



FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

# Aktiv fritid

2023 / 2024



OPLAG: 21.000

FOTO: KENNETH JENSEN UNDTAGEN:

SIDE 10: JONATHAN BORBA / UNSPLASH

SIDE 12: CK VIKING

SIDE 14: SAIF71.COM / UNSPLASH

SIDE 15: ALEKSANDAR ANDREEV / UNSPLASH

SIDE 16: ELLA DON / UNSPLASH

SIDE 18: MIKKEL BO RASMUSSEN

SIDE 20: TONY PHAM / UNSPLASH

SIDE 21: VINCE FLEMING / UNSPLASH

SIDE 23: DANIELLE CERULLO / UNSPLASH

SIDE 25: KENNY ELIASON / UNSPLASH

SIDE 26: ROWAN HEUVEL / UNSPLASH

SIDE 28: THAO LEE / UNSPLASH

SIDE 29: Pelayo ARBUÉS / UNSPLASH

SIDE 30: FREEPIK

SIDE 32: AFIF RAMDHASUMA / UNSPLASH

SIDE 33: MASTER1305 / FREEPIK

SIDE 34: ANDRAZ LAZIC / UNSPLASH

SIDE 35: JAY WENNINGTON / UNSPLASH

SIDE 41: DIMITRI.PHOTOGRAPHY / UNSPLASH

SIDE 43: KILYAN SOCKALINGUM / UNSPLASH

SIDE 45: ANNA KOLOSUYUK / UNSPLASH

SIDE 46: EZE CMF / UNSPLASH

SIDE 47: COMMONS.WIKIMEDIA.ORG

SIDE 48: FREDERIKSSUND VIKINGESPIL

SIDE 49: EDUARDO PASTOR / UNSPLASH

SIDE 50: NIKOLA ĐUZA / UNSPLASH

SIDE 53: JENNY HILL / UNSPLASH

SIDE 54: SLANGERUPMINIBY.DK

SIDE 55: VILLY SONNICHSEN

SIDE 56: ENIKO POLGAR / UNSPLASH

SIDE 65: MATHIEU LE ROUX / UNSPLASH

SIDE 66: BAILEY MAHON / UNSPLASH

SIDE 67: RAFAEL REX FELISILDA / UNSPLASH

SIDE 68: CASPER KLØVE JENSEN VIA

[FACEBOOK.COM/GARDEHUSARFORENINGENFORFREDERIKSSUNDOMEGN/](https://www.facebook.com/gardehusarforeningenforfrederikssundomegn/)

SIDE 73: FREEPIK

LAYOUT OG PRODUKTION: BORDING DANMARK A/S · 70 11 50 11 · [WWW.BORDING.DK](http://WWW.BORDING.DK)

# Mulighederne står i kø...

... men det er helt op til dig at vælge hvad du har lyst til!

Jeg glæder mig altid til denne tid på året. For ud over selv at være foreningsmenneske og aktiv i en række af vores kulturelle foreninger i kommunen, så er det altid en sand fryd, sammen med mine kollegaer i Folkeoplysningsudvalget, som politiker og udvalgsformand, at være med til at sende dette flotte katalog på gaden. Et flot katalog, ikke bare så meget på grund af billederne og det glittede papir, men på grund af indholdet.

For det er nemlig indholdet som er lig med mulighederne. Muligheder, som vi skylder de frivillige ildsjæle i vores foreninger al mulig tak for at muliggøre. I år kan du finde intet mindre end 169 foreninger og aften-skoler i kataloget. Ingen tvivl om, at fritidslivet lever i vores kommune, hvilket et stødt stigende medlemstal i mange foreninger også vidner om.

Hver dag, året rundt, år efter år står en masse frivillige ledere klar til at tage en tørn og går forrest for at begejstre nye medlemmer ved at lære fra sig og begejstre andre med netop deres fritidsaktivitet og forening. I fortjener også i år en kæmpe tak!

Tak til alle som har bidraget til kataloget – og en særlig tak til Kulturrådet, Idrætsrådet, Spejdernes Samvirke og vores aften-skoler. Uden deres frivillige arbejde var det heller ikke lykkedes i år.

Mulighederne byder sig til på de mange følgende sider. Rigtig god fornøjelse!



**Kenneth Jensen**

formand for Folkeoplysningsudvalget  
keje@frederikssund.dk

## Aftenskoler

- 9 FOF Fjordlandet
- 9 Gigtskolen
- 10 LOF Frederikssund
- 10 LOF Slangerup

## Idræt

- 11 A6 Slangerup svømmeklub
- 11 Asperup Pool Club
- 12 BK Viking
- 12 Brydeklubben viking
- 12 Cykleklubben CK VIKING
- 13 Dalby Idrætsforening af 1901
- 13 Disc golf Klub, Slangerup
- 13 FBK 2000
- 14 FBK92 – Frederikssund Badminton Klub
- 14 FHBC – Frederikssund Husmoder Badminton Club
- 15 Fjordløberne
- 15 Frederikssund billard klub
- 16 Frederikssund Esport
- 16 Frederikssund Frederiksværk Svæveflyveklub
- 17 Frederikssund gymnastikforening
- 17 Frederikssund Krocketklub
- 18 Frederikssund Middelalderkampsport
- 18 Frederikssund Oaks
- 19 Frederikssund Petanque Klub
- 19 Frederikssund Roklub
- 19 Frederikssund Svømmeklub
- 20 Frederikssund Triathlon
- 20 Frederikssund Ultimate Klub
- 21 Frederikssund Volleyball Klub
- 21 FTK Frederikssund Tennis Klub
- 22 Get It On Liners
- 22 Græse Petanque klub
- 22 Græse-Sigerslevvester Gymnastikforening
- 23 GT-Dance
- 23 Hjertereforeningens Motionsklub Jægerspris
- 24 HK73 Frederikssund
- 24 Jægerspris Badmintonklub
- 24 Jægerspris Bordtennis
- 25 Jægerspris Cykelartister
- 25 Jægerspris Gymnastik Forening
- 26 Jægerspris sejklub, JSK
- 26 Jægerspris Underducks Floorball Club
- 27 Jørlunde Skytteforening
- 27 JTK Jægerspris tennis og padelklub
- 27 Kreds 57 Ferslev-Skibby
- 28 Open Hand Kung Fu
- 28 ORI-FODBOLD
- 28 Out-Run Frederikssund
- 29 Rørbæk fc
- 29 Rulleskøjteklubben FRISK
- 30 Shaolin Kung Fu Klub
- 30 Silverstar Linedancers
- 31 Skibby Dartklub
- 31 Skibby klatreklub
- 31 Skibby Ride-Og Voltigeklub
- 32 Slangerup Badminton
- 32 Slangerup Bordtennis Klub
- 33 Slangerup Budokai
- 33 Slangerup Dartklub
- 34 Slangerup Gymnastikforening
- 34 Slangerup Håndbold Forening
- 34 Slangerup motocross klub
- 35 Slangerup og Omegns IF – SOIF fodbold
- 35 Slangerup Petanque Club
- 35 Slangerup Speedway Klub
- 36 Slangerup Tennisklub
- 36 SLCK – Slangerup Cykelklub
- 37 SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub Kilden, floorball
- 37 SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub Kilden, badminton
- 38 SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub Kilden, fodbold

- 38 SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub  
Kilden, gymnastik
- 39 SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub  
Kilden, håndbold

## Kultur

- 41 Billedmalerne Gruppe 86
- 41 Ejegod Jazzklub
- 41 Europa Festival Frederikssund
- 42 Fjordkunst
- 42 Færgegårdens Venner
- 42 Filmklubben Park Frederikssund
- 42 Folkeuniversitetet i Frederikssund
- 43 Foreningen Norden
- 43 Frederikssund Big Band
- 43 Frederikssund BørneFilmKlub
- 44 Frederikssund Børneteater
- 44 Frederikssund Festival
- 44 Frederikssund Historiske Forening
- 44 Frederikssund keramikforening
- 45 Frederikssund Kunstforening
- 45 Frederikssund Møntklub "Mønten"
- 46 Frederikssund Philatelistklub
- 46 Frederikssund Sangforening
- 46 Frederikssund Seniorsanggruppe
- 47 Frederikssund Teaterforening
- 47 Frederikssund Vikingeboplads
- 48 Frederikssund Vikingspil
- 48 Græse-Sigerslevvester  
Foredragsforening, stiftet 1891
- 48 Historisk Forening for Skibby-egnen
- 49 Historisk Forening i Jægerspris
- 49 Hornsrock
- 49 Jægerspris Amatør Scene
- 50 Jørlunde Kulturforening
- 50 Jubelkoret
- 51 Kulhuse Kultur og Medborgerhus
- 51 Lokalhistorisk Forening for  
Slangerupegnen

- 51 Mainstream All Stars
- 51 Musik mellem Fjordene
- 52 S/S Skjelskør, Foreningen til Gamle Skibes  
Bevarelse
- 52 SeaSide Jazz Club
- 52 Selsø Slots Venner
- 52 Shout Gospel Voices
- 53 Skuldelev-Selsø Multikulturforening
- 53 Slangerup Bio's Venner
- 54 Slangerup Børne- og Ungdomsfilmklub –  
Holger
- 54 Slangerup Kulturforening
- 54 Slangerup Miniby
- 55 Slangerupkoret
- 55 Slangerupscenen
- 55 Snake City Jazzfestival
- 56 Teaterforeningen Western Old Times
- 56 Visens Venner Frederikssund

## Spejder

- 57 1. Frederikssund Gruppe
- 57 DDS Grevinde Danner Gruppe
- 58 DDS Svaneungerne
- 58 De grønne pigespejdere, Falkenberg  
gruppe
- 59 Erik Ejegod Spejder
- 59 FDF Frederikssund
- 60 Jægerfolket KFUM Spejdere i Jægerspris
- 60 KFUM Frederikssund – Fjordbyens  
Sønner
- 61 KFUM-Spejderne i Slangerup
- 61 Ræven Skibby Trop og Flok
- 61 Sct. Georgs Gilderne
- 62 Spejderne Fjordlandsgruppen

## Øvrige

- 63 Aktivitetscentret Tolleruphøj
- 63 Aktivitetshuset Kongshøj
- 64 Brugerrådet Skibby Ældre- og aktivitetscenter
- 64 Dansk Vandrelaug – Frederikssund afdeling
- 64 Danske seniorer Skibby
- 64 DKs Naturfredningsforening, Frederikssund
- 65 EDR, Experimenterende Danske Radioamatører, i Frederikssund
- 65 Fiskeklubben Fjordkrogen
- 65 Fjordquilterne
- 66 Form&Farv
- 66 Frederikssund Diabetesforening
- 66 Frederikssund Fotoklub
- 67 Frederikssund Skakklub
- 67 Frederikssund Tværfaglige Efterlønsklub
- 68 Gardehusarforeningen for Frederikssund og Omegn
- 68 Gerlevparkens Venner
- 68 Hornsherred Alternativ Forening
- 69 Kaffekværnen MC Fjordlandet
- 69 Marineforeningen Frederikssund og Omegn
- 69 Mødestedet
- 69 Nordsjællands Garderforening
- 70 Radioflyveklubben, Frederikssund
- 70 Skibby Bridgeklub
- 70 Slægtsforskerne på Skibby-egnen
- 70 Slangerup haver
- 71 Slangerup Jagtforening
- 71 Slangerup Touring Club
- 71 Sønderby Kulturhus
- 71 The Angel's Share
- 72 Viking Auto Sport
- 72 Vikingskibslauget Sif Ege
- 72 Ældre sagen Jægerspris
- 72 Ældre Sagen Skibby
- 73 Ældre Sagen Slangerup
- 73 Ældre Sagen, Frederikssund

## Ferieplan 2023 / 2024

- Sommerferie den** 26/6 – 8/8
- Efterårsferie den** 16/10 – 20/10
- Juleferie den** 18/12 – 3/1
- Vinterferie den** 12/2 – 16/2
- Påskeferie den** 25/3 – 1/4
- Kr. Himmelfartsferie den** 9/5 – 10/5
- 2. pinsedag den** 20/5
- Grundlovsdag den** 5/6
- Sommerferie fra den** 29/6

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.

# GLEMTE DU NÆSTEN AT AFLEVERE?



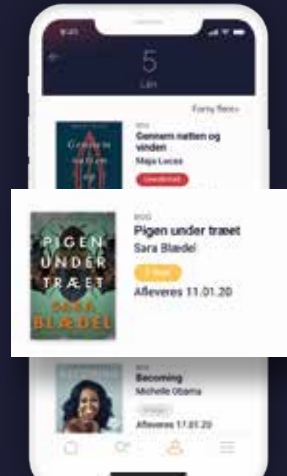
App'en Biblioteket er hele dit bibliotek samlet i en app. I app'en Biblioteket kan du søge, reservere, låne, genlåne og blive inspireret.

App'en tilbyder en detaljeret visning af materialerne, herunder resumé, anmeldelser, info om forfatteren og forslag til, hvad andre har lånt. Derudover kan du finde åbningstider og få overblik over arrangementer og nyheder fra dit foretrukne bibliotek.

App'en minder dig også om, at du snart skal aflevere eller genlåne dine materialer, så du kan undgå udgifter til for sent afleverede bøger.

Hent app'en nu i App Store eller Play Butik.

Når du henter app'en, skal du vælge din kommune og så er du i gang. Login er det samme, som du bruger på bibliotekets hjemmeside og på biblioteket.



## EFTERÅR

Danseworkshop med Danser Esther Ransdal Haugegaard Mandage mellem kl. 15-17 med start den 18 sept.

Forløbet afsluttes med et Allehelgensoptog hvor danseholdet medvirker d. 3. nov.

## VINTER/FORÅR

Teaterundervisning med skuespiller Karen Nielsen Mandage fra kl. 15-17 + en enkelt weekend med start den 22.jan.

Undervisningen er for alle mellem 9-14 år. Der undervises af professionelle scenekunstnere.

Pris pr. hold 250,- kr. for 24 timer fordelt på 8-10 undervisningsgange



**PARKteatret's**  
teaterskole

kontakt os på  
teater@parkteatret.dk  
eller 47 38 35 36



# Frederikssund Musikskole

Meningsfyldt samvær  
og glæde for livet!

Undervisning for børn,  
unge og voksne.  
Kor, band, sammenspil  
og solundervisning i  
instrumenter og sang.  
Se alle tilbud og tilmeld  
på: [www.musikskolen.  
frederikssund.dk](http://www.musikskolen.frederikssund.dk)  
Eller ring på tlf. 47 35 12 44



Bliv elev i  
**BILLEDSSKOLEN**  
På Willumsens Museum

[WILLUMSENSMUSEUM.DK](http://WILLUMSENSMUSEUM.DK)



# Aftenskoler

Aftenskolernes undervisningstilbud kan ses på den tværkommunale digitale platform  
[www.aftenskole.nu](http://www.aftenskole.nu)

## FOF Fjordlandet

Skomagergade 15 3, 4000 Roskilde

### KONTAKT:

Rie Freja Ørnemark

☎ 46 36 69 75

✉ [info@fof-fjordlandet.dk](mailto:info@fof-fjordlandet.dk)

🌐 [fof-fjordlandet.dk](http://fof-fjordlandet.dk)

📘 FOF Frederikssund FOF Roskilde

### INFO:

FOF er en Folkeoplysende forening som bl.a. driver moderne aftenskole, med mange tilbud om fritidsaktiviteter, kreativ undervisning, motion, foredrag og workshops om alt mellem himmel og jord.

## Gigtskolen

Peter Bangs Vej 5B, 2000 Frederiksberg

### KONTAKT:

Christina Lind

☎ 49 76 31 01

✉ [kontor@gigtskolen.dk](mailto:kontor@gigtskolen.dk)

🌐 [www.gigtskolen.dk](http://www.gigtskolen.dk)

📘 [gigtskolen.dk](http://gigtskolen.dk)

### INFO:

Vi har små hensynstagende hold for dig med en skavank. Det vil sige, at man på grund af fysiske udfordringer, har svært ved at træne på et almindeligt hold.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er altid velkommen til at kontakte os for en gratis prøvetime.



## LOF Frederikssund

Kornvænget 99, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Skoleleder Annette Sørensen

☎ 52 38 08 88

✉ frederikssund@lof.dk

🌐 lof.dk/frederikssund

📘 LOF Frederikssund

### INFO:

Kurser, foredrag og oplevelser – find nyt året rundt! Motion & Sundhed, Madlavning & Bagning, Instrumental, Krea, Håndarbejde, Mindfulness & Filosofi, Familiekurser, Uden-dørskurser, Førstehjælp, Selvforsvar m.v.

## LOF Slangerup

Slagslundevej 5, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Jens Jensen

☎ 47 33 43 72

✉ jeje@jensen.mail.dk

🌐 lof.dk/slangerup

### INFO:

Vi tilbyder: Sangkoret "Aftenrøden", Sangteknik, Klaverspil, Syning/tilskæring, Hensyntagende Afspænding/Gotvedgymnastik, Hensyntagende Yoga, Yoga for Alle.



# IDRÆT

## A6 Slangerup svømmeklub

Idrætsvej 3, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Laila Holmskov

☎ 24 25 04 00

✉ svommeleder@slsk.dk

🌐 a6slangerupsvømmeklub.dk

📘 A6 Slangerup Svømmeklub

### INFO:

En svømmeklub med tilbud til alle 0 til 99 år.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

3 gange gratis på udvalgte hold med plads.

## Asperup Pool Club

Stationsvej 13

### KONTAKT:

Annasofie Elwin Asperup

☎ 61 69 19 31

✉ asperuppoolclub@gmail.com

📘 Asperup Pool Club

### INFO:

Spil pool det er cool. Vi leder efter et NYT lokale, da ny udlejer er løbet fra sin aftale, men vi skal nok finde et hyggeligt lokale som vi havde før. Har du spørgsmål, er du velkommen til at ringe eller sende os en mail.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ja



## BK Viking

Strandstræde 24 , 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Allan Bo Jakobsen

☎ 23 74 02 75

✉ aj\_bryd@post8.tele.dk

### INFO:

BK Vikings styrketræningscenter, beliggende i kælderens under Byvangsskolen. Klubben har åbent alle hverdage fra kl. 6.00-7.30 og 15.30 til 22.00. Weekender, helligdage og skoleferie fra 7.30-22.00.

## Brydeklubben viking

Frederikssundhallen

### KONTAKT:

Henrik Villumsen

☎ 22 48 04 54

✉ h.villum1908@gmail.com

### INFO:

Brydning

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom og få en prøve time

## Cykleklubben CK VIKING

Pedersholm, Roskildevej 161,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Flemming Bjaler

☎ 51 40 12 55

✉ ckv@ckv.dk

🌐 ckv.dk

📘 ck viking for motionister

### INFO:

Landevejsracer, gravel, MTB og vinter spinning på bodybike. Hold efter niveau, forår/ sommer og efterår / vinter. 1-3 gange ugentlige træninger. Klub tøj til sommer og vinter sæson.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ja det er muligt at kører med nogle gange for at tjekke om hold kørsel er noget for en der gerne vil ud at cykle med flere.



## Dalby Idrætsforening af 1901

Solbakkevej 26, Dalby 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Janne Jensen

☎ 31 17 00 95

✉ jannejensendalby@gmail.com

🌐 dalby1901.dk

📘 Dalby IF

### INFO:

Dalby IF har et tilbud til dig og din familie. Vi kan tilbyde gymnastik for børn og voksne, fodbold for senior og veteraner, motionsbadminton for børn og voksne og bordtennis for voksne. Se på vores hjemmeside eller skriv en mail.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er meget velkommen til en prøvetime. Velkommen til Solbakkehallen i Dalby



## Disc golf Klub, Slangerup

Grønlien skov Ågade, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Morten Riisby Gøttrup

☎ 93 99 03 33

✉ MortenPG@gmail.com

🌐 SDGK.dk

📘 Slangerup Disc Golf

### INFO:

Disc Golf = sport + hyggeligt samvær + tur i skoven. Træning mandag og hyggetur fredag.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Faste træninger afholdes se FB, og man kommer bare forbi som ny spiller og prøver – helt uforpligtende. Vi stiller Disc til rådighed.

## FBK 2000

Kocksvej 23 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Mogens Lejre

☎ 21 68 25 40

✉ mole@fjordbowling.dk

🌐 fbk2000.dk

### INFO:

FBK2000 er bowlingklubben i Frederikssund

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvetræning – 2 træningsaftener – tirsdag mellem 17-19 eller 19-21.

## FBK92 – Frederikssund Badminton Klub

Kalvøvej 13, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Poul Erik Nielsen

☎ 25 25 50 05

✉ [formand@fbk92.dk](mailto:formand@fbk92.dk)

🌐 [FBK92.dk](http://FBK92.dk)

📘 Fbk92

### INFO:

Klubben tilbyder fællestræning for senior, motionister, veteraner og børne- & ungdomsspillere + familiebaner og banebooking med fast ugentlig tid.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Altid muligt at låne udstyr i prøveperioden. 4 gange.

## FHBC – Frederikssund Husmoder Badminton Club

Frederikssund Hallerne Hal B, Kalvøvej 13,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Lis Bundgaard

☎ 26 59 99 01

✉ [bundgaardlis@gmail.com](mailto:bundgaardlis@gmail.com)

🌐 [FHBC.dk](http://FHBC.dk)

📘 FHBC

### INFO:

BADMINTON om formiddagen tirsdag, onsdag, torsdag 9.00-12.00. Vi er pt. 130 seniorer, 80 kvinder og 50 mænd. Vi spiller med godt humør, og vi sætter pris på det sociale samvær. Vi har også plads til dig!

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er altid velkommen til en gratis prøvetime. Kom alene eller med flere spillere, du ønsker at spille sammen med.





## Fjordløberne

Frederikssund Hallerne, Kalvøvej 13,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Torben Hansen

☎ 60 61 58 04

✉ [formand@fjordloberne.dk](mailto:formand@fjordloberne.dk)

🌐 [fjordloberne.dk](http://fjordloberne.dk)

### INFO:

I Fjordløberne tilbyder vi løbetræning og power-walk. Der er hold på alle niveauer og vi vægter det sociale liv højt. Vi inviterer til foredrag, fællesspisninger samt testløb, og vi arrangerer og deltager i motionsløb.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er meget velkommen til – helt uforpligtende – at komme og træne med nogle gange, inden du beslutter dig for, om Fjordløberne er noget for dig.

## Frederikssund billard klub

Strandstræde 28A, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Nicolai Normann Jensen

☎ 53 76 61 66

✉ [kontakt@frederikssundbillard.dk](mailto:kontakt@frederikssundbillard.dk)

🌐 [frederikssundbillard.dk/](http://frederikssundbillard.dk/)

📘 Frederikssund billard klub

### INFO:

Vi er en nystartet forening i august 2022 og har ca 50 medlemmer. Vi har det sociale og læring i fokus. Vi spiller skomar, forsat, 5-kegler og 3-bande carambole. Alle er velkomne

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kontingentsatser: 100 kr. pr. måned, unge under 18 år 25 kr pr måned.





## Frederikssund Esport

Heimdalsvej 8, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Søren Weimann

☎ 40 29 75 60

✉ saw@frederikssundesport.dk

🌐 www.frederikssundesport.dk

📘 FrederikssundEsport

### INFO:

Vi er en forening der både dyrker gaming for sporten og for fællesskabet. Vi arbejder målrettet på gode, kommunikation, holdstrategier, sportslig opførsel og gode gaming-vaner. Valorant, Fortnite, CS:GO og Rainbow Six

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

2-3 prøvetræninger før du beslutter dig.

## Frederikssund Frederiksværk Svæveflyveklub

Ellehammervej 14, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Kim Bauer-Jensen

☎ 22 75 49 45

✉ bestyrelse@f-f-f.dk

🌐 f-f-f.dk/

📘 Frederikssund Frederiksværk Flyveklub

### INFO:

I luften over Frederikssund nyder vi de smukke omgivelser i vores svævefly. Vi skoler fra start til det endelige svæveflyvercertifikat (SPL). Gennem DSVU indgår vi samarbejdet med Flyvevåbnet kaldet Danish Air Cadet (DAC).

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Prøvemedlemskab til 1100 kr. Modregnes ved indmeldelse i klubben. Inkluderer: 1 måneds medlemskab i FFF og DSVU, 6 skolestarter og 6-turs logbog.



## Frederikssund gymnastikforening

Snerlevej 9, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Anne Marie Fabricius

☎ 24 43 81 92

✉ frederikssundgymnastikforening@gmail.com

🌐 frederikssundgymnastikforening.dk

📘 Frederikssund gymnastikforening

### INFO:

Foreningen tilbyder træning og motion for børn, unge, voksne og seniorer. Der tilbydes Fitness med Les Milles koncept, samt opvisningshold i spring og rytme-gymnastik.

## Frederikssund Krocketklub

Kildebakken 11, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Mette Lauritzen

☎ 25 37 04 25

✉ mette@lauritzen.dk

📘 Frederikssund Krocketklub

### INFO:

Vi spiller mandage og torsdage kl. 9.30-12 på fodboldbanerne bag Frederikssund Hallen. Eget klubhus, køller og kugler. Kom blot i tøj og sko efter vejret. Deltag i hyggeligt samvær og turneringer med og i andre klubber.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

De første 3-4 gange kan du gratis prøve at spille. Vi giver grundig instruktion. Årligt kontingent: 400 kr. Vi spiller hele året.



## Frederikssund Middelalderkampsport

Højvang 8, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Niklas Stegler

☎ 61 78 88 90

✉ [Middelalderkampsport@gmail.com](mailto:Middelalderkampsport@gmail.com)

🌐 [www.middelalderkampsport.dk](http://www.middelalderkampsport.dk)

📘 Frederikssund Middelalderkampsport

### INFO:

Lær at kæmpe som man gjorde i middelalderen med ægte rustninger og våben. En fantastisk sport og fællesskab, hvor du lærer kamp og teknik fra bunden, at samarbejde med andre, og ikke mindst kommer i god form.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der er gratis prøvetræning for alle, som gerne vil opleve sporten. Kontakt os via en af vores mange kanaler.

## Frederikssund Oaks

Idrætsbyen, Bonderupvej 2C,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Formand Julie Grelck

☎ 20 30 30 40

✉ [formand@oaks.dk](mailto:formand@oaks.dk)

🌐 [www.oaks.dk](http://www.oaks.dk)

📘 Frederikssund Oaks

### INFO:

Vi tilbyder Amerikansk Fodbold og Cheerleading: Indenfor Amerikansk Fodbold tilbyder vi U8 10, 12, 14, 16, 19 & Senior. Indenfor Cheerleading tilbyder vi U11 & U15. Kig forbi [www.oaks.dk](http://www.oaks.dk) for info om træningstider/kontaktpersoner.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Alle nye udøvere tilbydes 3 ugers gratis prøvetræning.



## 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 kl. 13.00-17.00 hele året. Tirsdage fra 1. maj -31. august fra kl. 19.00

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvemlemsskab på 4 spilledage.



## Frederikssund Roklub

Kalvøvej 22, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Leo Nøhr

☎ 40 75 44 04

✉ leo@jonnaleo.dk

🌐 frederikssundroklub.memberlink.dk/

📘 Frederikssund Roklub

### INFO:

Vi tilbyder: Roning i Inriggerbåd, Roning i kajak (ikke havkajak), SUP (Standup Padling), Pedalboard

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi tilbyder IKKE gratis prøvemlemsskab

## Frederikssund Svømmeklub

Bonderupvej 2, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Svømmeskolelederen

☎ 93 60 55 67

✉ info@frederikssundswim.dk

🌐 frederikssundswim.dk

📘 Frederikssund Svømmeklub

### INFO:

Frederikssund Svømmeklub tilbyder svømning for alle, både børn og voksne. Vi har desuden en konkurrence afdeling for dem som svømmer på et højere niveau. Kontakt os gerne, så hjælper vi med at finde det rigtige hold for dig.

## Frederikssund Triathlon

Roskildevvej 161, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Jesper Grønbæk

☎ 25 25 15 61

✉ [post@frederikssundtri.dk](mailto:post@frederikssundtri.dk)

🌐 [frederikssundtri.klub-modul.dk](http://frederikssundtri.klub-modul.dk)

📘 Frederikssund Triathlon

### INFO:

Har du lyst til at prøve kræfter med svømning, cykling og løb – gerne kombineret som triathlon – er vores klub i Frederikssund måske stedet for dig. Uanset om du har erfaring eller er ny i sporten er du velkommen til at prøve!

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi tilbyder flere prøvetimer i de forskellige discipliner, så kontakt os for nærmere aftale

## Frederikssund Ultimate Klub

Banerne bag Frederikssund hallen på Kalvøen

### KONTAKT:

Jimmy Gram Escherich

☎ 22 64 26 76

✉ [jge@time2web.dk](mailto:jge@time2web.dk)

🌐 [frederikssundultimate.dk/](http://frederikssundultimate.dk/)

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

### INFO:

Kom og spil Frisbee Ultimate med os. Vi træner hver mandag fra 18-20 i sommerperioden. Kontakt os evt. på facebook inden, så du ikke går forgæves, hvis træningen skulle være aflyst pga. kamp eller lignende.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

5 gratis prøve træninger, derefter 300 DKK for et helt år.





## Frederikssund Volleyball Klub

Kornvænget 4, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Karina Leonhard

☎ 30 48 71 55

✉ ka@frederikssundvolley.dk

🌐 frederikssundvolley.dk

📌 Frederikssund Volleyball Klub

### INFO:

Frederikssund Volleyball Klub tilbyder volleyball til næsten alle aldre. Så kom og prøv denne fantastiske sportsgren, og se om det er noget for dig. Tjek vores hjemmeside for de forskellige holds træningstider.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

3 gange

## FTK Frederikssund Tennis Klub

Kalvøvej 24, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Kurt Andresen

☎ 40 30 58 60

✉ formand@frederikssund-tennis.dk

🌐 www.frederikssund-tennis.dk

📌 Frederikssund Tennis Klub

### INFO:

Vi er en tennisklub med stort fokus på det sociale, men hvor der samtidig er plads til ambitioner hos den enkelte spiller. Vi er kort og godt en klub med plads til alle!

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom ned på vores anlæg og prøv at spille tennis i 2 uger gratis og kontakt os så vil vi arrangere at der kommer en og hjælper dig i gang.



## Get It On Liners

Heimdalsvej 63, st. 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Niels Erik Sander

☎ 22 37 13 22

✉ info@getitonliners.com

🌐 getitonliners.com

📘 Gruppe for Get It On Liners

### INFO:

I vores LineDance klub, sættes latter, snak og samvær på tværs af alder i højsædet og der er plads til alle. Vi danser på alle niveauer og til både country og non-country musik i både Slangerup, Skibby og Græse.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Alle er velkomne til at komme og prøve et par gange. Se mere om hold, dage og niveau på hjemmesiden, eller kontakt os på info@getitonliners.com.



## Græse Petanque klub

Græse Gl. Skole, Græse skolevej 21,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Ally Prag

☎ 24 82 36 45

✉ ally.prag@gmail.com

📘 Græse Petanque Klub

### INFO:

Torsdage

fra 1. maj til 30. september kl. 19.00

fra 1. oktober til 30. april kl. 14.00

Tirsdage kl. 11.00 med madpakker

1. søndag i måneden kl. 13.00

## Græse-Sigerslevvester Gymnastikforening

Højvang 8-10, 3600 Græse Bakkeby

### KONTAKT:

Line Andersen, formand

☎ 61 26 18 83

✉ bestyrelsen@gsg-gymnastik.dk

🌐 www.gsg-gymnastik.dk

📘 GSG gymnastik

### INFO:

GSG byder alle velkommen til alle ugens træninger. Find info om hold, tid, sted og pris på vores hjemmeside: www.gsg-gymnastik.dk

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Det er muligt at prøve en gratis træning forud for endelig tilmelding



## GT-Dance

Trekløverskolen afd. Falkenborgskolen, Ved Kirken 1, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Siff Nielsen

☎ 27 20 70 06

✉ smukkemette@me.com

### INFO:

På tværs af alder arbejder vi i denne danseforening på, at holde os fysisk sunde og glade. Vi danser jive, quickstep, vals, rumba, samba, tango, salsa, disco og irsk step -uden partner. Du skal være øvet/let øvet.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kontakt Siff Nielsen for prøvetime.

## Hjerteforeningens Motionsklub Jægerspris

Hybenvej 20, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Ole Munch

☎ 23 45 16 83

✉ olbib2010@hotmail.com

🌐 hjerteforeningen.dk/jaegersprismotion

### INFO:

- Løb: Tirsdag 18-19, torsdag 9-10 og 18-19, søndag 9-11
- Gang: Tirsdag 10-12
- Cykling: Torsdag 10-12

Udgangspunkt: Kignæshallen i Jægerspris.

Alle aktiviteter gennemføres hele året.

Fitness: Onsdag i vinterhalvåret.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ja! Prøv aktiviteterne nogle gange. Herefter er kontingentet 235 kr. årligt uanset antal aktiviteter. Parmedlemskab koster 355 kr. årligt.



## HK73 Frederikssund

Frederikssundhallen, Kalvøvej 13,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Karina Krüger

☎ 21 66 38 24

✉ hk73@hk73.dk

🌐 www.hk73.dk

📘 HK73 Frederikssund

### INFO:

I HK73 tilbyder vi håndbold fra U4-Old, og vi har det sjovt imens. Se træningstiderne på hjemmesiden. Man er altid velkommen til at komme til prøvetræning for at se, om det er noget. Husk blot indendørssko og drikkedunk.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Træn med gratis tre gange før du melder dig ind.



## Jægerspris Badmintonklub

Møllevej 100, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Martin Leere

☎ 20 99 78 82

✉ martinroedleere@gmail.com

🌐 www.j-b-k.dk

📘 Jægerspris Badminton

### INFO:

Lokal badmintonklub i Jægerspris

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Første 2mdr gratis kontigent

## Jægerspris Bordtennis

Kignæshallen, Smedeengen, 4,  
3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Thomas Lindholm

☎ 60 15 64 35

✉ fejer1972@gmail.com

🌐 www.holdsport.net/klub/jaegerspris-bord

📘 Jægerspris Bordtennis

### INFO:

Bordtennis er en skøn blanding af sport, teknik, sjov, glæde og ikke mindst socialt samvær. Alle kan være med, uanset alder. Unge mennesker er meget velkomne. Vi har også et hold for parkinson ramte.

## Jægerspris Cykelartister

Kignæshallen, Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Tania Olsen

📞 25 36 54 57

✉️ [cykelartister@gmail.com](mailto:cykelartister@gmail.com)

🌐 [www.cykelartister.dk](http://www.cykelartister.dk)

📘 [cykelartister](#)

### INFO:

Kom og prøv en ethjulet cykel med hjælp fra erfarne trænere. Du kan låne en cykel af os.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du kan træne gratis i hele september måned.

## Jægerspris Gymnastik Forening

Kignæshallen, Smedeengen 4, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Lene Lyberg

📞 24 62 12 30

✉️ [Lyberg@post8.tel.dk](mailto:Lyberg@post8.tel.dk)

🌐 [www.jpgym.dk](http://www.jpgym.dk)

📘 [Jægerspris Gymnastik Forening](#)

### INFO:

Foreningen tilbyder gymnastik og motion til alle aldersgrupper. Vi vægter det sociale samvær højt og arrangerer bla fællesspisning og hygge efter træning flere gange i løbet af sæsonen.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi tilbyder naturligvis gratis prøvetime, inden tilmelding. Man er dog først sikret en plads på holdet efter tilmelding og betaling.



## Jægerspris sejlkлуб, JSK

Hovedgaden 149, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Kim Kristensen

☎ 40 19 98 74

✉ [ikvent@outlook.dk](mailto:ikvent@outlook.dk)

🌐 [kignaeshavn.dk](http://kignaeshavn.dk)

### INFO:

JSK's junior afd. tilbyder undervisning i jollesej- lads, for børn og unge fra 8 år til 25 år, hver tirsdag fra maj til september. Vi mødes på Kignæs havn kl. 18.00. Flere informationer findes på [www.kignaeshavn.dk](http://www.kignaeshavn.dk)

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

De første to tirsdage tilbyder JSK gratis under- visning.

## Jægerspris Underducks Floorball Club

Møllevej 90, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Jan Rud Petersen

☎ 60 12 49 00

✉ [underducks.floorball@gmail.com](mailto:underducks.floorball@gmail.com)

🌐 [www.underducks.dk](http://www.underducks.dk)

📘 UnderducksFC

### INFO:

Floorball i Jægerspris er for alle aldre og ni- veauer – fra U5 til veteran & fra motionist til da- meliga. Uanset alder og ambition har vi et hold der passer til dig – og vi glæder os til at byde dig velkommen i Jægerspris Underduck

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

4 gratis prøvetræninger og låneudstyr til rådighed



## Jørlunde Skytteforening

Rappendamsvej 6, Jørlunde, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Annelise Hansen

☎ 29 44 14 08

✉ jsf8kr@mail.dk

🌐 Jorlunde-skytteforening.dk

📘 Jørlunde skytteforening

### INFO:

Skydning er en idræt for hele familien, fra 6 år og opefter.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom og prøv 3 gange i perioden 1. oktober til 30. november 2023, kl. 17.30- 18.30.

## JTK Jægerspris tennis og padelklub

Møllevej 92 C, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Tom Lysgaard

☎ 23 74 45 63

✉ tomlysgaard@gmail.com

📘 Jægerspris tennis og padelklub JTK

### INFO:

Vi har pt 3 tennisbaner heraf en ny helårsbane fra september 2023. Endvidere 2 padelbaner og på sigt en 3 bane. Primært plug and Play, men vi har også turneringer og træningseancer.

## Kreds 57 Ferslev-Skibby

Foreningen har klubhus på Mejerivej 5 Ferslev, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Birthe Moberg

☎ 51 54 21 74

✉ birthemoberg@ferslevby.dk

🌐 www.ferslevkreds57.dk/

📘 Kreds57

### INFO:

Badminton, Gymnastik, Yoga, Naturtræning, Mountainbike, Petanque, Amatørteater, Volleyball + Beachvolley, Floorball, Skydning.



## Open Hand Kung Fu

Lindegårdskolen, Lindegårds Alle 18,  
3550 Slangerup

### KONTAKT:

Lonnie Hjerrild Hedberg

☎ 25 79 72 32

✉ lonniehedberg@hotmail.com

🌐 [www.holdsport.net/klub/open-hand-kung-fu](http://www.holdsport.net/klub/open-hand-kung-fu)

📘 Open Hand Kung Fu

### INFO:

- Mikro-ninja for 3-6 årige
- Ninja for 7-14 årige

Træningen differentieres efter niveau. Vi underviser ud fra en positivt anerkendende tilgang til vores elever og vi vægter anerkendelse og elevernes personlige mål højt.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Prøv gratis 1 måned



## ORI-FODBOLD

Bjergvejen 7 A, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Claus Larsen

☎ 21 81 51 60

✉ [claus.goejlarsen@mail.dk](mailto:claus.goejlarsen@mail.dk)

🌐 [oribold.dk](http://oribold.dk) ungdom: [ffbbold.dk](http://ffbbold.dk)

### INFO:

ORI-FODBOLD tilbyder fodbold for Herresenior, 32+, 50+ og 55+ og fitnessfodbold for kvinder og mænd. FFB samarbejde mellem ORI og FIK tilbyder ungdomsfodbold i alle årgange for piger og drenge.

## Out-Run Frederikssund

Bonderupvej 2C 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Jan Skaaning

☎ 81 61 13 73

✉ [janskaaning@hotmail.com](mailto:janskaaning@hotmail.com)

🌐 [outrunfrederikssund.dk](http://outrunfrederikssund.dk)

📘 out-Run frederikssund ny side

### INFO:

Out-Run Frederikssund er en løbeklub for voksne. Vi tilbyder løb 3 gange om ugen mandag og onsdag kl 18.00 fra Frederikssund svømmehal og lørdag kl. 9. Vi har 5 hold: Walk'n'talk, 5km, 10 km, statisk, og marathon træning.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom og prøv den første måned gratis



## Rørbæk fc

Rørbæk Møllevej 1, 3600 Store Rørbæk

### KONTAKT:

Brian Kaas

☎ 60 69 20 55

✉ familienkaas4@gmail.com

### INFO:

Fodbold for +40 med træ i g om søndagen og kamp i løbet af ugen. Plads til alle med hyggen i fokus.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen til at kigge forbi et par gange kl 9 om søndagen inden tilmelding. Ådalens Skole sommer og ved svømmehallen om vinteren.

## Rulleskøjteklubben FRISK

Ådalens skole, Kornvænget 4,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Marlene Munk

☎ 21 28 00 83

✉ info@frisk.dk

🌐 frisk.dk/rul-med-os

📘 Rulleskøjteklubben FRISK

### INFO:

På skøjteskolen lærer du at finde balancen og få fart i skøjterne. Du lærer også at hoppe, springe, køre baglæns og lave piruettér, samt at løbe til musik. Kunstrulleskøjteløb er for piger og drenge. Vi træner mandag og lørdag.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du kan prøverulle 3 gange, inden du skal melde dig ind. Skøjterne låner du af os. Du skal være tilmeldt INTRORUL, før du møder op første gang.





## Shaolin Kung Fu Klub

Marienlystskolen, Odinsvej 4,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Søren Kluge

☎ 21 80 01 09

✉ info@shaolinkungfu.dk

🌐 shaolinkungfu.dk

📍 Shaolin Kung fu – Danmark

### INFO:

Træn Kung Fu som det trænes i det berømte tempel "Shaolin" i Kina. Klubben har hold fra 5 års alderen og opefter. Træning for alle. Løbende optag over sæsonen. Selvforsvar, styrke, smidighed og ro opnås ved træningen.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der gives 1 måneds gratis prøvetræning.

## Silverstar Linedancers

Klublokale: Langes Torv, Østergade 1P-Q,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Formand: Lotte Tøttrup

☎ 40 42 89 11

✉ Silverstar@silverstar-linedancers.dk

🌐 silverstar-linedancers.dk/

📍 Silverstar Linedancers

### INFO:

Linedance – en skøn motionsform. ALLE kan være med uanset alder, og man behøver INGEN partner. Højt humør og hygge er i højsædet og samtidigt får vi sved på panden med sjov motion. Vi har flere niveauer fra begynder til meget øvet

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Hos os er man altid velkommen til en gratis prøvetime eller to. Mød op i klubben eller ring og få en snak med os, om hvad vi har af muligheder for dig.



## Skibby Dartklub

Hovedgaden 94, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Linda Lykke Olsen

☎ 60 24 11 73

✉ llols@me.com

🌐 www.skibbyik.dk

📘 Skibby Dartklub

### INFO:

Vi er en Dartklub med ca. 35 medlemmer. Vi træner mandag, onsdag og fredag fra 18-22. I sommeren dog kun mandag og onsdag fra 18-22. Vi spiller på alle niveauer. Hyggedart og turneringsdart. Årligt kontingent ca. 600 kr.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Man kan gratis prøve 3 gange.



## Skibby klatreklub

Marbækhallen Selsøvej 16 4050 Skibby

### KONTAKT:

Tjalfe Husum

☎ 24 91 20 11

✉ trygve\_2@hotmail.com

🌐 skibbyklatreklub.dk/

📘 skibbyklatreklub

### INFO:

Vi klatrer på en 8,5 m høj klatrevæg i Marbækhallen og der er også mulighed for bouldering.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi giver mulighed for at prøve 2-3 gange inden indmeldelse.

## Skibby Ride-Og Voltigeklub

Fagerholtvej 29, 4070 Kr.Hyllinge

### KONTAKT:

Marlene Jensen

☎ 40 25 06 05

✉ srv.kasserer@gmail.com

🌐 Skibbyrideogvoltigeklub.dk

📘 Skibby Ride- og Voltigeklub

### INFO:

Rideklub, hvor der rides dressur, spring, voltige og distance.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der er en gratis prøvetime første gang.

## Slangerup Badminton

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Lynett Grone

☎ 23 36 36 48

✉ ungdom@slangerup-badminton.dk

🌐 slangerup-badminton.dk

📘 SlangerupBadminton

### INFO:

Slangerup Badmintonklub – Den sociale og ambitiøse klub! Vi tilbyder alle mulighed for at spille badminton hos os – så uanset alder og ambitionsniveau, så har Slangerup Badminton et hold der passer til dig.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du kan altid få nogle gratis prøvetræninger hos Slangerup Badminton – tag fat i vores trænere i hallen, så kan de hjælpe. Vi glæder os til at se dig!

## Slangerup Bordtennis Klub

Slangerup Idræts- og Kulturcenter, Salen  
Raasigvang 1

### 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 seniorspillere. Træning hver tirsdag og torsdag aften.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

2-3 gange.



## Slangerup Budokai

Idrætsvej 3, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Lars Busk,

☎ 28 56 50 50

✉ [sirbusk@gmail.com](mailto:sirbusk@gmail.com)

🌐 [www.slangerupbudokai.dk/](http://www.slangerupbudokai.dk/)

📘 Slangerup Budokai

### INFO:

Ju Jitsu, japansk selvforsvar. Vi træner forsvar mod alle former for angreb: kvæler, greb i tøjjet, slag, spark og angreb med våben. Vi har børne og voksen hold.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Første måned er gratis.

## Slangerup Dartklub

Banegraven 18.1 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Claus Halberg

☎ 30 70 62 44

✉ [formand@slangerupdartklub.dk](mailto:formand@slangerupdartklub.dk)

🌐 [www.slangerupdartklub.dk](http://www.slangerupdartklub.dk)

📘 SlangerupDartklub

### INFO:

Slangerup Dartklub er Dartklubben hvor der er plads til alle. Vi har som mål at både begyndere, bredde og elite skal trives, så DU er også velkommen.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du/I er altid velkommen til at kigge forbi og prøve dartsillet af. Vi har altid låne-pile du kan låne og en træner der kan hjælpe til.



## Slangerup Gymnastikforening

Idrætsvej 3, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Camillo Frederiksen

☎ 61 10 62 67

✉ [medlem@slangerupgymnastikforening.dk](mailto:medlem@slangerupgymnastikforening.dk)

🌐 [slangerupgymnastikforening.dk/](http://slangerupgymnastikforening.dk/)

📘 Slangerup gymnastikforening

### INFO:

Slangerup gymnastikforening tilbyder gymnastik, parkour, fitness, dans og ballet i flere aldersgrupper. Alle vores hold ligger tilgængeligt på vores hjemmeside.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Det er muligt at booke prøvetime til de enkelte hold på vores hjemmeside.



## Slangerup Håndbold Forening

Idrætsvej 5 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Frank Christiansen

☎ 24 34 84 22

✉ [slangerup@haandbold.dk](mailto:slangerup@haandbold.dk)

🌐 [www.slangeruphaandbold.dk/](http://www.slangeruphaandbold.dk/)

📘 Slangerup Håndbold Forening

### INFO:

Håndbold klub fra 0 år og op.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

2-3 træninger.

## Slangerup motocross klub

Vinkelvej 8, 3390 Hundested

### KONTAKT:

Lasse Dehn

☎ 21 79 55 93

✉ [famdehn@hotmail.com](mailto:famdehn@hotmail.com)

📘 <https://www.facebook.com/groups/127333877349523>

### INFO:

Vi er en motocross klub, for alle interesserede i denne sport

## Slangerup og Omegns IF – SOIF fodbold

Idrætsvej 5 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Ungdomsformand Anne Sofie Uhrskov

☎ 30 77 03 44

✉ Ungdomsformand@soif.dk

🌐 soif.dk

📘 soiffodbold.dk

### INFO:

SOIF er en breddeklub, hvor der er plads til alle. Vi har hold til både børn, unge og voksne samt et hold for børn med handicap. Vores værdier er : Engagement, Sammenhold, Mod, Glæde og respekt.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er altid velkommen til at komme og være med nogle gange, inden du beslutter dig for medlemskab.



## Slangerup Petanque Club

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup (bagved svømmehallen)

### KONTAKT:

Formand Ann Mari van den Brink

☎ 51 55 64 29

✉ amclementsens@hotmail.com

### INFO:

Vi spiller hver tirsdag og torsdag kl. 10-12 samt søndag kl. 12.30. Kugler kan lånes. Der vil altid være nogle, som kan hjælpe og instruere evt. nye medlemmer. Kontingent årligt kr. 300,-.

## Slangerup Speedway Klub

Hørup Skovvej 5a, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Carina Filt

☎ 40 26 40 13

✉ faktura@slangerupspeedway.dk

🌐 www.slangerupspeedway.dk

📘 slangerupspeedw

### INFO:

Hvis du er i alderen 3-11 år kan du komme og få en prøve tur torsdage er du mellem 10-15 år kan du få en prøve tur om tirsdagen. Bare ring/ skriv og lav en aftale.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du kan komme og prøve op til 3 gange gratis.



## Slangerup Tennisklub

Idrætsvej 7, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Claus Raagaard Mahler

☎ 51 44 42 45

✉ [bestyrelsen@slangeruptennis.dk](mailto:bestyrelsen@slangeruptennis.dk)

🌐 [www.slangeruptennis.dk](http://www.slangeruptennis.dk)

📘 Slangerup Tennisklub

### INFO:

I Slangerup Tennisklub er der plads til alle – lige fra de ambitiøse spillere til hele familien der ønsker at nyde tennispillets glæder. Og vi er nok Sjællands billigste klub.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der er altid mulighed for gratis prøvetimer. Og du/I kan også låne ketcher og bolde.

## SLCK – Slangerup Cykelklub

P-plads ved brugsen, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Kenneth Lunding-Jørgensen

☎ 61 68 29 06

✉ [bogart9@godmail.dk](mailto:bogart9@godmail.dk)

🌐 [slangerup-ck.dk](http://slangerup-ck.dk)

### INFO:

Cykel/motions klub med flere forskellige hold og niveauer: Der kører 3 gange om ugen med start og slut fra P-plads ved Brugsen i Slangerup. Kontingent kr. 250/år.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der tilbydes et par gratis prøveture før indmeldelse.



## SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub Kilden, fiorball

Sølvkærvej 12, Skuldelev, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Rene Fritzen

☎ 31 41 48 12

✉ renefritzen@gmail.com

### INFO:

Kom til floorball i SSS Kilden. Vi spiller fra 1. onsdag i september fra kl. 19 til 21. Vi er et mix hold der har plads til alle fra 13 år og op. Så har du lyst til motion og latter så kik forbi!

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen til at prøve 3 gange inden indmeldelse.

## SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub Kilden, badminton

Sølvkærvej 12, Skuldelev, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Steffen Jæger

☎ 40 40 05 47

✉ Steff\_17@live.dk

### INFO:

SSS Kilden Badminton, vi spiller motionsbadminton hver tirsdag, Vi vægter sjov, sved på panden og godt humør! Kom med en makker eller kom alene – vi finder ud af det!

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen 3 gange inden tilmelding.



## SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub Kilden, fodbold

Sølvkærvej 12, Skuldelev, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Kent Jacobsen

☎ 40 93 63 14

✉ kent.jacobsen63@gmail.com

### INFO:

SSS Kilden Fodbold har et senior herre hold der spiller turnering. Der trænes ude om sommeren og indendørs i vinterhalvåret. Vi er åbne for børnehold hvis nogen har energien til at stå for det!

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du kan være med 3 gange inden medlemskab.

## SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub Kilden, gymnastik

Sølvkærvej 12, Skuldelev, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Pernille Bertelsen

☎ 29 86 23 37

✉ perkruber@icloud.com

📘 SSSK – Gymnastik i Skuldelev

### INFO:

SSS Kilden har hold for de yngste, 2-6 år, der lægges vægt på glæden ved at røre sig. Vi har seniormixhold hvor vi kommer igennem hele kroppen med styrke- og strækøvelser samt let motion.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen til at prøve 3 gange inden indmeldelse.



## SSS Kilden, Skuldelev Selsø Sportsklub Kilden, håndbold

Sølvkærvej 12, Skuldelev, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Dorde Winkel

☎ 24 85 60 92

✉ [dorde@ledagergaard.dk](mailto:dorde@ledagergaard.dk)

📘 SSSK – Håndbold Skuldelev

### INFO:

SSS Kilden Håndbold har hold for: 2-5 år træning lørdag. 6-11 år mix træner tirsdag/torsdag, Damesenior turneringshold der træner mandag samt et mix håndbold fitnesshold der spiller five a side bold torsdag – fra 14 år og op.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er altid velkommen til at prøve 3 gange inden medlemskab.







# KULTUR

## Billedmalerne Gruppe 86

Foreningscentret Pedersholm, Roskildevej  
161, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Frida Andersen

☎ 51 42 00 42

✉ oleca@webspeed.dk

🌐 gruppe86.dk

### INFO:

Malegruppe på Pedersholm maler, besøger  
udstillinger og udstiller.

## Europa Festival Frederikssund

3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Jan Fritzen

☎ 20 93 60 84

✉ europafestivalen@gmail.com

🌐 EPF Frederikssund

### INFO:

Europafestivalen er en årlig tilbagevendende  
begivenhed, hvor unge som ældre fra 15 euro-  
pæiske lande hver sommer mødes i et euro-  
pæisk værtsland. Festivalen er 2-delt med en  
sportsdel og en kulturdel.

## Ejegod Jazzklub

Lindevej 6, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Jørgen Christensen

☎ 26 85 22 18

✉ jorgen.jazz@gmail.com

🌐 www.ejegodjazzklub.dk

### INFO:

8 jazzklub arrangementer om året – Traditionel  
Jazz





## Fjordkunst

Strandhøjen 28, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Inge Prier

☎ 60 91 86 48

✉ mail@ingeprier.dk

🌐 fjordkunst.dk

📘 fjordkunst.dk

### INFO:

En aktiv forening med udøvende kunstnere med en bred vifte af nutidskunst. Kunstnerne kan kontaktes hele året - ved henvendelse på mail eller SMS. Se mere på fjordkunst.dk

## Filmklubben Park Frederikssund

Parkteatret, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

ruth krog

☎ 60 67 52 32

✉ krogruth@gmail.com

🌐 www.filmklubbenpark.dk

### INFO:

I vintersæsonen viser vi hveranden tirsdag 12 gode kvalitetsfilm i Parkteatret i Frederikssund. Man kan vælge at se filmene kl. 10, kl. 16 eller kl. 19.30. Hele sæsonen koster 525 kr. Forårs- eller efterårssæson koster 300 kr.

## Færggårdens Venner

Færgelundsvej 1, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Keld Fuhr

☎ 26 22 17 51

✉ keld@fuhr.nu

🌐 Færggårdens Venner

### INFO:

En forening til dem, der på frivillig basis støtter Færggårdens aktiviteter: Arkæologi, skibsvedligeholdelse og pleje af udearealer. For børn er der flere sociale aktiviteter, som er gratis.

## Folkeuniversitetet i Frederikssund

Smedeengen 13, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Sussie Staun Pallesen

☎ 40 82 54 32

✉ fufund2@gmail.com

🌐 Fufund.dk

### INFO:

Foredrag med et bredt udsnit af emner fra september til maj. Se katalog på hjemmesiden. Oftest i Kulturhuset Elværket kl. 19.30

## Foreningen Norden

Skyllebakke Havn 15, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Grethe Olsen

☎ 24 98 67 67

✉ gro1s14@gmail.com

🌐 frederikssund.foreningen-norden.dk

### INFO:

En underafdeling af foreningen-norden.dk.  
Starter: Læs på vores hjemmeside. Læs også  
andet på hjemmesiden.

## Frederikssund Big Band

Englystvej 15, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Bodil Madsen

☎ 20 64 04 88

✉ bodil-madsen@hotmail.com

📘 Frederikssund Big Band

### INFO:

Frederikssund Big Band spiller swingende, forholdsvis traditionelle bigband arrangementer. Orkesteret over mandage fra 19.00 til 21.30 på Græse Bakkeby Skole. Vi giver omkring 4 koncerter hvert år. Hør om der er en stemme ledig.

## Frederikssund BørneFilmKlub

Park Teatret overfor Stationen i Frederikssund

### KONTAKT:

Benjamin K. M. Withen

☎ 60 13 53 27

✉ kontakt@frederikssundbornefilmklub.dk

🌐 www.frederikssundbornefilmklub.dk

📘 FrederikssundBorneFilm

### INFO:

Vi har i mere en 50 år, vist film for børnehave & skolebørn, såvel som teenagere & voksne. Vi arrangerer hvert år filmhold med 6 film, og tilbyder mange sjove events og oplevelser. Tilmelding åbner efter sommerferien.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

I samarbejde med mødrehjælpen, tilbyder vi gratis medlemskab til deres medlemmer. Kontakt os for at høre mere.



## Frederikssund Børneteater

Skyllebakke Havn 15, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Grethe Olsen

☎ 24 98 67 67

✉ gro1s14@gmail.com

🌐 frederikssund-Borneteater.dk

📘 Frederikssund Børneteater

### INFO:

Vi viser professionelt teater for børn i alle aldre og deres voksne. Både i hverdage i alle dele af kommunen og i weekends oftest på Elværket.

## Frederikssund Festival

Kalvøvej 26, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Leon Røygård

☎ 22 96 61 82

✉ Formand@frederikssund-festival.dk

🌐 Frederikssund-festival.dk

📘 Frederikssund Festival

### INFO:

Bliv frivillig på Danmarks kærligste festival, som foregår i uge 31.

## Frederikssund Historiske Forening

Kulturhuset Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Peter Tinghøj Christiansen

☎ 28 61 40 10

✉ frsund.historisk@gmail.com

🌐 frederikssundhistoriskeforening.dk

### INFO:

Foreningen arrangerer foredrag og udflugter med spændende indhold af både lokalhistorisk og generelt historisk karakter.

## Frederikssund keramikforening

Foreningscentret Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Dorthe Hansen

☎ 40 59 64 18

✉ dorthen.hansen@gmail.com

### INFO:

Mindre keramikforening for udøvende keramikinteresserede, der har erfaring med keramik. Vi træffes på Pedersholm onsdag 16 -21 eller via telefon.

## Frederikssund Kunstforening

Vangedevej 3, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Gitte Stagis

☎ 20 68 10 26

✉ gitte.stagis@gmail.com

🌐 Frederikssund-kunstforening.dk

📘 Frederikssund Kunstforening

### INFO:

Foreningens formål er at fremme kunsten i Frederikssund Kommune, og vække og nære sansen for kunstnerisk arbejde og virksomhed. Der er kunststillinger, foredrag og Kunst-og Litteraturfestivalen på Willumsens Museum.

## Frederikssund Møntklub ”Mønten”

Foreningscentret Pedersholm, Roskildevej 161, lokale S.75, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Helge Bojsen-Møller

☎ 40 45 85 05

✉ helge.moenten10@gmail.com

🌐 frederikssund-moent.com

### INFO:

Mønten holder klubaften ca. hver anden mandag i sæsonen (september-maj) med start kl. 19. Datoerne fremgår af vores hjemmeside. Mødet varer et par timer. Årligt kontingent er kr. 125.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis prøvemedlemskab af en måneds varighed.



## Frederikssund Philatelistklub

Thyrasvej 22 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Michael Søgaard Larsen

☎ 23 26 15 05

✉ michaelslarsen@outlook.dk

🌐 fpk.psandbeck.dk/index.html

### INFO:

I vores aktive klub kan du hygge dig sammen med frimærkesamlere på alle niveauer. På vore møder bytter vi, udveksler erfaringer, afholder auktioner og snakker sammen over en kop kaffe og lagkage.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Alle er velkomne til at møde op en mødeaften, for at se om medlemsskab er noget for dem.



## Frederikssund Sangforening

Lodshaven 21, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Ole Christensen

☎ 30 68 38 13

✉ ole.lodshaven@webspeed.dk

🌐 frederikssundsang@dk

### INFO:

Flerstemmig mandskor med danske og udenlandske sange og viser med dansk tekst. Sangaften tirsdag fra kl. 19 til kl. 21 i Valhal i perioden september til april.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Foreningen tilbyder 3 gratis prøveaftener efter nærmere aftale.

## Frederikssund Seniorsanggruppe

Kulturhuset Elværket, Ved Kirken 6,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Peter Hansen

☎ 21 77 67 86

✉ peter69@live.dk

### INFO:

Fælles sang med klaver.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

En måned.

## Frederikssund Teaterforening

Skyllebakke Havn 15, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Grethe Olsen

☎ 24 98 67 67

✉ grols14@gmail.com

🌐 frederikssundteater.dk

📘 Frederikssund Teaterforening

### INFO:

Vi viser professionelt teater fra Danmarks turnerende teatre. Vi opfører forestillingerne i ParkTeatret, på Elværket og på Frederikssund Gymnasium. Forestillingerne er ofte med musik.

## Frederikssund Vikingeboplads

Kalvøen, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Anne-Marie Jørgensen, formand og Hans Henning Hartmann, daglig leder

☎ 60 14 95 40 til formand og

42 49 45 51 til daglig leder

✉ boplads@vikingespil.dk

🌐 vikingespil.dk

📘 Frederikssund Vikingeboplads

### INFO:

Frederikssund Vikingeboplads er et offentligt tilgængeligt frilandsmuseum med rekonstruerede vikingetidshuse. Aktiviteter for frivillige og ferieaktiviteter for børn annonceres blandt på Facebook.





## Frederikssund Vikingspil

Friluftsscenen, Kalvøvej 26,  
3600 Frederikssund – kontor: Havnegade 22c,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Camilla Dupont

☎ 42 96 95 96

✉ info@vikingspil.dk

🌐 Vikingspil.dk

### INFO:

Sæsonens og årets aktiviteter: April: Familiedag og Vikingemarked Juni og juli: Vikingspil på friluftsscenen og Vikingemarked Oktober, efterårsferien: Familiedag og Vikingemarked December: Lysfest og Vikingemarked.



## Græse-Sigerslevvester Foredragsforening, stiftet 1891

Græse Skolevej 21, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Jan Sjøstrøm

☎ 21 26 12 31

✉ info@foredragsforeningen.dk

🌐 www.foredragsforeningen.dk

### INFO:

6 spændende foredrag i vintersæsonen – altid med kaffe- og kagebord samt fællessang til akkompagnement af pianist. Sæsonstart den 4. oktober 2023. Billetter købes på: foredragsforeningen.nemtilmeld.dk

## Historisk Forening for Skibby-egnen

Lærkevej 6, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Niels Nielsen

☎ 29 92 72 21

✉ niels@nielsenskiibby.dk

🌐 skibbyhistoriske.dk

### INFO:

Foredrag og udflugter med historiske emner.

## Historisk Forening i Jægerspris

Fyrreparken 8, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Annemette Aarøe

☎ 60 49 60 49

✉ [jphist@jphist.dk](mailto:jphist@jphist.dk)

🌐 [jphist.dk](http://jphist.dk)

📘 Historisk Forening i Jægerspris

### INFO:

Foreningens foredrag og udflugter fremgår af hjemmesiden [jphist.dk](http://jphist.dk) De fleste foredrag er i Rejsestalden, Hovedgaden 29a i Jægerspris.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Årbog udleveres ved indmeldelse i foreningen.

## Hornsrock

Mosevej 3, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Søren Sandbjerg

☎ 21 63 95 26

✉ [sorensandbjerg@hornsrock.dk](mailto:sorensandbjerg@hornsrock.dk)

🌐 [hornsrock.dk](http://hornsrock.dk)

### INFO:

Foreningen arbejder for at udbrede lokal live musik.

## Jægerspris Amatør Scene

Møllevej 4, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Kimmi Amanda Jensen

☎ 40 22 80 44

✉ [Formand@jas-teater.dk](mailto:Formand@jas-teater.dk)

🌐 [www.jas-teater.dk](http://www.jas-teater.dk)

📘 Jægerspris Amatør Scene (JAS)

### INFO:

JAS er en teaterforening med medlemmer i alle aldre. Vi har teaterhold til børn fra 1. klasse og op til 25 år – Derudover har vi også opførelse for alle dem over 25 år. Er man ikke til at stå på de skrånede brædder? – frygt ej!

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi tilbyder de første 3 øvegange gratis, så man kan få en fornemmelse af holdet.



## Jørlunde Kulturforening

Sognehuset, bygaden 26 Jørlunde 3550  
Slangerup

### KONTAKT:

Lars Møller

☎ 22 99 99 19

✉ info@jorlundekulturforening.dk

🌐 jorlundekulturforening.dk

📘 Jorlundekulturforening

### INFO:

I Jørlunde kulturforening afholder vi lokale arrangementer som fastelavn, loppemarked, jukemarked og juletræstænding. Vi er værter for en foredragsrække med 7-8 foredrag pr. sæson.

## Jubelkoret

4050 Skibby

### KONTAKT:

Stig Jørgensen

☎ 21 96 39 00

✉ bodil.stig.saxa@gmail.com

🌐 jubelkoret.dk

📘 jubelkoret

### INFO:

Velsyngende firstemmigt kor med 14-16 sangere. Repertoiret er musik i alle genre. Vi kan synge ved både små private og store arrangementer. Vi øver torsdag aften i Skibby med dirigent Edgard Moya Godoy.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi har lige nu åbnet for optagelse af øvede korsangere – sopran, bas, tenor. Er du interesseret, så ring eller skriv til Stig.



## Kulhuse Kultur og Medborgerhus

Gammel Kulhusvej 149, Kulhuse  
3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Knud Eskesen

☎ 30 44 03 97

✉ knud.eskesen@mail.dk

🌐 www.kulhuse-medborgerhus.  
frederikssund.dk

### INFO:

Bogcafe, Billard, Håndarbejde, Kortspil,  
Gymnastik, Film og Foredrag er aktiviteter der  
foregår i huset

## Lokalhistorisk Forening for Slangerupegnen

Den gamle Smedje, Kongensgade 23,  
3550 Slangerup

### KONTAKT:

Henny Bøgh

☎ 20 99 54 35

✉ info@slangeruphistoriskforening.dk

🌐 slangeruphistoriskforening.dk

📘 Lokalhistorisk Forening for Slangerupegnen

### INFO:

Vi holder åbent i Den gamle Smedje i Kongens-  
gade 23 hver lørdag fra kl. 10-13 fra den 6. maj  
til 28. oktober 2023. Bliv medlem, det koster kr.  
250/pensionister kr. 200 per husstand om året.

## Mainstream All Stars

Ådalens Skole, musiklokalet,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Niels H. Elberling

☎ 47 38 52 08

✉ niels@elberling.dk

🌐 Mainstreamallstars.dk

### INFO:

Bandet øver jazzmelodier, primært fra Den  
store, amerikanske Sangbog. Bandet består af  
5 blæsere, rytme og sang

## Musik mellem Fjordene

Vigvejen 10, Vellerup, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Stig Pedersen

☎ 50 81 77 94

✉ musikmellemfjordene@gmail.com

🌐 musikmellemfjordene.blogspot.com

📘 Musik Mellem Fjordene www.facebook.  
com/2017MMF

### INFO:

Musikforening der arrangerer intimkoncerter i  
kulturhuset Rejsestalden i jægerspris.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Alle er velkomne ved vores koncerter. Der tages  
entré. Billetter sælges i forsalg. Evt. resterende  
billetter i døren.

## S/S Skjelskør, Foreningen til Gamle Skibes Bevarelse

Skovensvej 7, 3450 Allerød

### KONTAKT:

Kirsten Pontoppidan

☎ 21 20 60 04

✉ [formand@dampskib.dk](mailto:formand@dampskib.dk)

🌐 [dampskib.dk](http://dampskib.dk)

### INFO:

Vinter: Hver lørdag kl. 10.00-16.00. Det gamle dampskib vedligeholdes, dvs. repareres, males m.m. Vedligehold inkluderer også en del stål- og træarbejder. Flere oplysninger på hjemmesiden.

## Selsø Slots Venner

Selsøvej 30 A, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Merete Rubow Mortensen

☎ 24 63 72 28

✉ [selsoeslotsvenner@gmail.com](mailto:selsoeslotsvenner@gmail.com)

🌐 [selsoe.dk](http://selsoe.dk)

📌 [selsoslot](https://www.facebook.com/selsoslot)

### INFO:

Venneforeningen bidrager med arbejdskraft og støtter økonomisk Herregårdsmuseet Selsø Slot. Som medlem har man gratis entre til museet, modtager nyhedsbreve, og kan hjælpe ved deltagelse i forskellige aktiviteter.

## SeaSide Jazz Club

Kulturhuset Elværket, Ved Kirken 6,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Rasmus Poul Foged

☎ 51 44 30 27

✉ [rasmus@foged.mail.dk](mailto:rasmus@foged.mail.dk)

🌐 [seasidejazzclub.dk](http://seasidejazzclub.dk)

### INFO:

Traditionel jazz

## Shout Gospel Voices

Græse Bygade 25, Græse, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Lisbeth Kjeldsen

☎ 26 20 69 08

✉ [lisbethkjeldsen01@gmail.com](mailto:lisbethkjeldsen01@gmail.com)

🌐 [shoutgospel.dk](http://shoutgospel.dk)

### INFO:

Ingen optagelsesprøve. Alle er velkomne.

## Skuldelev-Selsø Multikulturforening

Østbyvej 14, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Nanny Kragh Mortensen

☎ 30 13 56 36

✉ mortensen@nielsen.mail.dk

📘 Skuldelev-Selsø Multikulturforening

### INFO:

Foreningen afholder 4-5 koncerter, foredrag, motionsløb, bankospil og andre aktiviteter. Vi støtter også lokale initiativer indenfor et bredt kulturelt felt.

## Slangerup Bio's Venner

Brobækgade 4, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Jette Madsen

☎ 29 85 41 30

✉ formand@slangerupbio.dk

🌐 slangerupbio.dk

📘 Slangerup Bio

### INFO:

Vær med til at bevare vores skønne biograf. Som medlem får du tilsendt nyhedsbrev og program hver måned. Vi har billige priser på børnefilm hver søndag og har et bredt repertoire med både film, musik, foredrag og stand-up.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Gratis medlemskab kan vi ikke tilbyde. Men til gengæld koster et medlemskab kun 150 kr. om året, eller 75 kr. for unge under 25 samt pensionister.





## Slangerup Børne- og Ungdomsfilmklub – Holger

Slangerup Bio, Brobækgade 4,  
3550 Slangerup

### KONTAKT:

Hanne Cramer Kjøppler

☎ 23 95 37 47

✉ [formand@filmklub-holger.dk](mailto:formand@filmklub-holger.dk)

🌐 [filmklub-holger.dk](http://filmklub-holger.dk)

📘 Slangerup Børne- og Ungdomsfilmklub – Holger

### INFO:

Vi viser en film om måneden i oktober-marts for 3-4 år, 5 år+ og 7 år+. I efteråret maraton for 11 år+, maraton for 9-12 år i januar og dynema-  
maraton i marts. Vi åbner for køb af medlemskab  
fredag den 25. august 2023 kl. 19.

## Slangerup Kulturforening

Hvedemarken 29, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Yvonne Beicker

☎ 40 97 94 47

✉ [Y.beicker@gmail.com](mailto:Y.beicker@gmail.com)

🌐 [Kulturforeningen.wordpress.com](http://Kulturforeningen.wordpress.com)

### INFO:

Vi er ca. 90 medlemmer, og har 6-8 arrange-  
menter, hvor vi veksler mellem teaterture, revy,  
udstillinger og museer. Alle udflugter er med  
bus og spisning. Kontingent kr. 200 årligt.

## Slangerup Miniby

Idrætsvej 5, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Henning Nielsen

☎ 51 71 80 49

✉ [hreinholdth@mail.tele.dk](mailto:hreinholdth@mail.tele.dk)

🌐 [slangerupminiby.dk](http://slangerupminiby.dk)

📘 Slangerup Miniby

### INFO:

Vi opfører kopier af gamle huse i Slangerup i størrelsesforholdet 1:10. Kom og vær aktiv eller støt foreningen som passivt medlem. Årligt kontingent kr. 150 pr. husstand/ kr. 100 pr. enkeltmedlem Vi har åbent på Idrætsvej 5 fra maj – nov. hver lørdag kl. 10-13. Rundvisning kan fås på andre tidspunkter. Ring 51 71 80 49

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kig op til os og få en snak, der arbejdes hele året mandag og onsdag 9-12 på værkstedet Højager 20 Slangerup, og i Minibyen maj-nov.



## Slangerupkoret

Salen på Højagergaard, Højager 20,  
3550 Slangerup

### KONTAKT:

Henny Bang Jakobsen

☎ 22 64 23 17

✉ h.j.bangjakobsen@gmail.com

🌐 slangerupkoret.dk

📘 Slangerupkoret

### INFO:

Vi er et firstemmigt amatørkor med ca. 30 sangere, der sammen skaber livskvalitet og ny energi onsdage 19:30-21:50 september til og med april. Vi synger klassisk, såsom danske sange og større korværker. 750 kr. halvåret.

### 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 Finnemann Seindal

☎ 53 38 80 12

✉ lone.seindal@slangerupscenen.dk

🌐 www.slangerupscenen.dk

### INFO:

Vi er en lokal teaterforening, som spiller ca. 3 forestillinger om året. En om foråret, en om efteråret og så det årlige julestykke.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Man må altid gerne komme op og være med et par gange, for at finde ud af om teater er noget. Vi har både børneteater, ungdomsteater og voksenteater.

## Snake City Jazzfestival

Lindevej 6, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Jørgen Christensen

☎ 26 85 22 18

✉ jorgen.jazz@gmail.com

🌐 snakecityjazzfestival.dk

### INFO:

Jazzfestival med glad traditionel jazz hvert år i uge 34 i Slangerup.

## Teaterforeningen Western Old Times

Heimdalsvej 63, stuen, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Niels Sander

☎ 22 37 13 22

✉ tfwot2011@gmail.com

🌐 nemmehjemmesider.dk/side/tfwot

📌 Teaterforeningen Western Old Times  
Western Even

### INFO:

Foreningen er for folk med hang til skuespil og det gamle Wild West. Vi opfører tidstypiske skuespil fra perioden 1860-1890 og laver Western aktiviteter til f.eks. byfester. Vi bruger også tid på fremstilling af dragter/kulisser.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kig forbi og se om det er noget for dig. Vi træner på Græse Gl. Skole – ring eller skriv for yderligere information.

## Visens Venner Frederikssund

Kulturhuset Elværket Ved Kirken 6,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Erling Salhaug

☎ 28 86 30 45

✉ salhaug@webspeed.dk

🌐 visensvennerfrederikssund.dk

### INFO:

Foreningen afholder 8. viseaftener pr. sæson fra august til april. Der underholdes med Viser og fællessang, sæson kontingent 300,00 kr., gæste entre 100,00 kr., Tilmelding på e-mail salhaug@webspeed eller tlf. 28 86 30 45.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der er intet prøve medlemskab, max. antal faste medlemmer 110.



# SPEJDER

## 1. Frederikssund Gruppe

Klintevej 8, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Jeff Christensen

☎ 24 45 27 76

✉ jeff.christensen3@gmail.com

🌐 1frederikssund.dk

📘 1.Frederikssund DDS

### INFO:

Spejdermøde hver mandag for

- Mikroer 6-7 årig fra kl. 17.00-18.15
- Minier-Junior -storspejder fra kl. 18.00-19.30

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

4 gange.

## DDS Grevinde Danner Gruppe

Vængetvej 57-59, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Anders Rosenhagen

☎ 30 36 52 53

✉ Formanddanner@gmail.com

🌐 grevindedannergruppe.dk

### INFO:

Er udeliv, fællesskab og udfordringer noget for dig så bliv spejder i Grevinde Danner Gruppen i Jægerspris.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Ja – kontakt den ansvarlige leder for yderligere info. Se hjemmeside.



## DDS Svaneungerne

Klintevej 8C, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Katrine Abildgren

☎ 20 12 72 06

✉ rk@os1.dk

🌐 [www.frederikssundspejderne.dk](http://www.frederikssundspejderne.dk)

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

### INFO:

Er naturspejderoplevelser for drenge og piger lige dig, så byder Svaneungerne velkommen  
Aldersgrupper:

- Familiespejd; 3-6 år
- Mikro; 0.-1. Kl.
- Mini; 2.-3. Kl.
- Junior; 4.-5. Kl.
- Trop; 6.-9. Kl.
- Klan; 16-23 år.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kontakt Katrine (20 12 72 06), for at blive beredt til livet gennem fællesskab, friluftsliv og udfordringer. Gratis prøvemlemsskab i 3 uger.

## De grønne pigespejdere, Falkenberg gruppe

Klintevej 8 d, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Heidi Lyngbøg

☎ 27 33 44 05

✉ [lyngboeg@hotmail.com](mailto:lyngboeg@hotmail.com)

🌐 [pigespejder.dk/frederikssund](http://pigespejder.dk/frederikssund)

📘 Falkenberg gruppe – De grønne pigespejdere

### INFO:

Den lokale afdeling af De grønne pigespejdere, et moderne spejderkorps kun for piger, tilbyder medlemmerne aktiviteter der får hver enkelte pige til at turde mere – også at lave fejl. Grønne pigespejdere får mod på livet.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vi mødes tirsdag fra kl. 17.15 til 18.45. Kom forbi og se om det er noget for dig, du er velkommen 4-6 gange ganske gratis





## Erik Ejegod Spejder

Lystrupvej 20-22, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Gitte Ångstrøm

☎ 60 67 99 01

✉ gl@erikejegod.dk

🌐 erikejegod.dk

📘 Erik Ejegod Spejder

### INFO:

Vi lærer spejder færdigheder, bål tænding, besnøringer, hygger med gode kammerater og hjælper hinanden med sjove løb og opgaver.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Mød gratis op 2-3 gange og find ud af hvor sjovt vi har det .

## FDF Frederikssund

Bjergvejen 13a, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Christian Nielsen

☎ 22 64 25 37

✉ cn@fdf.dk

🌐 fdf.dk/Frederikssund

📘 FDF Frederikssund

### INFO:

I FDF er leg, fantasi, friluftsliv og kreativitet nøgleord i vores aktiviteter. Både når vi er i naturen, omkring bålet og indendørs. Udover aktiviteter ved vores hus tager vi også på ture med overnatning.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom gerne og prøv at være med 4 møder inden du bliver medlem.





## Jægerfolket KFUM Spejdere i Jægerspris

Fagerkærvej 14, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Michael Søgart

☎ 20 83 82 91

✉ m.soegart@gmail.com

🌐 [www.facebook.com/profile.php?id=1000646](http://www.facebook.com/profile.php?id=1000646)

📌 Jægerfolket KFUM De Grønne Spejdere i Jægerspris

### INFO:

Vores formål er at tage på lejr, synge om bålet, sove i telt, tage på tur i skoven bygge med rafter & reb og masser af andre sjove aktiviteter.

- Bæver/Ulv, 0 – 4 klasse torsdag 17.15-18.45.
- Spejder 5 – 8 klasse torsdag 17.15-19.15.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Som nyt medlem får man de 3 første gange gratis, så I kan få mulighed for at se stedet an inden tilmelding.

## KFUM Frederikssund – Fjordbyens Sønner

Klintevej 8E, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Jeanet Hyrland

☎ 20 66 14 96

✉ juniorspejd@gmail.com

📌 KFUM Fjordbyens Sønner

### INFO:

Kom til spejder og oplev udeliv og lær nye færdigheder sammen med andre med samme interesse.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Vær med nogle gange før du beslutter, om spejder er noget for dig.



## KFUM-Spejderne i Slangstrup

Mosebuen 2, 3550 Slangstrup

### KONTAKT:

Leif Nielsen

☎ 20 30 60 61

✉ labs@post10.tele.dk

🌐 slangerupspejderne.dk

### INFO:

- 0.-1. klasse mandag kl. 18.00-19.30
- 2.-3. klasse mandag kl. 18.00-19.30
- 4.-6. klasse onsdag kl. 18.30-20.30
- 6.-10. klasse onsdag kl. 18.30-20.30

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kom og prøv 3 gange gratis – det vil helt sikkert være noget for dig.



## Ræven Skibby Trop og Flok

Damgårdsvej 15, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Emil Kuhlmann

☎ 71 72 48 11

✉ emil.kuhlmann@outlook.dk

🌐 raevenskibby.dk/

📘 spejderskibby

### INFO:

Ræven Skibby Trop og Flok er en DDS spejdergruppe beliggende i Skibby. Der er plads til alle, og vi laver alle mulige fede aktiviteter for både børn og unge. Spejder er fra 3 år og op efter.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der er 3 gratis prøvegange, så du kan se om det er noget for dig.

## Sct. Georgs Gilderne

Borgmestervænget 3, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Bente Christensen

☎ 23 25 52 31

✉ dragen@newmail.dk

### INFO:

Vi er voksne, der arbejder med spejderideen på et voksent plan. Vi arbejder med udfordringer, friluftsliv, sociale opgaver og venskaber, hvor der er plads til alle.

## Spejderne Fjordlandsgruppen

Baygårdsvej 6, Ferslev, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Henrik Elmsted

☎ 28 97 11 47

✉ spejdernefjordlandsgruppen@gmail.com

🌐 fjordlandsgruppen.dk/

📘 Spejderne Fjordlandsgruppen

### INFO:

Vi mødes torsdage:

- Micro (0.-1. klasse) og mini (2.-3. klasse)  
spejdere mødes 17:30-19:00
- Junior (4.-6. klasse) og Trop (7.-9. klasse)  
mødes kl 17:30-20:00

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Prøveperiode på 3 uger.



# ØVRIGE

## Aktivitetcentret Tolleruphøj

Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Erik Zangenberg

☎ 21 62 81 71

✉ tollerens3600@gmail.com

🌐 brugercenter-tollerup.dk

### INFO:

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

## Aktivitetshuset Kongshøj

Kannikestræde 2C, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Henning Brøgger

☎ 28 14 73 27

✉ aktivitetshuset@webspeed.dk

🌐 aktivitetshusetkongshøj.dk

📘 Aktivitetshuset Kongshøj

### INFO:

Aktivitetshuset fungerer som et fristed og samlingssted med aktiviteter for brugere 60+ i Frederikssund Kommune.



## Brugerrådet Skibby Ældre- og aktivitetscenter

Skibby Fritidscenter, Nyvej 7B – 4050 Skibby

### KONTAKT:

Inge Rasmussen

☎ 26 74 86 45

✉ ier\_skibby@hotmail.com

🌐 nyvej7b.dk

### INFO:

Se aktiviteter i ""Grøn folder"" i Lokalaviserne i uge 30/2023 eller på hjemmesiden. Eller besøg os i centret mandag kl. 13-15.30, onsdag og torsdag kl. 09-11.30. Yderligere info hos holdlederne.

## Dansk Vandrelaug – Frederikssund afdeling

Ågade 16, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Pia Omdal

☎ 50 42 24 92

✉ p.omdal@live.dk

🌐 dvl.dk/frederikssund

### INFO:

Dansk Vandrelaug Frederikssund afdelingen, tilbyder vandreture på hverdage, lørdage og søndage. Turene er på længder fra 5-6 km til 15-20 km. Kom med ud og nyd den dejlige natur som vi er omgivet af. Læs mere på hjemmesiden.

## Danske seniorer Skibby

Nyvej 7b 4050 Skibby

### KONTAKT:

Renè Køel Jensen

☎ 40 41 87 98

✉ dsskf@outlook.dk

🌐 nyvej7b

### INFO:

Banko . 1. og 3. Onsdag i måneden, Underholdning, temadage og busture to gange om året.

## DKs Naturfredningsforening, Frederikssund

Kornvænget 205, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Formand Per Seerup

☎ 20 81 52 62

✉ frederikssund@dn.dk

🌐 dn.dk/frederikssund

📘 DNFrederikssund

### INFO:

Aktuel viden og aktivitet om klima, natur og miljø ved bestilling af Nyhedsbrev på mail. Eller tilsendt nyhedsmagasin Natur&Miljø. Information kombineret med vidensudveksling og indflydelse på fremtiden, gennem aktiv deltagelse.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Tusind tak for din interesse for vor Natur, klima og miljø. Du får tre måneders gratis medlemskab på [www.dn.dk/gratismetlem](http://www.dn.dk/gratismetlem).



## EDR, Experimenterende Danske Radioamatører, i Frederikssund

Foreningscentret Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.

### KONTAKT:

Joakim Soya, Formanr.

☎ 47 17 11 22

✉ oz6frs@hotmail.com

🌐 oz6frs.dk

### INFO:

Møder og foredrag hver onsdag 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.



## Fiskeklubben Fjordkrogen

Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Rud Hansen

☎ 20 99 19 36

✉ rud\_hansen@get2net.dk

### INFO:

Fiskeklubben afholder et møde om måneden, dog ikke i juni og juli. Vi arrangerer en fisketur om måneden til en pris af ca. 180 kr. Vores kontingent er 150 kr. om året.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Der er mulighed for at komme forbi til en uforpligtende snak. Kontakt foreningen for at høre mere.

## Fjordquilterne

Lundebjerggård, Lundevej 48, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Lone Gottlieb

☎ 24 24 06 38

✉ loneelisabethgottlieb@gmail.com

🌐 Fjordquilterne

### INFO:

Vi mødes onsdage kl. 19.00-22 i ulige uger, fra august til juni.



## Form&Farv

Foreningscentret Pedersholm,  
Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Tove Nielsen

☎ 40 10 32 08

✉ tovenielsen3@outlook.dk

### INFO:

Form&Farv er en 23 års gammel forening af billedmagere, som maler sammen på Pedersholm og udstiller sammen bla i Langes Magasin.

## Frederikssund Diabetesforening

Kalvøvej 26, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Bente Schousboe

☎ 20 41 24 87

✉ frederikssund@diabetes.dk

🌐 www.frederikssund.diabetes.dk

### INFO:

Stavgang hver tirsdag fra 10.00 -11-00 tilmelding til Anne Marie Mathiesen telf. 22 14 26 39, da der kan være afbud.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Det er gratis at gå med – dog forventer vi at man er medlem af Diabetesforeningen.

## Frederikssund Fotoklub

Foreningscentret Pedersholm,  
Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Bjarne Mandrup

☎ 23 38 37 88

✉ mandrup@city.dk

🌐 www.frederikssundfotoklub.dk

📌 Frederikssund Fotoklub

### INFO:

Klubbens aktiviteter tager udgangspunkt i klubbens formålsparagraf, der handler om at udbrede kendskab til amatørfotografi, afholde konkurrencer og udvikle medlemmernes fotografiske færdigheder såvel teknisk som kunstnerisk.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Du er velkommen til at komme et par aftener for at se om det er noget for dig.



## Frederikssund Skakklub

Lundebjerggård, Lundevej 48, 3600  
Frederikssund

### KONTAKT:

Thomas Larsen

☎ 30 27 57 93

✉ [formand@frederikssundskakklub.dk](mailto:formand@frederikssundskakklub.dk)

🌐 [Frederikssundskakklub.dk](http://Frederikssundskakklub.dk)

### INFO:

Skakklubben spiller torsdage på Lundebjerggård. 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 Tværfaglige Efterlønsklub

Roskildevej 161 Pedersholm. Maglehøjvej 2.  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Ernst Rosenwanger

☎ 29 46 16 88

✉ [Fte@outlook.dk](mailto:Fte@outlook.dk)

📘 Frederikssund Tværfaglige Efterlønsklub

### INFO:

Vores aktiviteter er: Bankospil. Foredrag. Sang. Hyggeligt samvær. Forårs og Efterårsture. Rejse i Danmark og ude i Europa. Fastelavn, Pakkeauktion og meget mere. Fællesspisninger.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Medlemmer optages i forbindelse med overgang til efterløn og senere. Aldersgrænse er 62+. Foreningen er en del af 3F.



## Gardehusarforeningen for Frederikssund og Omegn

Foreningscenter Pedersholm Roskildevej 161,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Casper Kløve Jensen

☎ 50 51 03 25

✉ caskjen@gmail.com

🌐 danskegardehusarforeninger.dk/  
frederikssund

📘 gardehusarforeningenforfrederikssundog-  
omegn

### INFO:

Gardehusarforeningen for Frederikssund og Omegn er en soldaterforeningen, der er stiftet den 22. februar 1919, og har til huse i Soldaterstuen på Foreningscenter Pedersholm, Roskildevej 161, 3600 Frederikssund.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Nej, der tilbydes ikke gratis prøvemedlemskab, da al kontingentafregning foretages med Danske Gardehusarforeninger.



## Gerlevparkens Venner

Lyngerupvej 23, Gerlev, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Sussie Staun Pallesen

☎ 40 82 54 32

✉ fgssp@icloud.com

🌐 Gerlevparken.dk

📘 Gerlevparken

### INFO:

Har du lyst, kan du melde dig ind i gruppen af rosenelskere, som passer Gerlevparken. Parken er ejet af Fonden for Træer og Miljø. Vi er ca. 30 frivillige, som passer Gerlevparkens rosenhave og træsamling, men vi kan sagtens bruge flere frivillige. Kom og vær med!

## Hornsherred Alternativ Forening

Okavangovej 2 Vinge 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Anne Sofie Uhrskov

☎ 30 77 03 44

✉ formand@haf-hornsherred.dk

🌐 haf-hornsherred.dk

📘 HAF-Hornsherred

### INFO:

Forening til udbredelse af alternative tanker og ideer. Vi er samlingssted for personlig, faglig og spirituel udvikling for alle interesserede. Vi afholder foredrag, workshops og Helsemesse.

## Kaffekværnen MC Fjordlandet

Rønnevej 7, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Michael Nielsen

☎ 40 37 37 81

✉ mn@skuldelev.dk

📘 Kaffekværnen MC Fjordlandet

### INFO:

MC Kaffekværnen Fjordlandet er for glade mc-ister som har lyst til at udveksle turforslag, turoplevelser, mc-erfaringer og mc-spørgsmål samt andet godt. Vores samlingspunkt er motorcyklerne og de fælles ture i det danske land.

## Marineforeningen Frederikssund og Omegn

Foreningscentret Pedersholm,  
Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Birger Tykskov

☎ 51 23 21 12

✉ frederikssund@marineforeningen.dk

### INFO:

Forening for Søværn og maritime interesse.

## Mødestedet

Parkvej 2, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Knud Eskesen

☎ 30 44 03 97

✉ knud.eskesen@mail.dk

🌐 www.moedestedet-jaegerspris.  
frederikssund.dk

### INFO:

Mødestedet er et kulturhus for pensionistforeninger og lignende og her forgår mange sociale aktiviteter i de forskellige foreningers regi.

## Nordsjællands Garderforening

Foreningscentret Pedersholm,  
Roskildevej 161, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Georg Rossing

☎ 40 18 66 83

✉ nsg@mail.dk

🌐 nsgarder.dk

📘 Nordsjælland GF

### INFO:

Indmeldelse sker ved henvendelse til medlemsregistrator: Georg Rossing, mail: nsg@mail.dk eller på tlf.40 18 66 83.

## Radioflyveklubben, Frederikssund

Hasselhøjvej, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Ole Hilmer Petersen

☎ 40 88 52 14

✉ olehilmer@gmail.com

🌐 radioflyveklubben.dk

📘 radioflyveklubben frederikssund

### INFO:

Modelflyvning med radiostyrede modeller:  
Motorfly, svævefly, helikoptere, droner.

## Slægtsforskerne på Skibby-egnen

Fritidscentret Nyvej, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Hanne Kyvsgaard

☎ 23 36 52 36

✉ hanne@kyvsgaard.com

🌐 slaegt.dk/skibby

### INFO:

Aktiviteter foregår i lokale 3, tirsdage 12/9-21/11 -2023 og 9/1-28/5 2024 kl. 14-16. Informationer om foreningens virke fås på foreningens hjemmeside slaegt.dk/skibby

## Skibby Bridgeklub

Skibby Fritidscenter, Nyvej 7B, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Karsten Roed

☎ 22 97 71 52

✉ karstenroed@gmail.com

🌐 bridge.dk/2182

### INFO:

Start onsdag den 6. september 2023. Onsdag kl. 18.45-22.30. Sted: Skibby Fritidscenter 1. sal. Undervisning for begyndere. Hold- og parturneringer.

## Slangerup haver

Hauge Møllevvej, 3550 Slangerup

### KONTAKT:

Jørgen møller

☎ 30 54 43 30

✉ Dybdal1953@gmail.com

🌐 Slangeruhaver.dk

### INFO:

Vi udbyder nyttehaver 200 kvm, du skal have adresse i Frederikssund kommune. Årlig leje er kr. 500,- Der kan forekomme venteliste til ledige haver, kontakt bestyrelsen på mail.

## Slangerup Jagtforening

Hørup Skovvej 7, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Torben Bagh

☎ 40 46 75 75

✉ formanden@sljf.dk

🌐 [www.sljf.dk](http://www.sljf.dk)

📘 Slangerupjagtforening

### INFO:

Foreningen er en fritids forening der henvender sig til alle jagt og naturelskere med det formål at øge interessen og viden omkring jagt og natur. Bl. a. med Flugtskydning og hundetræning som hoved interesser.

## Slangerup Touring Club

Akacievej 4, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Carsten Dahlgaard

☎ 22 53 06 63

✉ carstendahlgaard@icloud.com

🌐 [Slangeruptouringclub.dk](http://Slangeruptouringclub.dk)

📘 Slangerup Touring Clubs Venner

### INFO:

Motorcykelinteresserede mødes hver anden onsdag til hyggetur i den Sjællandske.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Kør med en enkelt eller 2 gange for at se hvem vi er.

## Sønderby Kulturhus

Skovvejen 4A, 4050 Sønderby

### KONTAKT:

Karin Jessen

☎ 26 16 06 11

✉ [kj@ps4.dk](mailto:kj@ps4.dk)

🌐 [soenderby-kulturbryg.dk/](http://soenderby-kulturbryg.dk/)

📘 [www.facebook.com/groups/308262649606972](https://www.facebook.com/groups/308262649606972)

### INFO:

Sønderby Kulturhus har løbende aktiviteter, som har til formål at fremme fællesskabet i et uheldigt men nærværende samvær.

### GRATIS PRØVEMEDLEMSKAB:

Som oftest koster vores aktiviteter kr. 25,- men indimellem kan en egenbetaling finde sted, såsom hvis et band stiller op til underholdning.

## The Angel's Share

Roskildevvej 27, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Christian Stærke

☎ 60 64 71 59

✉ [TASNR.1@GMAIL.COM](mailto:TASNR.1@GMAIL.COM)

🌐 [theangelsshare.dk](http://theangelsshare.dk)

📘 TAS – the Angels's share

### INFO:

The Angel's Share en en whiskyklub for Frederikssund og omegn.



## Viking Auto Sport

Pedersholm, Roskildevej 161,  
3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Erik Thorbjørn Rasmussen

☎ 53 52 10 51

✉ bestyrelsen@vikingautosport.dk

🌐 www.vikingautosport.dk

📘 vikingautosport

### INFO:

Vi er en forening der har med motorsport, der er tale om rally, klubrally samt o-Løb.

## Ældre sagen Jægerspris

Parkvej 2, 3630 Jægerspris

### KONTAKT:

Helle Christensen

☎ 40 23 33 95

✉ hellechristensen114@gmail.com

🌐 aeldresagen.dk/jægerspris

### INFO:

På vores hjemmeside kan du finde oplysninger om lokal afdelingen og de arrangementer, vi tilbyder. Du kan også læse om dine muligheder for at få støtte og vejledning

## Vikingskibslauget Sif Ege

Roskildevej 102, 3600 Frederikssund.  
Samt Toftevej 1, og Frederikssund Havn

### KONTAKT:

Formand Svend Kolte

☎ 22 86 06 41

✉ svendkolte@gmail.com

🌐 sifege.dk

📘 Sif Ege

### INFO:

Skibslauget sejler med vikingskibet Sif Ege fra Frederikssund havn sommeren igennem. Der er gratis plads til gæster. Kontakt foreningen! Derudover vedligeholder vi skibet på traditionel vis, brænder tjære, laver tovværk o.m.a.

## Ældre Sagen Skibby

Damgårdsvænget 77, 4050 Skibby

### KONTAKT:

Kirsten Børregaard Nørskov

☎ 22 47 71 96

✉ kirbnoe@gmail.com

🌐 www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/  
Skibby

### INFO:

Ældre Sagen Skibby tilbyder mange forskellige aktiviteter, bl.a. motion, besøgsvenner, bankospil, litteraturkredse og meget andet. Se på vores hjemmeside.

## Ældre Sagen Slangerup

Kannikestræde 2C, Slangerup

### KONTAKT:

Annemette Sonnichsen

☎ 61 77 47 74

✉ sonnichsen.annemette@gmail.com

🌐 ældresagen.dk/Slangerup

### INFO:

Ældre Sagen Slangerup tilbyder gode oplevelser for alle, ture, underholdning og faste aktiviteter. Se mere på hjemmesiden.

## Ældre Sagen, Frederikssund

Borgmestervænget 3, 3600 Frederikssund

### KONTAKT:

Bente Christensen

☎ 23 25 52 31

✉ dragen@newmail.dk

🌐 ældresagen.dk/Frederikssund

### INFO:

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



# Brug for støtte til en fritidsaktivitet i 2023?

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:

- Tine på telefon 20 30 56 05
- Lærke 20 58 83 51

Læs mere:

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



FREDERIKSSUND  
KOMMUNE





---

# Aften- skoler

---

# Kultur

---

# Idræt

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

---

---

# Øvrige

---

# Spejder

