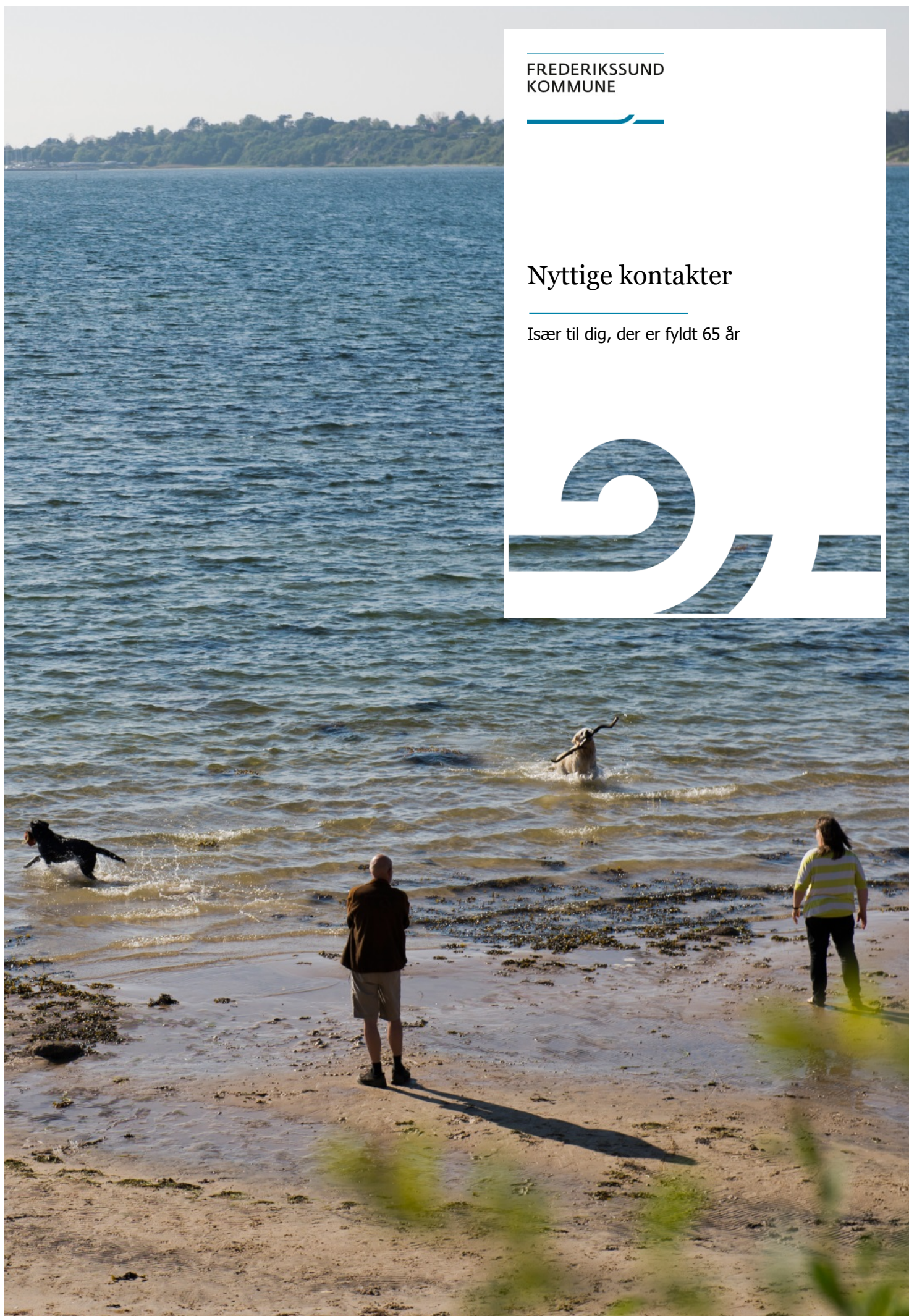


FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Nyttige kontakter

Især til dig, der er fyldt 65 år



Aktiviteter

Brugerstyrede centre

De brugerstyrede centre tilbyder aktiviteter og arrangementer. Du skal være fyldt 60 år og kunne klare sig selv eller være ledsaget af en hjælper.

Aktivitetscenter for seniorer, Lundbjerggård
Lundevej 48, 3600 Frederikssund30 20 87 29
[Få yderligere information på Lundbjerggårds hjemmesiden her.](#)

Aktivitetscenter for seniorer, Tolleruphøj
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund47 31 22 25
[Kontakt aktivitetscenter for seniorer, Tolleruphøj via deres hjemmeside her.](#)

Aktivitetshuset Kongshøj
Kannikestræde 2 C, 3550 Slangerup47 33 38 12
[Få yderligere information om aktivitetshuset Kongshøj via deres hjemmeside her.](#)

Brugerrådet, Skibby Ældre- og aktivitetscenter
Nyvej 7 B, 4050 Skibby47 35 21 83
[Få yderligere information om Brugerrådet, Skibby Ældre- og aktivitetscenter via deres hjemmeside her.](#)

Mødestedet
Parkvej 2, 3630 Jægerspris47 56 10 15
[Se mere information om Mødestedet via deres hjemmeside her.](#)

Visiteret aktivitet

Hvis du har vanskeligt ved at bruge de brugerstyrede centre, har du mulighed for at blive visiteret til aktivitet på et af kommunens omsorgscentre.

Kontakt Myndigheden hverdage kl. 9 – 12.....47 35 19 00

Aktiv Fritid

Hvert år i august udgives hæftet Aktiv Fritid af Frederikssund Kommune. Hæftet kan hentes på nærmeste bibliotek, idrætshal eller svømmehal. Det kan også findes elektronisk på Frederikssund kommunes hjemmeside. Skriv: "Aktiv fritid" i søgefeltet.

[Du kan finde frem til hæftet Aktiv Fritid på frederikssund kommunes hjemmeside her.](#)

Besøgsvenner

Mangler du en at tale med, eller savner du at være en del af et fællesskab? Både Røde Kors og Ældre Sagen har besøgsvenner, der kan besøge dig i dit hjem, eller måske følges med dig til arrangementer ude i byen.

Røde Kors - Besøgstjenesten

Frederikssund / Slangerup:

Inge-Lise Bernbom Nielsen.....30 28 38 43
E-mail: ingelise.b.nielsen@gmail.com

Jægerspris / Skibby:

Silje Cassandra Borg..... 20 41 62 69

E-mail: silkeborg@gmail.com

Ældre Sagens Besøgsvenner

Frederikssund: Poul Erik Brøndgaard..... 24 63 76 77

E-mail: pebrondgaard@gmail.com

Skibby: Gitte Svendsen 22 24 99 36

E-mail: broberg64@live.dk

Jægerspris: Lillian Brandt..... 51 94 92 18

E-mail: lillianbrandt@hotmail.com

Digital besøgsven vha. hjemmesiden www.snaksammen.dk

Der er et fælles initiativ mellem Boblberg og Røde Kors, som giver muligheden for at finde digitale besøgsvenner. Du kan som borger gå ind og booke en tid med en frivillig, og dermed få en snak over computeren vha. video.

Blodtryksapparater

Kan lånes på alle kommunens biblioteker og ved egen læge.

Boblberg.dk

På Boblberg.dk kan du møde andre, der deler netop dine fritidsinteresser.

Måske kan du finde en at gå tur med, en at dyrke motion med eller nogle at danne læseklub med.

[Få yderligere information om Boblberg på deres hjemmeside her.](#)

Demenskonsulenterne

Hvis du har mistanke om begyndende symptomer på demens hos dig selv eller hos en i familien eller din omgangskreds, kan du kontakte Kommunens demenskonsulenter.

Demenskonsulent..... 20 14 03 05

Demenskonsulent..... 30 61 34 57

Flextrafik

Frederikssund Kommune har indgået aftale med Movia om at tilbyde flextur.

Du kan køre internt i kommunen eller vælge at køre til og fra andre kommuner, som også er tilmeldt Flexkørsel. Det koster 41,- kr. for de første 10 km indenfor kommunegrænsen, herefter koster det 7,- kr./km. Du bliver hentet ved kantstenen, hvor du ønsker, og bliver kørt i taxa eller liftvogn.

Flextrafik 70 26 27 27

Du kan også oprette dig som kunde og bestille kørsel på [Opret dig som kunde og bestil kørsel via flexkurs hjemmeside her.](#)

Flexhandicap

Hvis du ikke kan benytte offentlig transportmulighed, kan du ansøge om flexhandicapkørsel. Du kan ansøge om flexhandicap hos myndigheden.

Følgende kriterier skal opfyldes:

- Fysisk ikke kan anvende almindelig offentlig transport.
- Har et svært bevægelsehandicap og derfor bruger hjælpemidler.
- Har synsrest svarende til 10 % eller derunder.
- Ikke kan tage offentlig transport med ledsager

Myndigheden. Telefontid hverdage kl. 9 – 1247 35 19 00

Kørsel til egen læge eller nærmeste speciallæge

Borger skal selv ringe til borgerservice senest 1 dag før kørselsbehovet.
Der kan bestilles flere kørsler på én gang, dog max. 14 dage frem.

Krav til at kunne ansøge om kørsel er at du er pensionist og i sygesikringsgruppe 1.

Borgerservice47 35 10 00

Forebyggende hjemmebesøg

Fra du er fyldt 65 år kan du få et forebyggende hjemmebesøg, hvis du af fysiske, psykiske eller sociale årsager er i en svær situation.
Besøget varer 45 min. og det er en sundhedsfagligt uddannet person, der kommer hjem og taler med dig om din trivsel og sundhed.
Tilbuddet gælder ikke borgere, der modtager både personlig og praktisk hjælp.

Telefontid hverdage kl. 8:30-10:3047 35 20 70

Du kan også skrive til forebyggelseskonsulenterne via din digitale postkasse med NemId via Frederikssund kommunes hjemmeside:
[Du kan kontakte forebyggelseskonsulenterne via kommunens hjemmeside her.](#)

Frederikssund Kommune

Åbningstider Callcenter		Åbningstider Borgercenter (tidsbestilling)		Åbningstider Åbent Rådhus	
Mandag	09.00-12.00	Mandag	10.00-13.00	Mandag	08.30-15.00
Tirsdag	Lukket	Tirsdag	Lukket	Tirsdag	08.30-15.00
Onsdag	09.00-12.00	Onsdag	10.00-13.00	Onsdag	08.30-15.00
Torsdag	09.00-12.00	Torsdag	10.00-12.00	Torsdag	08.30-17.00
Fredag	09.00-12.00		15.00-17.00	Fredag	08.30-14.00
		Fredag	10.00-12.00		

Frederikssund Kommune..... 47 35 10 00

Genoptræning

Du har mulighed for at få genoptræning, hvis du har mistet funktioner fx efter sygdom eller på grund af almen svækkelse og nedsat aktivitet.

Myndigheden. Telefontid hverdage kl. 9 – 1247 35 19 00

Hjemmehjælp og rehabilitering

Du kan få hjælp til personlig pleje og nødvendige praktiske opgaver i hjemmet, som du ikke selv kan udføre på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsniveau. Det kan for eksempel være personlig hygiejne, påklædning, rengøring, indkøb eller tøjvask.

Hvis du har mistet færdigheder, vil du som udgangspunkt få tilbud om et målrettet og tidsbestemt rehabiliteringsforløb.

Myndigheden. Telefontid hverdage kl. 9 – 1247 35 19 00

Hjemmesygepleje

Du kan få sygepleje til fx behandling af sår, medicinadministration, ernæringsvejledning og i forbindelse med kronisk eller alvorlig sygdom.

Telefontid hverdage mellem kl. 09.00 – 14.00

Sygeplejen Jægerspris og Skibby47 35 17 46

Sygeplejen Slangerup og Frederikssund47 35 17 10

Hjælpemidler

Du kan få støtte til hjælpemidler, forbrugsgoder og boligændringer, hvis din psykiske eller fysiske funktionsevne er varig nedsat. Dette inkluderer også varig syns- og hørenedsættelse.

Du skal altid have bevilget hjælpemidlet eller boligændringen, inden du anskaffer det. Du kan søge digitalt på borger.dk. eller du kan kontakte Myndigheden. Telefontid hverdage kl. 9 – 1247 35 19 00

Inkontinensbevillinger, ændringer

Ved behov for ændring på allerede bevilget ble/inkontinenshjælpemiddel kontakt:

Tine Lindeskov Petersen, mandag og torsdag kl. 8 – 9..... 20 58 30 10

Interesseorganisationer, foreninger

Danske Seniorer, Skibby

Formand René Køel Jensen.....44 97 87 98 / 40 41 87 98

E-mail: vibevej24@dlgmail.dk

Frederikssund Pensionistforening,

Kontakt Bente Møller 23 42 15 20

E-mail: beddy@dukamail.dk

Forebyggelsestilbud

Borgere der er motiveret for at håndtere egen sundhed og sygdom, kan blive tilbudt en afklarende sundhedssamtale med en sundhedsvejleder.

Forebyggelsestilbuddene omfatter KOL-rehabilitering, hjerte/diabetes rehabilitering, kræftrehabilitering, lænderyg forløb, GLA:D knæ/hofte, GLA:D ryg og stress forløb. Nogle af tilbuddene kræver lægehenvi-
sning.

Kontakt Forebyggelse og Træning:

Telefontid hverdage kl. 8:30-10:3047 35 20 70

Helpii

Helpii tilbyder online kurser som giver dig ny viden, eksperters gode råd og øvelser indenfor:

- Undgå fald.
- Hold på vandet (kvinder)
- Hold tæt (mænd)
- Sund tarm

Helpii hjælper dig, så du kan holde dig sund og stærk hver dag – og blive fri af skavankerne. Gå ind på www.helpii.dk

Lær og tackle-forløb

Kommunen tilbyder gratis kurser, hvor du får redskaber til en bedre hverdag. Vi tilbyder kursusforløb om "Kroniske smerter", "Hverdagen som pårørende" og "Angst og depression". Kontakt vores sundhedskonsulent for yderligere info.

Rikke Rossen Hansen, sundhedskonsulent.....24 44 60 73

Misbrugsbehandling

Kommunen har indgået samarbejdsaftale med Novavi, om behandling af alkohol- og stofmisbrug. Behandlingen er gratis, og alle kan frit henvende sig til Novavi for råd og vejledning.

Novavi..... 39 45 54 40
Mandag og torsdag kl. 09.00 – 12.00 og 15.00 – 19.00
Tirsdag, onsdag og fredag kl. 08.30 – 12.00

Rygestop

Frederikssund Kommune tilbyder gratis rygestopkurser, hvor du kan få professionel hjælp til at kvitte tobakken.

Få mere at vide og tilmeld dig hos rygestopinstruktøren.

Rygestopinstruktøren..... 24 44 60 73

Rådgivningshuset

Gratis rådgivning fra 30 år alderen og op, hvis du oplever problemer med at få hverdagen til at hænge sammen, føler dig isoleret, modtager post du ikke forstår, har problemer med at styre din økonomi eller har brug for rådgivning om alkohol.

Kilde Allé 7, Frederikssund. Personlig henvendelse er mulig man, ons, og tors.
Telefontid alle hverdage (undtagen tirsdag) kl. 9 – 12.....70 22 22 10

Sorglinjen

Det Nationale Sorgcenter er en landsdækkende telefonlinje for alle, som har brug for hjælp til at bearbejde sorgen over tabet af et nært familiemedlem, ven eller partner.

Nære pårørende til alvorligt syge kan også kontakte Sorglinjen.

Telefontid alle dage kl. 17.00 – 21.00
Sorglinjen 70 20 99 03
Kontakt sorgcenteret via deres hjemmeside her.

Spisearrangementer

Ældresagens fællesspisning 2 gange pr. år:

Kontakt: Gitte Svendsen..... 22 24 99 36

E-mail: broberg64@live.dk

Røde Kors Madklub:

Afholdes både i Skibby på Nordhøj og på Østergården i Frederikssund.

Kontakt: Kirsten Lok.....51 89 58 35

Pensionistforeningen holder fællesspisning i Kignæshallen, Jægerspris, hver

tirsdag kl. 12-16. Kontakt: Kjeld Jensen.....47 53 20 87

Stolegymnastik i eget hjem

Frederikssund: Kontakt Birgit Reimer.....28 89 21 14

E-mail: b.reimer@hotmail.com

Skibby: Kontakt Aase Christensen26 55 56 98

E-mail: aeo1973@gmail.com

Jægerspris og Kulhuse: Kontakt Lillian Brandt.....51 94 92 18

E-mail: lillianbrandt@hotmail.com

Røde Kors

Kontakt den lokale afdeling, hvis du har brug for støtte fra Røde Kors. Det kan også være, at du har lyst til selv at gøre en indsats som frivillig.

Frederikssund afdeling

Formand Birgitte Fredfeldt

E-mail: birgittefredfeldt@gmail.com

Tlf.: 40 73 93 99

Slangerup afdeling

Formand Jenny Meyer

E-mail: j@meyersweb.dk

Tlf.: 29 44 73 29

Tryghedsopkald

Telefonstjernen, Ældre Sagen

(Ældre Sagen ringer selv alle borgere op)

Ældre Sagen Frederikssund

Lillian Andersen24 82 45 20

E-mail: klan1@mail.dk

Ældre Sagen Skibby

Esther Frederiksen.....51 26 54 44

E-mail: esther.frederiksen@gmail.com

Tove Jakobsen60 66 19 44

E-mail: tove@jakobscat.dk

Telefonstjernen, Samrådet Jægerspris

Inge Baily50 72 78 29

E-mail: elo-hanne@hotmail.dk

Tryghedsopkald – Røde Kors Hovedstaden

Røde Kors Hovedstaden tilbyder tryghedsopkald en gang i døgnet til enlige borgere, der har et begrænset netværk.

Hør mere på38 33 64 00

E-mail rkh.senioroordination@rodekors.dk

Udbetaling Danmark

Boligstøtte, folkepension, førtidspension, begravelseshjælp, efterlevelseshjælp, ældrecheck, varmetillæg.

Læs om de forskellige emner på [Læs mere om de forskellige emner fra Udbetaling Danmark via deres hjemmeside her.](#)

Udbetaling Danmark70 10 18 81

Vågetjenesten

Ældre Sagens frivillige vågekoner og -mænd kan være der for døende, der ikke har pårørende, eller når pårørende har brug for at blive afløst.

De frivillige har gennemgået et kursus, så de er godt rustet til opgaven.

Det kan også være, at du selv har lyst til at blive frivillig.

Inge Merete Askjær22 37 61 88

E-mail: ingeaskjaer@gmail.com

Ældresagen

Ældre Sagen tilbyder gratis og uvildig rådgivning fra juridiske eksperter, økonomer og socialrådgivere, samt mulighed for at deltage i interessante arrangementer landet over.

Arrangementer og aktiviteter kan ses på [Få yderligere information om arrangementer og aktiviteter hos ældresagen på deres hjemmeside her.](#)

Din lokalafdeling kan findes på hjemmesiden.

Frederikssund Afdeling

Formand Bente Christensen

Tlf.: 23 25 52 31

E-mail: dragen@newmail.dk

Jægerspris afdeling

Formand Helle Christensen

Tlf.: 40 23 33 95

E-mail: rosa-stella@youmail.dk

Skibby afdeling

Formand Kirsten Børregaard Nørskov

Tlf.: 22 47 71 96

E-mail: fm.skibby229@aeldresagen.dk

Slangerup afdeling

Formand Birgit Auhagen

Tlf.: 47 33 31 24

E-mail: baucou@mail.dk