med sprudlende, dygtig dirigent. Mest klassisk, gammelt til nyt, dansk og udenlandsk. Humøret stiger, musikken lejres i kroppen, og et stærkt fællesskab opstår. Onsdag 19:30-21:50 fra 26. august til ca. 1. maj.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Har man lyst til at prøve at være med, er man altid velkommen. Indmeldelse kan ske senere efter aftale med dirigenten. Ingen betaling før indmeldelse.



Slangerupscenen

Strandstræde 28A, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Lone Seindal

☎ 53 38 80 12

✉ lone.seindal@slangerupscenen.dk

🌐 slangerupscenen.dk

📌 Slangerupscenen

INFO:

- Vi har 2-3 produktioner om året.
- Et forårsstykke, efterårsstykke og julestykke.
- Vi har brug for både skuespillere, kulisser, - & kostumefolk.
- Vores primære øvedag er onsdag mellem kl. 17.30-20.30

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du kan altid velkommen til at komme op og se hvad vi laver, og se om teater er noget for dig. Man betaler først medlemskab, når man har tilmeldt sig en produktion.

Vikingskibslauget Sif Ege

Toftevej 1, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Jens Fuglsang

☎ 50 91 18 80

✉ jensefuglsang@gmail.com

📌 Sif Ege

INFO:

At holde Sif Ege i sødygtig stand. Både vedligeholdelse om vinteren og sejladser om sommeren. Bevare og udvikle gamle håndværkstraditioner, såsom rebslagning med lindebast, tjæreudvinding, træarbejde m.v.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Prøvemedlemskaber har vi ikke. Man er velkommen som gæst på vores sommersejladser og at besøge vores værksted på Toftevej for at se om det er noget.



Visens Venner Frederikssund

Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Erling Salhauge

☎ 28 86 30 45

✉ salhauge@webspeed.dk

🌐 visensvennerfrederikssund.dk

📘 [visensvennerfrederikssund.dk](https://www.facebook.com/visensvennerfrederikssund.dk)

INFO:

Vi har 8 Viseaftener pr. sæson på Elværket kl.

19.00 – ca. 22.30. Årskontingent 300 kr. Loft for

medlemmer 110, venteliste uden loft.

Loft ved en Viseaften 108.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gæste entre 100 kr. Mulighed for medlemsskab

på ventelisten.



SPEJDER

1. Frederikssund Gruppe

Klintevej 8B, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Jeff Christensen

☎ 24 45 27 76

✉ hellechristensen114@gmail.com

📍 1. Frederikssund DDS

INFO:

Spejder aktiviteter.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Fra opstart og 3 gange frem.



DDS, Kongshøj, Vingespejderne

Gammel Slangerupvej 9, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Alice Linning

☎ 23 37 86 74

✉ vingespejderne@gmail.com

🌐 vingespejderne.dk

📍 Spejderne i Vinge

INFO:

Spejder er fællesskab, friluftsliv og udfordringer. Vi mødes tirsdag kl. 17.00 – 18. 30. Lær at binde knob, tænde bål, bygge med rafter og være ude i naturen. Kom og mærk vores fællesskab.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du kan være 3 gange til spejdermøder. Her efter kan indmeldelsen ske på vores hjemmeside, hvorefter du bl.a. får et tørklæde, sangbog og knobbånd.

FDF Frederikssund

Bjergvejen 13A, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Christian Nielsen

📞 22 64 25 37

✉️ frederikssund@fdf.dk

🌐 frederikssund.fdf

INFO:

Udeliv, mad på bål. Hygge, sang og leg.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

3 gange gratis.

Grevinde Danner Gruppe

Vængetvej 57-59, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Jan Paaske

📞 29 61 04 07

✉️ glgrevindedanner@gmail.com

🌐 grevindedannergruppe.dk

INFO:

- Familie spejd 3-6 år: Søndag kl. 9.30-11.30
Lige uger
- Mikro 6-8 år: Mandag kl. 17.15-18.30
- Mini 8-10 år: Mandag kl. 17.15-18.45
- Junior 10-12 år: Onsdag kl. 18.00-19.45
- Trop 12-16 år: Torsdag kl. 18.00-20.00

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Er udeliv, fællesskab og udfordringer noget for dig, så kom og prøv spejderlivet hos Grevinde Danner Gruppe. De 3 første gange er gratis.

KFUM Spejderne Fjordbyens Sønner

Klintevej 8E, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Emil Andersen

📞 20 92 13 06

✉️ emil-spejder@hotmail.com

🌐 fjordbyens-soenner.kfumspejder.dk

🌐 KFUM Fjordbyens Sønner

INFO:

Vi laver eventyrlige og spændende aktiviteter, som skaber fællesskab for børn og unge.

- Bævere og ulve (6-11 år): torsdage 17.00-18.30
- Trop (11-16 år): torsdage 18.00-20.00
- Senior og Rover (16-18+),
tirsdage 19.00-20.00.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Man kan altid møde op på de faste møder og deltage tre gange gratis.

Sct. Georgs Gilderne i Frederikssund

Borgmestervænget 3, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Bente Christensen

📞 23 25 52 31

✉️ dragen@newmail.dk

INFO:

Vi er voksne, der arbejder efter spejderideen på et voksent plan.

Vi arbejder med udfordringer, friluftsliv, sociale opgaver og venskaber, hvor der er plads til alle.



ØVRIGE

Aktivitetscentret Tolleruphøj

Roskildevej 160A, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Erik Zangenberg

☎ 51 82 34 34

✉ ecz@mail.dk

🌐 brugercenter-tollerup.dk

INFO:

Aktiviteter og arrangementer for 60+ årige bosiddende i Frederikssund kommune samt brugerbladet Tolleret, som kan ses på hjemmesiden. Deltagelse i aktiviteterne er gratis. Der betales for materialer og forplejning.

Aktivitetshuset Kongshøj

Kannikestræde 2C, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Henning Brøgger

☎ 47 33 38 12 / 28 14 73 27

✉ aktivitetshuset@webspeed.dk

🌐 aktivitetshusetkongshøj.dk

📍 Aktivitetshuset Kongshøj

INFO:

Aktiviteter og arrangementer for 60+ årige bosiddende i Frederikssund Kommune. Åbningstider: mandag – torsdag kl. 10:00 – 16:00. Fredag kl. 10:00 – 12:00. Der kan købes kaffe, the og drikkevarer.



Amputationskredsen under Dansk Handicap Forbund

Lundevej 7, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Gitte Rasmussen

📞 61 31 33 49

✉ ak@danskhandicapforbund.dk

🌐 amputation.dk

📌 AK(amputationskredsen)

INFO:

Amputationskredsen er en del af Dansk Handicap Forbund og fungerer som et støttenetværk for ben- og armamputerede i Danmark. Deres fokus er: Erfaringsudveksling: Kontaktpersoner rådgiver og støtter nye amputeret.

Bedre Psykiatri Frederikssund

Lundevej 7, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Jette Lund Pedersen

📞 21 45 58 43

✉ frederikssund@bedrepsykiatri.dk

🌐 bedrepsykiatri.dk/frederikssund

📌 Bedre Psykiatri Frederikssund

INFO:

Bedre Psykiatri er en forening for pårørende til mennesker med psykisk sygdom/sårbarhed. Vi arrangerer samtalegrupper, foredrag, temaaftener mm. Her kan du møde andre pårørende, som er i samme situation som dig.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Nej.



Brugerrådet i Skibby Ældre- og aktivitetscenter

Nyvej 7B, 4050 Skibby

KONTAKT:

Inge Rasmussen

📞 26 74 86 45

✉ ier_skibby@hotmail.com

INFO:

Se aktiviteter i "Grøn folder" i Hornsherred Lokalavis i uge 30 (2026) eller på hjemmesiden. Du kan også besøge os på Nyvej i vores åbningstider, der er mandag kl. 13 – 15.30 eller onsdag/torsdag kl. 9 – 11.30.

Danmarks Naturfredningsforening Frederikssund

Flere steder i Frederikssund Kommune

KONTAKT:

Grethe Reedtz

☎ 30 24 92 14

✉ frederikssund@dn.dk

🌐 DN.dk/frederikssund

📘 DN Frederikssund

INFO:

Ture og arrangementer i Frederikssund kommune.

Danmarks Veteraner Nordsjælland

Hovedgaden 71 (Bygning 65), 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Steen Schütz

☎ 40 86 03 29

✉ steens@outlook.com

🌐 nordsjaelland.danmarksveteraner.dk

📘 facebook.com/DVNORD

INFO:

Du og din familie har mulighed for fællesskab sammen med andre tidligere udsendte til internationale missioner. I kan deltage i vores mange forskellige aktiviteter, se mere på hjemmesiden.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Det kalenderår, du melder dig ind, er gratis.

Dansk Flygtningehjælp

Lundevej 7, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Bente Christensen

☎ 21 25 26 51

✉ bentechristensen4@gmail.com

INFO:

Tal dansk café – hverdagsrådgivning til alle flygtninge – hver torsdag 14.30-16.30. Alle er velkomne.

Dansk Gravhundeklub, Nordsjællandsudvalget

Hørup Skovvej 7, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Lise Ipsen

☎ 40 18 31 03

✉ lise.ipsen@webspeed.dk

🌐 nsdgg.dk

📘 Dansk Gravhundeklub DGK Nordsjælland

INFO:

Aktiviteter med gravhunde, lydighedstræning, ringtræning, sporinstruktion, soft agility m.m.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ikke prøvemedlemsskab, men velkommen til at besøge os på træningspladsen, når der er træning.

Danske Seniorer Skibby

Nyvej 7B, 4050 Skibby

KONTAKT:

Renè Køel Jensen

☎ 40 41 87 98

✉ dsskf@outlook.dk

🌐 Nyvej 7b.dk

📌 Danske seniorer Skibby

INFO:

Banko, temadage med musik foredrag – 6 gange årligt. Busture med besøg på museer og andre attraktioner, og med indlagt frokost eller varm mad.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Prøvemedlemsskab tilbydes

- 1 gang til banko
- 1 gang til busture, anden pris end medlem
- 1 gang til temadage, anden pris end medlem



Diabetesforeningens Lokalforening Frederikssund

Lundevej 7, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Bente Schousboe

☎ 20 41 24 87

✉ frederikssund@diabetes.dk

🌐 frederikssund.diabetes.dk

INFO:

Diabetesforeningens lokalforening afholder diabetes cafeer og foredragsrække se arrangementerne på vores hjemmeside. Kontakt til Bente kan ske kl. 13.00-16.00.

Fibromyalgi og Smerteforeningen

Lundevej 7, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Bente Schousboe

☎ 20 41 24 87

✉ b.schousboe@outlook.dk

🌐 fibromyalgi.dk

INFO:

- Netværksgruppen "Fibberne" mødes 2. onsdag i hver måned undtagen juli fra 11.00-13.00. Tilmelding, da ændringer kan forekomme.
- Kontakt til Bente kan ske kl. 13.00-16.00.

Fjordkrogen

Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Henning Jensen

☎ 40 43 57 99

✉ henning049@hotmail.com

INFO:

- Lystfiskeri for folk, der har tid til at fiske på hverdage.
- Vi mødes også 1 gang om måneden på Pedersholm.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der er intet prøvemedlemsskab, da kontingent kun er kr. 50 om året. Så alle kan være med.

Foreningen DiNA

Østergade 3B, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Thina Priis

☎ 60 70 91 00

✉ hej@foreningendina.dk

🌐 Foreningendina.dk

📍 Foreningen DiNA

INFO:

Foreningen DiNA er en forening for forældre til børn og unge med særlige behov.

Frederikssund Jægerråd

Fritids området grønlien grusgrav, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Per West / Torben Bagh

☎ 40 36 76 75

✉ torben@bagh.dk

INFO:

Jægerrådet tilbyder kommunens skoler og interesserede foreninger en dag i naturen med jægerens naturarbejde som drejepunkt.

Frederikssund Klimaforening

Dyrlægegårds Alle 162, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Ida Nielsen

☎ 20 65 39 40

✉ mail@frederikssundklimaforening.dk

🌐 frederikssundklimaforening.dk

📍 Frederikssund Klimaforening

INFO:

Vær med til at udbrede viden om klimaforandringerne og lokalt inspirere til at skære ned på drivhusgasser gennem bl.a. foredrag, arrangementer, messer, deltagelse i kommunale råd samt Repair Cafe sammen med andre.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen til at deltage gratis i 3 mdr. Kontingent pr. år 150 kr.

Frederikssund Skakklub

Lundevej 48, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Thomas Larsen

☎ 30 27 57 93

✉ formand@frederikssundskakklub.dk

🌐 frederikssundskakklub.dk

INFO:

Skakklubben spiller torsdage på Lundebjergsgård. Lokalerne åbnes kl. 19, og aktiviteterne starter 19.30. Alle er velkomne – uanset alder og spillestyrke.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Man er velkommen til at kigge indenfor på en klubaften. Det er helt uforpligtende.

Frederikssund Vinterbadere

Sydkaen 22, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Per Rasmussen

☎ 26 18 56 76

✉ per_rasmussen@mail.tele.dk

🌐 frederikssundvinterbadere.dk

INFO:

Foreningen har til formål at fremme medlemmernes interesse i at dyrke idræt og motion i form af udendørs badning hele året, primært fra oktober til april, for at opnå sundhed og velvære.

FRIGS – Frederikssund Frivilliggrupper og Selvhjælp

Lundevej 7, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Line Ullmann

☎ 22 63 29 10

✉ kontakt@frigs.dk

🌐 frigs.dk

📍 frederikssund.frigs

INFO:

FRIGS etablerer fællesskaber for mennesker i udfordrende livssituationer gennem selvhjælpsgrupper, netværk og frivillige aktiviteter med fokus på nærvær, støtte og mindre ensomhed.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Det er gratis at deltage i en gruppe i FRIGS. Deltagelse kræver forudgående samtale med en af foreningens frivillige.



Hjerteforeningen Frederikssund

Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Lissie Rosenager

☎ 28 85 57 70

✉ rosenager123@gmail.com

🌐 Hjerteforeningen Frederikssund

📍 Hjerteforeningen Frederikssund

INFO:

Der afholdes hjertecafe den sidste onsdag i oktober, november, januar og februar. Foredragene henvender sig til hjertepatienter, pårørende og andre interesserede. Der er gratis adgang. Andre aktiviteter se vores hjemmeside.

Lundebjerggård Aktivitetscenter for Seniorer

Lundevej 48, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Centerrådet

☎ 30 20 87 29

✉ lundebjerg@gmail.com

🌐 lundebjerggaard.frederikssund.dk

📍 Lundevej48

INFO:

For seniorer +60 eller førtidspensionister i Frederikssund kommune. Kreative kurser, sprogundervisning, IT hjælp, foredrag, musikunderholdning, samvær, udflugter, billard, motion og så meget andet. Åbent hver dag hele året.

Jægerspris Pensionistforening

Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Lisbeth Wendelboe Ejning

☎ 40 35 66 20

✉ ejning@ejning.me

📍 Jægerspris Pensionistforening

INFO:

- Hver tirsdag har vi enten banko kl. 12:30 eller sociale arrangementer/foredrag med spisning kl. 12:00.
- Medlemspris kr. 100.- om året for pensionister, førtidspensionister, efterlønnere og øvrige som støtter foreningens formål.

Marineforeningen Fredrikssund og Omegn

Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Peter Koch

☎ 28 96 84 43

✉ frederikssund@marineforeningen.dk

📍 Marineforeningen Frederikssund og Omegn

INFO:

Foreningen er for alle, der har en passion for "Det blå Danmark". Vi afholder foredrag og udflugter med relation til det maritime samt andre emner i relation til forsvar, beredskab, samfundskendskab og lokalhistorie.

Mødestedet

Parkvej 2, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Knud Eskesen

📞 30 44 03 97

✉️ knud.eskesen@mail.dk

INFO:

Gymnastik, Brætspil, gå med de grå, Kortspil, Herre og dameværrelset.

Nyttehaveforeningen Slangeruphaver

Slangeruphaver, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Formanden

✉️ bestyrelsen@slangeruphaver.dk

🌐 slangeruphaver.dk

INFO:

Nyttehaveforening.

Natteravnene

3600 Frederikssund

KONTAKT:

Lene Holst Kjærgaard

📞 21 28 73 03

✉️ frederikssund@natteravnene.dk

🌐 socialtansvar.dk/natteravnene-frederikssund.dk

📘 facebook.com/profile.php?id=1000697

INFO:

Natteravnene er frivillige voksne, som sammen skaber tryghed for børn og unge i lokalområdet. Vi er synligt til stede i aften- og nattelivet og møder de unge med omsorg, dialog og et forebyggende fokus.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Når vi har modtaget din henvendelse, vil du blive inviteret med på en prøvetur – for at se om det er noget for dig at blive Natteravn i lokalområdet.

På foed igen – Økonomi og gældsrådgivning

Lundevej 7, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Kenneth Rasmussen

📞 60 55 50 38

✉️ khr@kfumsoc.dk

🌐 raad.dk

INFO:

Har du har brug for at få et bedre overblik over din økonomi, få lagt budget mv., kan du med fordel booke et fysisk møde i vores rådgivning i Frederikssund.

Parkinson Caféen Frederikssund

Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Carla Christensen

☎ 22 25 41 09

✉ carlachristensen29@gmail.com

INFO:

Vi afholder ca 10 møder om året, hvor vi får besøg af forskellige foredragsholdere, tager på udflygt, sang og hygge.m.m.

Radioflyveklubben, Frederikssund

Hasselhøjvej, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Ole Hilmer Petersen

☎ 40 88 52 14

✉ olehilmer@gmail.com

🌐 radioflyveklubben.dk

📍 Radioflyveklubben Frederikssund

INFO:

Flyvning med fjernstyrede modelfly. Klubmøder og indendørsflyvning i vinterhalvåret.

Repair Cafe Frederikssund

Maker Værket på Frederikssund Gymnasium.
Lettest adgang via U/Nord, Heimdalsvej 1.,
3600 Frederikssund

KONTAKT:

Ida Nielsen

🌐 repaircafedanmark.dk/frederikssund

📍 Repair Cafe Frederikssund på Facebook

INFO:

Hver sidste lørdag i måneden undtagen i juli og dec. sidder foreningens frivillige fixere klar til at prøve at reparere ting, der er gået itu. Det er gratis, og når det lykkes, fremmer vi genbrug og mindsker affald.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi har ikke medlemmer, men hvis du har lyst til at være fixer, kan du henvende dig på vores Facebookside.

Røde Kors

Jernbanegade 33, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Palle Efland

☎ 60 80 53 85

✉ palefl@rodekors.dk

🌐 rodekors.dk/afdelinger/frederikssund

📍 rodekorsbutikfrederikssund

INFO:

Røde Kors afhjælper social nød og gør en medmenneskelig forskel med udgangspunkt i lokale behov.

Skibby Bridgeklub

Nyvej 7B, 4050 Skibby

KONTAKT:

Peter Larsen

📞 27 23 64 70

✉ skibby.bridgeklub@gmail.com

🌐 bridge.dk/2182

INFO:

- Vi spiller bridge hver onsdag aften i wintersæsonen.
- Klubben er medlem af Dansk Bridgeforening.
- Start onsdag den 2. september 2026.

The Angel's Share

Roskildevej 27, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Christian Stærke

📞 60 64 71 59

✉ tasnr.1@gmail.com

🌐 Theangelsshare.dk

📘 The angels share

INFO:

Whiskyklub for Frederikssund og omegn.

GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Første 2 år på prøve.

Tarmforeningen / CCF – lokalafd. Nordsjælland

Lundevej 7, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Anette Olivarius

📞 42 42 05 64

✉ nordsjaelland@tarmforeningen.dk

🌐 tarmforeningen.dk/foreningen/lokalafdel

📍 Lokalafdeling Nordsjælland – Tarmforeningen

INFO:

Som medlem af Tarmforeningen kan du dele erfaringer, få støtte og opnå viden om tarmsygdomme. Det styrker fællesskabet og bidrager til bedre behandling og livskvalitet for personer med tarmlidelser og deres pårørende.

Ældre Sagen Frederikssund

Borgmestervænget 3, 3600 Frederikssund

KONTAKT:

Bente Christensen

📞 23 25 52 31

✉ dragen@newmail.dk

🌐 aeldresagen.dk/Frederikssund

INFO:

- Ældre Sagen skaber rum for det gode liv uanset alder.
- Vi bygger på frivillighed, og alle vores aktiviteter ledes af frivillige.
- Vi har mange aktiviteter, og mulighed for hjælp.
- Læs mere i vores Lokalblad eller på hjemmesiden.

Ældre Sagen Jægerspris

Parkvej 2, 3630 Jægerspris

KONTAKT:

Iver Juhl

📞 21 45 45 09

✉️ gastronomerne@mail.dk

🌐 aeldresagen.dk/lokalafdelinger/jaegerspris

📘 Ældresagen Jægerspris

INFO:

Ældre Sagen Jægerspris skaber rum for det gode liv. Vi bygger på frivillighed, og alle aktiviteter ledes af frivillige. Vi har mange aktiviteter, bl.a. motion, besøgsvenner, herre- og dameværrelse og fællesspisninger.

Ældre Sagen Slangerup

Agervej 48, 3550 Slangerup

KONTAKT:

Peter Lindell Kiær

📞 21 33 79 80

✉️ FM.Slangerup.233@aeldresagen.dk

🌐 aeldresagen.dk/lokalafdelinger/slangerup

📘 facebook.com/aeldresagenslangerup

INFO:

Vi er en organisation der repræsenterer over 2100 medlemmer i Slangerup. Vi har fokus på at ældre borgere har en værdig alderdom, hvor de kan komme på ture, foredrag, fællesspisninger, biografture og meget andet.

Ældre Sagen Skibby

Nyvej 7B, 4050 Skibby

KONTAKT:

Kim Rockhill

📞 24 41 25 93

✉️ kim@rockhill.dk

🌐 aeldresagen.dk/lokalafdelinger/skibby

INFO:

Ældre Sagen Skibby tilbyder mange forskellige aktiviteter. Bl.a. motion, besøgsvenner, bankospil, litteraturkredse, herreværrelse, snedkerværksted, rejser og meget andet. Se nærmere på vores hjemmeside.





oplevel.frederikssund.dk

Vælg mellem et væld af oplevelser

Oplev Frederikssund giver dig de bedste tips og idéer til den næste oplevelse. Her kan du finde de mange gode oplevelser, der venter lige om hjørnet, når du bor i Frederikssund Kommune, kommer her på besøg - eller overvejer at flytte hertil.

Du kan læse om vores område og gå på opdagelse i vores kalender over events i hele kommunen.



Aften- skoler

Kultur

Idræt

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Øvrige

Spejder