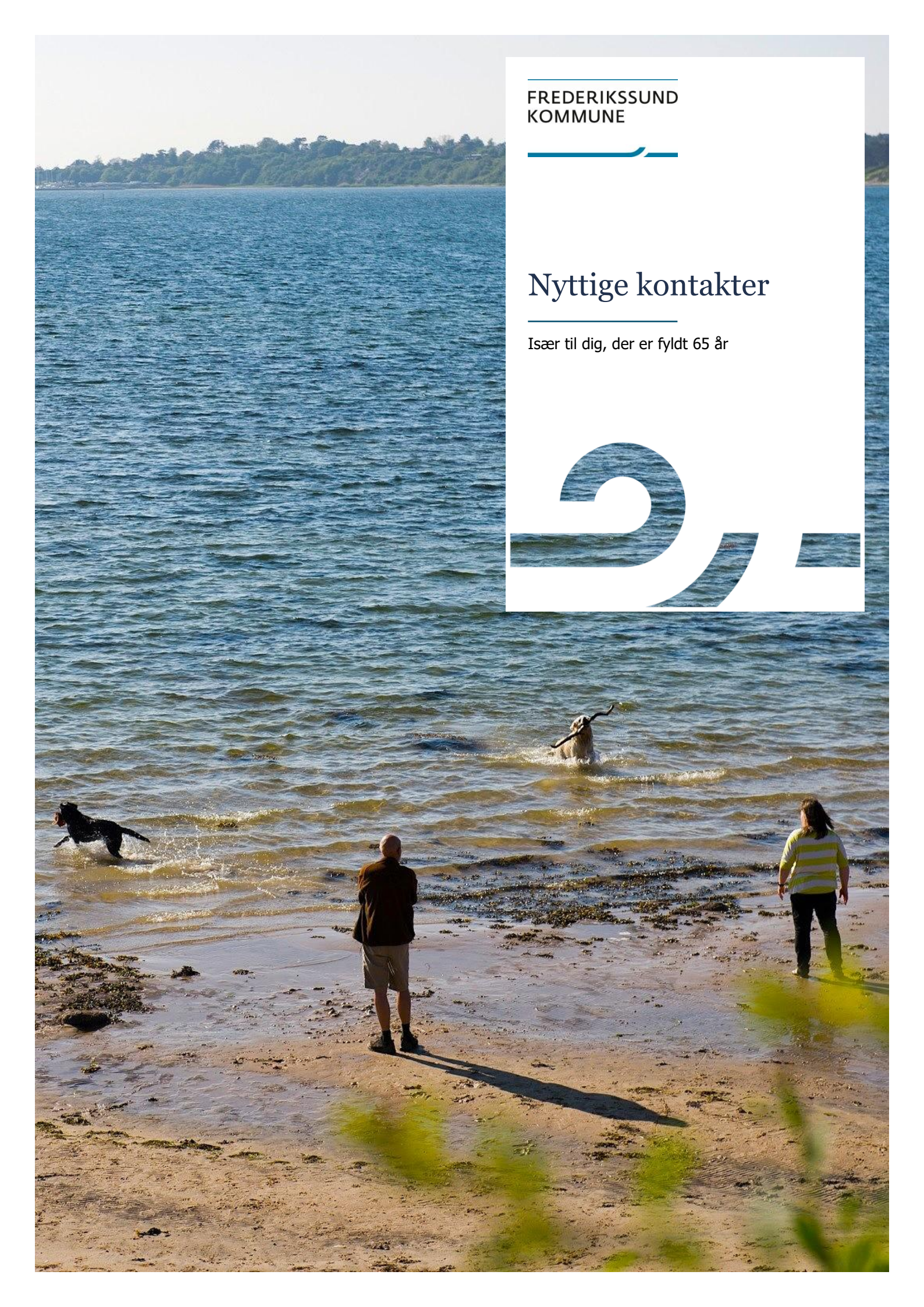


A scenic view of a beach with people and dogs playing in the water. In the foreground, a man in a brown jacket and shorts stands on the sandy beach, looking out at the water. To his right, a woman in a yellow and white striped shirt stands in the shallow water. Two dogs are playing in the water: a black dog on the left and a white dog on the right. The water is blue with small waves. In the background, there is a line of trees and a clear sky.

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Nyttige kontakter

Især til dig, der er fyldt 65 år



Aktiviteter og fællesskaber

Aktiv Fritid

Hvert år i august udgives hæftet Aktiv Fritid af Frederikssund Kommune. Hæftet er en oversigt over lokale foreningers aktivitetstilbud. Den kan hentes på nærmeste bibliotek, idrætshal eller svømmehal. Det kan også findes elektronisk på Frederikssund kommunes hjemmeside. Skriv: "Aktiv fritid" i søgefeltet.
www.frederikssund.dk

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.
<http://www.boblberg.dk>

Brugerstyrede centre

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

Aktivitetscenter for seniorer, Lundebjerggård
Lundevej 48, 3600 Frederikssund 47 36 10 10
www.lundebjerggaard.dk

Aktivitetscenter for seniorer, Tolleruphøj
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund 47 35 31 00
www.brugercenter-tollerup.dk

Aktivitetshuset Kongshøj
Kannikestræde 2 C, 3550 Slangerup 47 33 38 12
www.aktivitetshusetkongshoej.dk

Brugerrådet, Skibby Ældre- og aktivitetscenter
Nyvej 7 B, 4050 Skibby 47 35 21 83
www.nyvej7b.dk

Mødestedet
Parkvej 2, 3630 Jægerspris 47 56 10 15
www.samraadet.nu

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 Visitationen:
Telefontid hverdage kl. 9 – 12..... 47 35 19 00

Spisearrangementer

Ældresagens fællesspisning den anden torsdag i måneden på restaurant

Bollinis, Østergade 26E, Frederikssund.

Kontakt Vicki Hansen på tlf.....20 68 68 50

Hold øje med Ældresagens hjemmeside – der er jævnligt arrangementer i hele kommunen. www.aeldresagen.dk

Pensionistforeningen holder arrangementer og spisning i Kignæshallen,

[Jægerspris](#), cirka en gang om måneden.

Se Facebook for tilmelding.

Kontakt: Formand Lisbeth Wendelboe Ejning.....40 35 66 20

Besøgsvenner

Savner du nogen at tale med eller være en del af et fællesskab?

Både Røde Kors og Ældre Sagen tilbyder besøgsvenner, der kan besøge dig hjemme eller tage med dig til arrangementer.

Røde Kors - Besøgstjenesten

Frederikssund

Inge-Lise Bernbom Nielsen 30 28 38 43

E-mail: ingelise.b.nielsen@gmail.com

Slangerup

Anne Lene Wium

E-mail: annwiu@rodekors.dk

Ældre Sagens Besøgsvenner

Frederikssund

Poul Erik Brøndgaard..... 24 63 76 77

Skibby

Gitte Svendsen..... 22 24 99 36

E-mail: broberg64@live.dk

Jægerspris

Eva May-Britt Lefholm..... 22 21 19 49

Digital besøgsven vha. hjemmesiden www.snaksammen.dk

Boblberg og Røde Kors tilbyder digitale besøgsvenner. Du kan booke tid med en frivillig til en videosnak.

Frederikssund Kommune

Borgerservice

Frederikssund Kommune callcenter..... 47 35 10 00

Har du brug for hjælp til de digitale tilbud, kan du ringe eller møde op i Borgercenter på Rådhuset. Husk at bestille tid før du møder op. Fremmøde uden tidsbestilling er ikke muligt.

Åbningstider callcenter	
Mandag	09.00-14.00
Tirsdag	Lukket
Onsdag	09.00-14.00
Torsdag	09.00-14.00
Fredag	09.00-12.00

Demenskonsulenterne

Har du mistanke om demens, kan du kontakte kommunens demenskonsulenter.

Berit Sandstrøm.....20 14 03 05

Trine Vejgaard Nielsen..... 30 61 34 57

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. Tilbuddet gælder ikke borgere, der får personlig og praktisk hjælp.

Telefontid hverdage kl. 8:30-10:30, onsdag 8:30-10:00, mandag og torsdag desuden kl. 13-14.....47 35 20 70

Du kan også kontakte dem via digital post på

www.frederikssund.dk/Borger/Sundhed/Forebyggende-hjemmebesoeg

Forebyggelsestilbud

Hvis du er motiveret for at håndtere egen sundhed og sygdom, kan du blive tilbudt en afklarende samtale med en sundhedsvejleder. Tilbuddene omfatter KOL-rehabilitering, hjerte/diabetes rehabilitering, kræftrehabilitering, lænderyg forløb, artrose træning, GLA:D ryg og stress forløb. Nogle af tilbuddene kræver lægehenvielse.

Kontakt Forebyggelse og Træning:

Telefontid hverdage kl. 8:30-10:30, onsdag 8:30-10:00, mandag og torsdag desuden kl. 13-14.....47 35 20 70

Frivillige foreninger

På <https://frivillighuset.frederikssund.dk/Medlemskab?> kan du få en oversigt over lokale foreninger, selvhjælpsgrupper og patientforeninger der yder frivilligt socialt arbejde i Frederikssund kommune. Der er kontaktoplysninger på foreningerne, så du kan kontakte dem der varetager dit interessefelt.

Genoptræning

Hvis du har mistet funktioner fx efter sygdom eller på grund af almen svækkelse, kan du få genoptræning.

Kontakt Visitationen:

Telefontid hverdage kl. 9 – 12..... 47 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.

Kontakt Visitationen:

Telefontid hverdage kl. 9 – 12..... 47 35 19 00

Døgnplejen

Døgnplejen er leverandør af personlig og praktisk hjælp samt sygepleje.

Telefontid hverdage mellem kl. 09.00 – 14.00

Døgnplejen Jægerspris og Skibby..... 47 35 17 46

Døgnplejen Slangerup og Frederikssund 47 35 17 10

Akut til sygepleje/døgnpleje

Du kan også ringe på disse numre udenfor almindelig åbningstid, hvis du har akut brug for hjælp, ved fx fald.

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 kontakt Visitationen:

Telefontid hverdage kl. 9 – 12..... 47 35 19 00

Inkontinensbevillinger, ændringer

Ved ny bevilling skal egen læge kontaktes.

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

Inkontinenssygeplejerske, tlf.tid:

Mandag og torsdag kl. 8-10..... 20 58 30 10

Lær at tackle - forløb

Kommunen tilbyder gratis kurser, hvor du får redskaber til en bedre hverdag.

Undervisningen varetages af personer med egne erfaringer. Der er kursusforløb indenfor følgende emner:

- Kroniske smerter
- Hverdagen som pårørende
- Angst og depression

Kontakt Forebyggelse og Træning for tilmelding.

Telefontid hverdage kl. 8:30-10:30, onsdag 8:30-10:00, mandag og torsdag desuden kl. 13-14..... 47 35 20 70

Interesseorganisationer, foreninger

Danske Seniorer, Skibby

Formand René Køel Jensen

Benyt kontaktformular: <https://danske-seniorer.dk/find-forening/danske-seniorer-skibby>

Jægerspris Pensionistforening

Formand: Lisbeth Wendelboe Ejsing.....4035 66 20

Se nærmere på Facebook om arrangementer mv.

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

Formand: Birgitte Fredfeldt.....40 73 93 99

E-mail: birfre@rodekors.dk

Slangerup

Formand: Jenny Meyer.....29 44 73 29

E-mail: jennemey@rodekors.dk

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 www.aeldresagen.dk

Din lokalafdeling kan findes på hjemmesiden.

Jægerspris

Formand Helle Christensen.....40 23 33 95

E-mail: hellechristensen114@gmail.com

Frederikssund

Formand Bente Christensen.....23 25 52 31

Benyt kontaktformular:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederikssund/kontakt>

Skibby

Formand Peter Kjeldsen.....51 94 00 02

fm.skibby229@aeldresagen.dk

Slangerup

Formand Peter Lindell Kiær..... 21 33 79 80

Benyt kontaktformular:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/slangerup/kontakt>

Kørsel

Flextrafik

Movia tilbyder Flextur. Du kan rejse indenfor eller udenfor kommunen. Du kan køre internt i kommunen eller vælge at køre til og fra andre kommuner, som også er tilmeldt Flexkørsel.

Du bliver hentet ved kantstenen, hvor du ønsker, og bliver kørt i taxa eller liftvogn. Du kan betale med dankort samtidig med, at du bestiller kørsel.

Flextrafik 70 26 27 27

Du kan også oprette dig som kunde, se priser og bestille kørsel på

<http://www.flextur.dk>

Flexhandicap

Flexhandicap er kørsel for svært bevægelseshæmmede, samt blinde og stærkt svagtseende. Det kan benyttes til fritidsformål, fx familiebesøg, kulturelle aktiviteter eller fritidsaktiviteter. Du kan ansøge om flexhandicap hos

Visitationen:

Telefontid hverdage kl. 9 – 1247 35 19 00

Kørsel til egen læge eller nærmeste speciallæge

Du 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.

Borgerservice 47 35 10 00

Misbrugsbehandling

Har du brug for hjælp til alkoholmisbrug, kan du kontakte Novavi. Behandlingen er gratis.

Telefon Novavi 39 45 54 40

Telefontid: Mandag og torsdag kl. 09.00 – 19.00

Tirsdag og onsdag kl. 9.00-15.00

Fredag kl. 9.00 – 12.00

Mail: novavi@novavi.dk

Er du nær pårørende til en alkoholafhængig, kan Novavi hjælpe dig med rådgivning og at håndtere de svære situationer som pårørende. Se også novavi.dk.

Rygestop

Frederikssund kommune tilbyder gratis ryge- og nikotinstop forløb, hvor du kan få hjælp til at kvitte tobakken og nikotinen.

Kontakt Forebyggelse og Træning.....47 35 20 70

En anden mulighed er at kontakte Stoplinien, som tilbyder gratis telefonisk rådgivning til dig der overvejer eller har besluttet at komme ud af din nikotinafhængighed – eller som ønsker at vedligeholde et igangværende nikotinophør.

Stoplinien..... 80 31 31 31 Telefontid:
Mandag-torsdag kl. 10-20 og fredag kl. 10-16. <https://stoplinien.dk/>

Rådgivning

Rådgivningshuset

Til dig, der oplever problemer med at få hverdagen til at hænge sammen. Fx hvis du føler dig isoleret, får post du ikke forstår, eller har problemer med din økonomi.

Personlig henvendelse er mulig mandag kl. 13-16, onsdag 9-12 og torsdag 13-17. Mød op på Lundevej 13, Frederikssund.

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

SMS: Kl. 17.00-21.00..... 27 27 25 25

www.sorgcenter.dk

Tryghedsopkald

Ældre Sagen, telefonstjernen

Ældre Sagen Frederikssund

Lillian Andersen 24 82 45 20

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederikssund/hjaelp-og-vejledning/telefonkaeden>

Ældre Sagen Skibby

Esther Frederiksen 51 26 54 44

Tove Jakobsen 60 66 19 44

Røde kors, tryghedsopkald

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

Hør mere på 60 43 55 57

Telefontid man-tors kl. 9-16 og fre kl. 9-14.

E-mail rkh.tryghedsopkald@rodekors.dk

Ældresagen, tryghedsopkald

Ældre sagen Slangerup

Marianne Sommer Andreasen.....40 42 56 74

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/slangerup/hjaelp-og-vejledning/tryghedsopkald>

Træning i eget hjem

Træn dig glad - med Ældre sagen

Træn med på DK4 alle hverdage kl. 9.00 eller 14.00.

Stolegymnastik i eget hjem

Ældresagen Frederikssund:

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

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederikssund/hjaelp-og-vejledning/stolegymnastik-i-eget-hjem>

Udbetaling Danmark

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

Læs om de forskellige emner på www.borger.dk

Udbetaling Danmark 70 12 80 61

Solsikkelinjen (mere ro og støtte, fx høreproblemer)...70 12 00 83

