FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Nyttige kontakter

Til seniorer i Frederikssund Kommune



Aktiviteter og fællesskaber

Aftenskoler

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

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. Den 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.

Mødestedet Jægerspris
Parkvej 2, 3630 Jægerspris 47 56 10 15
https://moedestedet-jaegerspris.frederikssund.dk/

Aktivitetscenter for seniorer, Lundebjerggård
Lundevej 48, 3600 Frederikssund 30 20 87 29
www.lundebjerggård.dk

Aktivitetscenter for seniorer, Tolleruphøj
Roskildevej 160 A, 3600 Frederikssund 47 35 31 00
www.brugercenter-tollerup.dk
Brugerrådet, Skibby Ældre- og aktivitetscenter
Nyvej 7 B, 4050 Skibby.....47 35 21 83
www.nyvej7b.dk

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

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

Ældre Sagens fællesspisning i Frederikssund. Den anden torsdag i måneden på restaurant Bollinis, Østergade 26E, Frederikssund.
Kontakt Vicki Hansen på tlf.....20 68 68 50

Ældre Sagens fællesspisning i Jægerspris. Den første mandag i måneden på Café Kignæs, Smedeengen 4, Jægerspris. Alle er velkomne. Tilmelding skal ske onsdagen før.
Kontakt Jane N Petersen på tlf.....60 85 19 99

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

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

Slangerup
Anne Lene Wium
E-mail: annwiu@rodekors.dk

Ældre Sagens Besøgsvenner

Jægerspris
Lillian Brandt 51 94 92 18
E-mail: ks.jaegerspris.225@aeldresagen.dk

Frederikssund
Poul Erik Brøndgaard 24 63 76 77
E-mail: pebrondgaard@gmail.com eller mkholst@mail.dk

Skibby
Gitte Svendsen..... 22 24 99 36
E-mail: broberg64@live.dk

Slangerup
Kirsten M. Sørensen.....30 63 45 57

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

Borgercenter

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 Vejlgaard Nielsen.....30 61 34 57

Forebyggende hjemmebesøg

Fra du når pensionsalderen, 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. 8:30-10:00, 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 og stress forløb. Nogle af tilbuddene kræver lægehenvisning.

Kontakt Forebyggelse og Træning:
Telefontid hverdage kl. 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 se 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.
Hvis du ikke er i kontakt med Døgnplejen, kan du kontakte Forebyggelse og Træning:
Telefontid hverdage kl. 8:30-10:00, mandag og torsdag desuden kl. 13-14.....47 35 20 70
Hvis du i forvejen får hjemmehjælp, skal du kontakte Døgnplejen.

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 – 12.00
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 ovenstående 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 via www.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 hjemmesygeplejen:
Frederikssund og Slangerup ……..47 35 17 10
Skibby og Jægerspris ……. 47 35 17 46

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
- Angst og depression

Kontakt Forebyggelse og Træning for tilmelding.
Telefontid hverdage kl. 8:30-10:00, mandag og torsdag desuden kl. 13-14.....47 35 20 70

Interesseorganisationer og foreninger

Danske Seniorer

Find din lokalafdeling i Slangerup, Skibby på www.danske-seniorer.dk

Røde Kors

Kontakt den lokale afdeling, hvis du vil deltage i de aktiviteter der er. Det kan også være, at du har lyst til selv at gøre en indsats som frivillig. www.rodekors.dk/afdelinger

Frederikssund
Formand: Palle Efland
E-mail: palefl@rodekors.dk

Slangerup
Formand: Steen Bjerge
E-mail: stebje@rodekors.dk

Ældre Sagen

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: Iver Juhl 21 45 45 09
E-mail: gastronomerne@mail.dk

Frederikssund
Formand: Bente Christensen.....47 31 41 21
dragen@newmail.dk

Skibby
Formand: Kim Rockhill 24 41 25 93
kim@rockhill.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 – 12 .....47 35 19 00

Kørsel til egen læge eller nærmeste speciallæge

Du skal selv ringe til borgerservice senest 1 dag før kørselsbehovet.

Borgerservice.....47 35 10 00

Misbrugsbehandling

Ønsker du hjælp til at nedsætte et alkoholoverforbrug, kan du kontakte Novavi. Behandlingen er gratis. Mail: novavi@novavi.dk
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

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

Rygestop

Har du brug for hjælp til at stoppe med at ryge/bruge nikotinprodukter, eller har du brug for støtte til at bibeholde et ophør, kan du kontakte Stoplinien. Her modtager du gratis rådgivning. Informer om at du bor i Frederikssund kommune når du ringer.
Stoplinien..... 80 31 31 31
Telefontid: Mandag-torsdag kl. 10-20 og fredag kl. 10-16.
www.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.
Åbent alle dage kl. 17.00 – 21.00
Sorglinjen..... 70 20 99 03
SMS 27 27 25 25
www.sorgcenter.dk

Tryghedsopkald

Ældre Sagen

Frederikssund afdeling
Lillian Andersen 24 82 45 20
klan1@mail.dk

Jægerspris afdeling
Inge Bailey.....50 72 78 29

Skibby afdeling
Esther Frederiksen.....51 26 54 44
Tove Jakobsen.....60 66 19 44

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

Træning i eget hjem

Træn dig glad - med Ældre Sagen

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

Der findes også stolegymnastik via video på Ældre Sagens hjemmeside www.aeldresagen.dk

Stolegymnastik i eget hjem

Ældre Sagen Frederikssund:
Rosalind Charlotta Kristensen.....26 21 56 38
Dorthe Ann Enghoff.....20 12 19 82
denghoff53@gmail.com

Borger.dk

På www.borger.dk kan du finde oplysninger Boligstøtte, folkepension, førtidspension, begravelseshjælp, efterlevelseshjælp, ældrecheck, varmetillæg, solsikkelinjen.