



Aktivitetshuset Paraplyen

Maj program 2026



Halsnæs
Kommune

PRIS 2 KR.

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Information

**Rundvisninger i begge afdelinger, undtaget juni og juli
Spørg i receptionen for hjælp**

Ingen tilmelding – bare mød op.

Frederiksværk afdeling kl. 10.00

- Tirsdag den 5. maj – vi mødes i Vinkelsalen
- Tirsdag den 4. august – vi mødes i Vinkelsalen

Hundested afdeling kl. 10.30

- Torsdag den 7. maj – vi mødes i Receptionen.
- Torsdag den 6. august – vi mødes i Receptionen.

Deadline til program for juni/ juli program er 10. maj
Send dit input til anep@halsnaes.dk eller mima@halsnaes.dk
eller aflever det i en af receptionerne.

Ændrede åbningstider

Torsdag den 14. maj og fredag 15. maj begge afdelinger lukket pga. Kr. himmelfartsdag.

Fredag den 29. maj er begge afdelinger lukket pga. personale dag

Onsdag den 3. juni lukker begge afdelinger kl. 14 pga. Frivilligfest

Fredag den 5. juni er begge afdelinger lukket pga. grundlovsdag.

Hele Hundested afdelingen har LUKKET i uge 29, den 13. – 17. juli.

Cafe Gårdhaven i Hundested er lukket i uge 29 – 30 – 31. Dvs. 13. juli til og med 2. august grundet ferie.

Frederiksværk i juni – juli - august

Receptionen:

Mandag	kl. 9.00 – 14.30
Tirsdag	kl. 9.00 – 14.30
Onsdag	kl. 9.00 – 14.30
Torsdag	kl. 9.00 – 14.30
Fredag	kl. 9.00 – 14.00

Selve huset:

Kl. 9.00 - 15.30
Kl. 9.00 - 15.30
Kl. 9.00 - 15.30
Kl. 9.00 - 15.30
Kl. 9.00 - 15.30

Hundested i juni – juli - august

Receptionen:

Mandag	kl. 9.00 – 14.00
Tirsdag	kl. 9.00 – 14.00
Onsdag	kl. 9.00 – 14.00
Torsdag	kl. 9.00 – 14.00
Fredag	kl. 9.00 – 14.00

Selve huset:

Kl. 9.00 - 15.00
Kl. 9.00 - 15.00
Kl. 9.00 - 15.00
Kl. 9.00 - 15.00
Kl. 9.00 - 15.00

Info vedr. tilmelding

Tilmelding til Paraplyens aktiviteter/hold kommende sæson 2026/2027

Alle skal, som altid tilmeldes på ny til kommende sæson,
for at sikre et åbent miljø og lige adgang for alle.
Dette gælder ikke motionsrummenes brugere.

Der er tilmelding og betaling til alle hold / aktiviteter, start kl. 9 :

- **Frederiksværk** tirsdag den 16. juni i Vinkelsalen
Obs. Vandgymnastik tilmeldes her.
- **Hundested** onsdag den 17. juni i reception og lokaler 1.sal

Tilmeldinger foregår efter først til mølle princippet, dvs. at der vil være kø.

Der uddeles numre. Dørene åbner kl. 8 i begge afdelinger.
Forventet afviklingstid efter kl. 9, max 45 min.

Husk at medbringe medlemskort.

Ved tilmelding kan man tilmelde sig selv - plus en´ mere.
Kan du ikke møde op denne dag, kan du bede en anden om at tilmelde dig. Det er ikke muligt at tilmelde per telefon.

Betaling kan foregå med Dankort, Mobilepay og kontanter.

OBS. Det er også muligt at tilmelde sig efterfølgende i receptionerne, på ledige pladser.

Se mere i Sæsonprogrammet der udkommer **3. juni**,
om holdoplysninger, tilmeldingsvilkår med mere.

Loppemarked

Loppemarked i Hundested lørdag den 13. juni kl. 10 – 14.30

Er du til loppeting, gode fund, kreative kreationer og en god handel, så læg vejen forbi lørdag den 13. juni kl. 10-14.30, når der afholdes stort loppemarked. Det foregår på Tømrergade og ved Halsnæs Medborgerhus, Nørregade 61 i Hundested.



Der er live musik på dagen. "Den levende harmonika" ved Claus Edlev spiller harmonika fra kl. 11.45 -13.45. Der vil også være optræden ved koret "Under Paraplyen" fra kl. 11-11.30.

Café Gårdhaven har åbent med mulighed for at købe mad og drikke. Alle er velkommen til en hyggelig dag. Entre er gratis.

Du kan booke en loppestand i receptionen. Det koster 50 kr. for medlemmer. Ikke medlemmer kan booke loppestand for 100 kr fra 18. maj. Tilmelding efter først til mølle princip. Loppemarked afholdes udendørs. Borde skal medbringes

Lørdag den 13. juni.

Kl. 8.30	Opstilling af loppestader
Kl. 10.00	Loppemarkedet åbner
Kl. 11.00 – 11.30	Sanggruppen "Under Paraplyen"
Kl. 11.45 - 13.45	Stemningsmusik v. "Den levende harmonika".
Kl. 14.30	Loppemarkedet lukker

Sommerudflugt

Bustur til Anneberg Kulturpark Odsherred Torsdag 9. juli



Anneberg Kulturpark har i dag til huse i en del af de bygninger, der blev opført i 1915 som psykiatrisk hospital i det smukke Nykøbing Sjælland. De historiske bygninger og naturskønne omgivelser danner i dag rammen om alt fra kunststillinger, markeder, festivaler og rundvisninger til kulinariske oplevelser.

Adrian bus afhenter på Nørregade 61, Hundested kl. **7.15** – Gjethuset **7.30** og Ølsted station **7.45**.

Vi kører direkte til Anneberg, hvor der er kaffe og en bolle ved bussen. Rundvisning i kirke, kapel og Nykøbing Sj. Psykiatriske Museum kl. 10 – 12. Der er mulighed for at sidde undervejs, eller vente på bænk, hvis behov.

Der er bestilt smørrebrød og 1 drikkevare hos Anneberg Spisehus kl. 12.15 i Havestuen.

Efter frokost er det frit til at gå i Kunstnerfløjen, se skulpturer i parken mm., eller nyde det forhåbentlig gode vejr på en bænk. Vi samles igen til kaffe og kage kl. 14.30 i Havestuen.

Bussen kører tilbage kl. 15.30. **OBS** Bussen kører hjemad over Rørvig med færgen, så turen slutter i Ølsted denne gang.

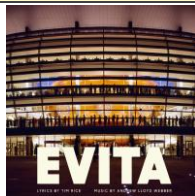
Pris 690 kr. incl bus, rundvisning, frokost med 1 drikkevare, samt kaffe og kage. Max 48 pladser.

Tilmelding og betaling i receptionerne efter først til mølle princippet fra 11. maj kl. 9.00. Senest 22. juni

Musical i Operaen

Bustur til Musical "Evita" i Operaen Lørdag den 21. November 2026

Makkerparret Andrew Lloyd Webber og Tim Rice, der også står bag musicalsucceser som Phantom of the Opera, Cats og Jesus Christ Superstar, satte i midten af 70'erne tekst og melodi til fortællingen om kvinden, der både delte vandene og fik gudestatus i efterkrigstidens Argentina.



Nu får **Evita** luft under vingerne på Operaens Store Scene i en helt ny dansk oversættelse. Eva Peróns liv var nemlig et eventyr, der i den grad er en musical værdigt. Hun brugte sin ungdom og skønhed til social opstigning, opnåede politisk indflydelse som præsidentfrue, døde som blot 33-årig – og blev et ikon for store dele af befolkningen. Hun var et symbol for arbejderklassen samtidig med, at hun blev kendt som en kynisk og magtsyg folkeforfører.



Forestillingen starter kl. 12, varer ca. 2,5 time incl. pause

Adrian Bus henter :

Nørregade 61 Hundested **kl. 9.15**, Gjethuset **kl. 9.35** og Ølsted Station **kl. 9.50**.

Hjemkørsel kl. 15 fra Operaen.

Pris 895 kr. for bus og billet til Evita

Tilmelding og betaling i receptionerne efter først til mølle fra mandag 1. juni. Maks. 48 pladser. Senest 28. september.

Højskole 2027

Marielyst højskole med bus - 29. marts til 3. april 2027

Er du nysgerrig på foredrag, der åbner nye perspektiver og giver stof til eftertanke? Holder du af at synge med fra Højskolesangbogen sammen med andre?

Nyder du gode samtaler rundt om langbordet – og bliver du glad af en udflugt, en frisk gåtur i naturen eller lidt bevægelse i gymnastiksalen? Så er der en god chance for, at du vil føle dig helt hjemme på Højskole Classicholdet.



Vær opmærksom på at 29. marts 2027 er 2. påskedag.

Brochure kan hentes i receptionerne. I denne beskrives indholdet i løbet af ugen på Højskolen nærmere.

Pris: 6650 kr. pr. person i enkeltværelse med bus
6150 kr. pr. person i dobbeltværelse med bus



Tilmelding fra 18. maj kl. 9, efter først til mølle princippet.
Senest 15. oktober 2026. Max 40 personer.

Musik og blomster

Syng sommeren ind – Paraplyens Musikanter Frederiksværk Torsdag 11. juni kl. 13.30 – 15.15 i Vinkelsalen

Musikanterne indbyder til en sangeftermiddag, hvor vi sammen med et sang-glad publikum har en række gamle, kendte titler fra vort repertoire på programmet. Typiske navne bag sangene er f.eks Kaj Normann

Andersen, Ludvig Brandstrup, Karen Jönsson, John Mogensen, Gustav Winckler, Benny Andersen o.m.fl. Hertil kommer enkelte sange fra Højskolesangbogen.

De fleste numre i programmet synges som fællessange sammen med publikum. Enkelte fremføres som rene solo- og orkesternumre, som man meget gerne må nynne med på.

Paraplyens Musikanter består i dag af 6 mand (violin/saxofon, harmonika, piano, guitar, bas og trommer). Derudover får vi igen god hjælp af Carsten Wiedemann som forsanger til de mange fællessange.



Der serveres kaffe og kage i pausen.

Tilmelding og betaling i receptionerne senest 2. juni. Pris 60 kr.

Crepepapirsblomster Tekstil Onsdag 13. maj kl. 10 – 14.30

Frederiksværk

Kom og tryk blomster frem af crepepapir, lim og ståltråd. Vi finder alle vores materialer frem og så er der fri leg. Har du ikke prøvet at lave crepepapirsblomster kan du få hjælp.



Medbring gerne en lille god papirsaks. Materialer betales på dagen – det koster 15 kr. pr. blomst. Værkstedskort kræves. Haves værkstedskort ikke, betales et engangsbeløb på 50 kr. Maks. 8 pladser. Tilmelding senest 11. maj.

Sanketur og gåtur

Forårstur til Grønnesse Skov med fokus på spiselige planter. Torsdag den 7. maj kl. 10.00 - ca.13.00

Tag med en tur i Grønnesse Skov. Vi ser efter forårstegn og spiselige planter. Vi bliver guidet af Ingelise Kahl, som er biolog.

Medbragt frokost spises i skoven. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Mødested: P-pladsen ved indkørslen til Amtsvejen 280/Grønnesse Gods.

Turleder Ingelise

Tilmelding i receptionen i Hundested. Max 20 pladser. Gratis.



Gåture maj - august 2026 Mandage mødes i Paraplyens gård

Frederiksværk

Brochure for hele sommerens gåture kan nu hentes i receptionerne. Se denne for nærmere information.

Ingen tilmelding, bare mød op.

4.5 kl. 10.15. Vi går langs kanalen til Fugleplatformen, går tilbage til Arresødal og går videre til Vinderød Kirke. Spiser medbragt mad ved den lille sø i skoven. Ca. 6 km.

11.5 kl. 10.15. Vi går op til Magleblik skole og går rundt på hjertestien. Spiser medbragt mad ved Lillesø. Ca. 7 km.

18.5 kl.10.15. Vi kører i privatbiler til Dronningmølle og går en tur til Tegners Museum over Rusland og tilbage til Dronningmølle. Vi spiser medbragt mad et sted på turen. Ca. 10 km.

25.5 Pinse.

Frivillig Pia.



Kommende

Højskoleophold med bus på Liselund ved Slagelse 25. – 31. juli 2027

Vi har bestilt et kursus på Liselund, som ligger i smukke omgivelser ved Slagelse.

Nærmere information meldes ud, så snart vi modtager det fra højskolen.

Obs. Mange trin og trapper indendørs.



Plantebod i Gårdhaven i Hundested afdeling

Planteboden er en udendørs bod, hvor man kan sælge sine planter/stiklinger/stauder eller forære dem væk.

Ønsker du at sælge planter i boden skal du huske at påføre hver potte med pris + mobilepay nr.

Ønsker du at forære dem væk, skal du skrive gratis på potten.

Betaling af planter sker ved MobilePay direkte til sælger.



Frivillige søges

Overvejer du at blive frivillig?

Receptionerne mangler hhv. vikarer og faste vagter

Du bliver lært op ved sidemandsoplæring og personaleinstruktion.

Der er mulighed for en fast vagt i Hundested og vikar vagter i begge afdelinger.

Ring til Anette 2329 1721/
anep@halsnaes.dk for at høre nærmere.



Mandag

Paraplyens IT-hjælp i Vinkelsalen kl. 10.00 - 11.30 Mandag

Frederiks-
værk

Vi sidder klar til at hjælpe med spørgsmål om det meste indenfor IT. Husk at medbringe brugernavn / Apple-id og adgangskode / password til e-mail, iPad, Pc eller hvad du nu har brug for hjælp til.



Vi er frivillige med forskellige kompetencer og kan ikke love, at vi kan hjælpe med alt – men vi prøver gerne, så kom bare og spørg. Bare mød op fra kl. 10 til 11.30 i Vinkelsalen. Vi bliver længere ved behov. Vejledere: Povl, Randi, Søren.

Mandagskaffe Mandag kl. 13.30 i Nørkleriet 1. sal

Hundested

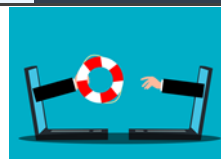
Vi hygger os med kaffe, kage, sang, god snak og hyggeligt samvær. Betaling på dagen i cafeen. Der er ingen tilmelding, bare mød op. Frivillige: Annette, Karen Elise og Lise.



Ældresagens IT i Kulturrummet Åbent hver mandag fra kl. 10.00 – 12.00

Hundested

Vi er frivillige fra Ældre Sagen, klar til at hjælpe med spørgsmål angående IT. Problemer med din telefon, tablet, laptop, Windows 10/11, Apple Mac. Vi hjælper også med E-mail, MitID, AppleID, iCloud, Google og andre programmer. Ingen tilmelding, åbent for alle. Det er gratis.



Tirsdag

Sommergymnastik i Storebjerg hallen Tirsdage kl. 10.10-11.10, første gang den 2. juni

Hundested

Hele kroppen bearbejdes og vi får trænet styrke og kondition.

Uddannet instruktør Alette. Max. 30 personer.

I alt 8 gange. Pris: 200 kr. OBS. ingen gymnastik den 16. juni.

Er du ikke medlem af Paraplyen – kan du betale 50 kr. for 2 måneders kontingent.

Tilmelding og betaling fra den 4. maj i receptionen i Hundested.



Sommer stolegymnastik i Storebjerg hallen Tirsdage kl. 11.20-12.20, første gang den 2. juni

Hundested

Stolegymnastik er for dig, der har lyst til at træne i et roligt tempo.

Træningen foregår hovedsageligt siddende og i et tempo, så alle kan være med. Vi kommer hele kroppen igennem, og får trænet både balance, puls og styrke.

Uddannet instruktør Alette. Max. 20 pers.

I alt 8 gange. Pris: 200 kr. OBS. ingen gymnastik den 16. juni

Er du ikke medlem af Paraplyen – kan du betale 50 kr. for 2 måneders medlemskontingent.

Tilmelding og betaling fra den 4. maj i Receptionen i Hundested.



Tirsdagskaffe i Vinkelsalen Tirsdage kl. 14

Frederiks-
værk

Vi mødes i Vinkelsalen til et par timers samvær.

Vi drikker kaffe evt. med kage eller brød, betales på dagen. Der læses højt og synges et par sange.

Kig forbi og se, om det er noget for dig.

Ingen tilmelding, bare mød op. Frivillig Bente og Ninna.



Onsdag og torsdag

Ældresagens IT hjælp på 1. sal
Onsdag kl. 10.30 – 12.00

**Frederiks-
værk**

Har du bøvl med computer, tablet eller telefon, kom forbi, - vi prøver gerne at hjælpe dig.
Husk evt. brugernavne og adgangskoder.
Hjælp: Knud, Jørgen, Leif, Flemming.



Sommer bridge i Stillerummet 1. sal
Torsdage kl. 12.30 – 16.15 Start 7. maj – aug.

**Frederiks-
værk**

Alle er velkomne – MED makker.

Tilmelding i receptionen. Pris 100 kr.

Hvis du ikke er medlem af Paraplyen, skal medlemskab for 4 mdr. købes for 100 kr.



Torsdag

Cykelhold "Hyggebanden" kl. 9.30 i maj Torsdage - mødes i Paraplyens gård

Frederiks-
værk

- 7.5 Kronprinsesse Marys bro
- 13.5 **obs onsdag** Hillerød slottet
- 21.5 Pibe mølle
- 28.5 Trolle Bakkerne Helsingø



OBS cykeltur til Sverige 17.- 19. juni.
Mere info følger

Turene kan være på ca. 25 til 80 km.
Påklædning efter vejret. Husk madpakke og noget at sidde på. Alle er velkommen, ingen tilmelding, bare mød op. Vi opfordrer til brug af cykelhjelme.
Frivillige Bente og Ernst

Cykelhold "Optur" kl. 10 i maj Torsdage - mødes i Paraplyens gård

Frederiks-
værk

- 7.5 Frederikssund. Spisning ved søen i Ådalen. 42 km.
- 13.5 **obs onsdag** Æblestien til Liseleje, via Hyllingebjerg til Knud Rasmussens hus, Lynæs Havn. 43 km.
- 21.5 Frederikssund, Jægerpris slot, Kulhuse, Sølager 54 km.
- 28.5 Rundt om Søborg sø. 65 km.



Alle er velkomne. Husk, evt noget at sidde på, drikke og madpakke - med mindre andet er anført i programmet
Frivillige Preben og Randi

Torsdag

Sommergymnastik i Gymnastiksalen Torsdage kl. 9.30 - 10.30 – 1. gang den 4. juni

Frederiks-
værk

Hele kroppen bearbejdes og vi får trænet styrke og kondition.

Uddannet instruktør Alette. Max. 30 personer.

I alt 8 gange. Pris: 200 kr. OBS. ingen gymnastik den 18. juni.

Er du ikke medlem af Paraplyen – kan du betale 50 kr. for 2 måneders medlemskontingent.

Tilmelding og betaling fra den 4. maj i Receptionen i Frederiksværk.



Sommer STOLE gymnastik i Gymnastiksalen Torsdage kl. 10.45 - 11.45 – 1. gang d. 4. juni

Frederiks-
værk

Stolegymnastik er for dig, der har lyst til at træne i et roligt tempo.

Træningen foregår hovedsageligt siddende og i et tempo, så alle kan

være med. Vi kommer hele kroppen igennem, og får trænet både

balance, puls og styrke. Uddannet instruktør Alette. Max. 20 pers.

I alt 8 gange. Pris: 200 kr. OBS. ingen gymnastik den 18. juni.

Er du ikke medlem af Paraplyen – kan du betale 50 kr. for 2 måneders medlemskontingent.

Tilmelding og betaling fra den 4. maj i Receptionen i Frederiksværk.



Besøg vores cafeer

Cafeen i Frederiksværk

- vi har åbent dagligt fra kl. 9.00 - 15.00

Du kan købe kaffe/te, brød med ost, kage, smørrebrød, råkost, dessert, og varm mad.

Varm mad skal bestilles,

både hvis man spiser i huset eller tager maden med hjem.

Du **skal** bestille din mad senest dagen før inden kl. 12.00. Ring til caféen på telefon **20 12 54 62** for at afgive bestilling. Pris 57 kr.



Afhentning af varm mad foregår i tidsrummet mellem **kl. 11.30 - 11.45**. Maden kan evt. sættes på køl.

Spisning indenfor foregår i tidsrummet mellem **kl. 12.00 - 12.30**

Café Gårdhaven i Hundested

- vi har åbent dagligt fra kl. 10.00–15.00 (fredag til kl.14.00)

Du kan købe hjemmebagte boller, kage, kaffe/te, øl, vand og vin.

Henover ugen vil der være smørrebrød, sandwich eller varme retter.

Varme retter oftest tirsdag og torsdag.

Spørg efter dagens tilbud.

Varm mad 57 kr.



Kig forbi eller ring til Tine på Cafe Gårdhavens tlf. 2054 6223. Se åbningstider for sommeren foran i programmet.

Maj menu, Cafeen i Frederiksværk Bestil senest inden kl. 12.00 dagen før på tlf. 2012 5462. Varm mad pris 57 kr.

Uge18

Fre. 1. Krebinetter, stuede ærter/ gulerødder og kartofler

Uge 19

Man. 4. Mild indisk grøntsags Tikka Masala, perlebyg og salat

Tir. 5. Fiskefilet, ovnkartofler, remouladesauce og grønt

Ons 6. Hawaii kotelet, ris sauce og grønt

Tors. 7. Gullash, kartoffelmos, sødt og surt

Fre. 8. Helstegt kylling, kartofler, sauce, agurk og rabarber

Uge 20

Man. 11. Hamburgerryg, stuvet spinat, kartofler og grønt

Tir. 12. Vegetarisk bolognese med pasta og salat

Ons 13. Stegt flæsk, persillesauce, kartofler og grønt

Tors. 14. **LUKKET** Kr. Himmelfartsdag

Fre. 15. **LUKKET**

Uge 21

Man. 18. Fiskelasagne, blomkål, spinat, hytteost, salat og brød

Tir. 19. Paneret kylling, ris, sauce og grønt

Ons. 20. Hakkebøf med løg, kartofler, sauce og grønt

Tors. 21. Grøntsagstærte med kold skinke, salat og dressing

Fre. 22. Ribbenssteg, kartofler, sauce og rødkål

Uge 22

Man. 25. **LUKKET** 2. pinsedag

Tir. 26. Kåldolmer, kartofler, muskatsauce og grønt

Ons. 27. Mørbradgryde med ris og grønt

Tors. 28. Kogt kalv, peberrodssauce, kartofler og grønt

Fre. 29. **LUKKET** pga. personale arbejdsdag

Aktivitetshuset Paraplyen, Frederiksværk afd.

Jernbanegade 2, 3300 Frederiksværk

Telefon 47 72 24 22 Åbent ml. 9-16

Motionsrummet i Frederiksværk

Telefon 20 12 60 25

Aktivitetshuset Paraplyen, Hundested afd.

Nørregade 61, 3390 Hundested

Telefon 47 78 53 05 Åbent ml. 9-16, fre. 9-15

Motionsrummet i Hundested

Telefon 20 49 61 24

Mail: aktivitetshuset@halsnaes.dk

Hjemmeside www.halsnaes.dk

PART OF

GREATER
COPENHAGEN