



Aktivitetshuset Paraplyen

August program 2026



Halsnæs
Kommune

PRIS 2 KR.

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Information

**Rundvisninger i begge afdelinger
Ingen tilmelding – bare mød op**

Frederiksværk afdeling kl. 10.00

- Tirsdag den 4. august – vi mødes i Vinkelsalen
- Tirsdag den 1. september – vi mødes i Vinkelsalen

Hundested afdeling kl. 10.30

- Torsdag den 6. august – vi mødes i receptionen.
- Torsdag den 3. september – vi mødes i receptionen

**Hjælp – til hyggelig dag med rengøring :-)
Onsdag den 5. august mellem kl. 9 - 15**

Frederiksværk

Kunne du have lyst til at give en hånd med?
Måske med dit hold... Vi lukker hele Frederiksværk
afd. denne dag.

Det er stole, bordkanter, plante blomster om, tage
plakater ned, med mere. Dvs. det er **ikke** gulve,
støvsugning og toiletter.

Vi giver sandwich, drikke, kaffe og kage.

Tilmelding i receptionen, så vi kan danne os et overblik.

Oplys gerne i hvilket tidsrum du kan.



Deadline til program for september er 10. august
Send dit forslag til anep@halsnaes.dk eller mima@halsnaes.dk
eller aflever det i en af receptionerne.

Ændrede åbningstider

Cafe Gårdhaven i Hundested åbner 3. august

Hele Frederiksværk afdelingen LUKKET onsdag den 5. august pga. rengøringsdag.

Frederiksværk i 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 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

OBS: Ændret åbningstid fredag i Frederiksværk.

Fra 1. september har Frederiksværk afdeling åbent 9 - 15.30 om fredagen, hele året.

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 i receptionerne, senest 15. oktober 2026.
Max 40 personer.

Fra Brugerbestyrelsen

Har du lidt tid og lyst til bestyrelsesarbejde?

Aktivitetshuset Paraplyen og Brugerbestyrelsen har brug for dig.

Som borger i Halsnæs kommune har mange 60 +, en enestående mulighed, for at deltage i et stort udvalg af forskellige meningsfulde aktiviteter hver dag i Paraplyen – både i Frederiksværk og i Hundested.



Brugerbestyrelsen er en vigtig del af Paraplyen. For at vi kan fastholde velfungerende aktiviteter i Paraplyen, i begge afdelinger, er din interesse vigtig og derfor, - er der brug for dig. Bestyrelsens vigtigste arbejde er at sikre trivsel for brugerne af Paraplyen. Du vil være vigtig, som en aktiv medspiller på bestyrelsesmøderne.

Der holdes møder 7 gange årligt, pt. ligger møderne på mandage fra 13.15 - 15.30. I oktober måned vil der være valg. Brugerbestyrelsen har 3 udvalg, hvori bestyrelsesmedlemmer er repræsenteret.

Kom og vær med i "Maskinrummet" sammen med 5 "kollegaer" samt Paraplyens ledelse. Vi sætter stor pris på vores samvær.

Har du spørgsmål, kontakt os gerne.

Steen Malte Knudsen - Næstformand i Brugerbestyrelsen
Hedvig Mandsberg - Formand i Brugerbestyrelsen

Foredrag

Foredrag af Kunstner Leif Nielsen i Vinkelsal Frederiksværk Onsdag 16. september kl. 13

Et levende og muntert foredrag.

Leif Nielsen, lokal kunstner fortæller om sit udgangspunktet som mekaniker, og hvordan livet kan forme sig af snørklede og tilfældige veje.

Leif har haft flere afstikkere til den pædagogiske verden, skønt egen skolegang ikke på nogen måde var været en succes.

Det fortæller han om i let og muntert sprog, hvor også menneskets besynderlige natur, der kan være noget finurlig rundes.

Det var et tilfælde, at Leif kom til at udstille både på Louvre og Louisiana.

Mere end 300 censurerede udstillinger i udlandet, har han bag sig. Han har opnået at få tildelt kunstpriser i ædelt metal, samt udnævnt til professor i Italien. Plus omtaler i flere kunsthæfter, udgivet på dansk, engelsk, italiensk, fransk, tysk og spansk.

Der serveres kaffe og kage.

Tilmelding i receptionerne. Pris 60 kr. Max 55 personer.



Foredrag

Pilgrimsvandring- 3600 km. i Salen
Torsdag den 24. sept. kl. 13.30 til ca 15.30

Hundested

Pilgrimsvandring – 3.600 km. Et foredrag om langsomhed, mening og at finde sin egen vej ved Frederik Walter Christensen. Som 25-årig gennemførte Frederik turen fra Danmark til Santiago de Compostela. Ikke som et religiøst projekt, men som en personlig søgen efter ro, retning og mening.

Gennem måneder med vandring oplevede han, hvordan langsomhed skaber plads til refleksion over identitet, livsvalg og livsmod. På pilgrimsvejen forsvinder mange af hverdagens forventninger. Tilbage er kroppen, vejen og tankerne.

I foredraget fortæller Frederik blandt andet om:

- lange, ensformige vandredage
- møder med fremmede på pilgrimsruten
- perioder med tvivl og modløshed
- at finde sin egen rytme
- at lade svar vokse frem undervejs

I foredraget deler Frederik fortællingen fra de gamle pilgrimsveje – kombineret med refleksioner over tro, eksistens og livets store spørgsmål.

Som antropologistuderende og pilgrim formidler han både sine personlige erfaringer og et bredere perspektiv på, hvorfor mennesker søger mod stilhed, fordybelse og mening.

Der serveres kaffe og kage.

Tilmelding i receptionerne. Pris 60 kr. Max 60 personer.



Fernisering

**Afsløring af mosaikker i gården
Fredag 25. september kl. 11.30**

Frederiksværk

Siden marts måned har 14 skrappe kvinder arbejdet på at lave mosaikker, der skal udsmykke solkrogen i gården i Frederiksværk.

Pia Skak fra "Glad Sol" har hjulpet på vej.

Mosaikkerne illustrerer nogle af vore mange aktiviteter i

Paraplyen og overskrifterne er kreativitet, cafe, motion og musik.

Det har været en sjov proces og i de fire mosaikker gemmer der sig små finurligheder.



Nu er mosaikkerne færdige og klar til afsløring.

Vi byder på bobler og kransekage – kom og vær med.

Herunder udsnit af arbejdet under processen. Kom og se, hvad der ellers gemmer sig i de færdige billeder.



Pileflet i Værkstedet

Hundested

Torsdag 27. aug. og fredag 28. aug. Kl. 10- 14.30

Kom og leg med pil. Du kan lave mindre projekter som fx lanterner, svaler, vindspiraler, kræmmerhuse, foderringe, kranse o.lign.

Hvis du gerne vil lave lanterner, skal du medbringe et glas til at flette omkring.

Hvis du allerede nu ved hvad du vil flette er det en hjælp for os hvis du fortæller det ved tilmeldingen.

Ring til Cathrin, hvis du har spørgsmål på 20 12 30 88.

Medbring en god beskærersaks, og et stort gammelt håndklæde.

Vi holder en frokostpause undervejs. Der betales for materialer efterfølgende.

Der kræves værkstedskort for at deltage. Har du ikke et værkstedskort, betales et engangsbeløb á 50 kr.

Tilmelding i receptionerne senest den 23. februar. Max 6 deltagere. Vejleder Cathrin.



Gåture maj - august 2026

Frederiksværk

Mandage mødes i Paraplyens gård

Brochure kan hentes i receptionerne. Se denne for nærmere information.



3.8 Med bus 326 kl. 10.33 til Nattergalevej. Går til Kikhavn og videre forbi Knud Rasmusens hus til Hundested. Her har vi mulighed for at købe frokost. Tog hjem.

10.8 Kl. 10.15 mødes vi i Paraplyen gård. Kører i privatbiler til Utterslev Mose. Går rundt om mosen og spiser madpakker på vejen. Ca. 9 km. Håber at nogen kan byde på kørelejlighed.

17.8 Kl. 10.24. Med bus 320R mod Helsingør til Bækkegårdsvej. Vi går langs markerne ned til og langs Arresø til Ramløse. Madpakker et sted på turen.

24.8 Med bus 327 kl. 10.03 til Melby kirke. Går af Æblestien til Liseleje, her er der mulighed for at købe mad. Bus hjem.

31.8 Med bus 320R Kl. 9.54 til Helsingør. Bus 360R videre til Udsholtvej. Går langs stranden/Gilbjergstien til Gilleleje, hvor vi spiser mad på en restaurant.

Ingen tilmelding, bare mød op.
Frivillig Pia.

Diverse og mandag

Overvej du at blive frivillig?

Receptionerne mangler hhv. vikarer og faste vagter

Har du lyst at være en del af en gruppe receptionister i Frederiksværk eller Hundested?

Det kræver ikke særlige forudsætninger. Du bliver lært op ved sidemandsoplæring og personaleinstruktion.

Der kan være mulighed for en fast vagt ugentligt og vikar vagter.

Der afholdes ca. 8 møder årligt.

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



Mandagsmalerne – nybegyndere og amatører

Hos Mandagsmalerne kan du være sammen med andre, der kan lide at male. Vi maler med akryl, kul og akvarel.

Kom og prøv om det er noget for dig.

Medbring materialer og evt. staffeli. Mulighed for opbevaring af egne staffelier og lærreder.

Vi hjælpes ad, vi er glade amatører, pt. uden vejleder.



Tid og sted: Mandage kl. 13.00-16.00 i Alrummet

Første gang: Mandag den 31. august. Max 10 deltagere

Frivillig: Sonja og Else

Tilmelding: i receptionen

Pris: Værkstedskort 250 kr. for hele sæsonen.

Mandag

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

**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

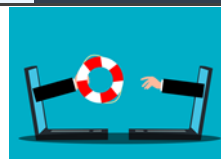
Vi hygger os med kaffe, kage, sang, god snak og hyggeligt samvær. Betaling på dagen i cafeen. Der er ingen tilmelding, bare mød op. Frivillige: Annette, Karen Elise og Lise.



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.



Mandag

Yoga i Alrummet.

Mandag kl. 9.00 - 10.30 start den 1.9

Hundested

Se nedenstående beskrivelse af træningen.

Pris 1400 kr. for 14 gange.

Tilmelding og betaling i receptionerne.

Bemærk ingen yoga uge 42, dvs. 12.10.

Tilmelding i receptionerne fra 10. august efter først til mølle.

Max 14 personer. Instruktør: Anne Leonora.



Yoga i Frirummet

Mandag kl. 11.30–13.00 start den 1.9

**Frederiks-
værk**

Yoga kan laves af alle, både mænd og kvinder, når blot der tages hensyn til den enkelte.

Du skal kunne opholde dig på en måtte, lægge dig og rejse dig igen. Der tages hensyn til nybegyndere, og som lettere øvet vil du også blive udfordret. Yoga giver god energi og ofte vil du mærke, at du bliver glad af kombinationen af åndedrætsteknik, fysiske øvelser og afslapning.

Du skal have løstsiddende tøj på, medbringe en yogamåtte, et tæppe til at have over dig og evt. en pude. Du kan låne en yogamåtte, hvis du ikke har en.

Pris 1400 kr. for 14 gange. Max 10 personer.

Bemærk ingen yoga uge 42, dvs. 12.10.

Instruktør: Anne Leonora. Tilmelding i receptionerne fra 10. august efter først til mølle.

Tirsdag

Tirsdagskaffe i Vinkelsalen Tirsdage kl. 13.30

**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.



Seniordans i Alrummet Tirsdage 15.-22.-29. sept og 6. okt. kl. 14.30-16

Hundested

Seniordans er en livsglad og inkluderende
danseform for voksne og ældre. Den kombinerer
let motion med musik og socialt samvær, og er
tilrettelagt, så alle kan være med – uanset om de
har danseerfaring, og uanset om de har en fast
dansepartner.



Du kan komme med eller uden partner, der vil altid være nogen at
danse med. Du bliver guidet gennem hele dansen af
danseinstruktøren, du skal ikke huske på rækkefølgen af diverse
trin.

Der dances en blanding af par og kredsdanse, kontra og kvadriller
samt liniedans til skønne dansemelodier.

Max 16 deltagere. Tilmelding i receptionen. Gratis.
Prøv det, måske er det lige noget for dig. Frivillig Anni

Onsdag

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.

Hjælpere: Knud, Jørgen, Leif, Flemming



Body SDS i Frirummet 1.sal Onsdag kl. 8.30 start 2. september

**Frederiks-
værk**

Træningen forebygger og behandler kroppens skavanker. Der er fokus på at smidiggøre led, korrigere kropsholdning og regulere muskelbalancer, energisystem og organsystem.

Vi bruger åndedrættet til at afbalancere krop og psyke.

Træningen afhjælper skavanker i fødder, knæ, hofter, lænd, ryg, skuldre, nakke og håndled. Den frigør spændinger, retter op på skævheder i kroppens væv, styrker og smidiggør leddene og forbedrer organernes funktioner.



Max. 12 deltagere. Pris 475 kr. for 14 gange.

Tilmelding og betaling i receptionerne fra 10. august. Instruktør Kaj.

Torsdag

Cykelhold ” Hyggebanden” kl. 9.30 i august Torsdage - mødes i Paraplyens gård	Frederiks- værk
--	----------------------------

6.8 Gilleleje havn/ Søborg sø ca.70 km. Vi spiser på havnen eller evt. egen madpakke.

13.8 Supersygehuset i Hillerød ca. 60 km.

20.8 Ud i det blå (vi holder ferie)?

27.8 Krat Mølle bro Slangerup ca. 60 km.

Obs tur til Orø 9. – 10. – 11. september. Sidste tilmelding 10. august. Mere info følger. Påklædning efter vejret. Husk madpakke og noget at sidde på. Alle er velkommen, ingen tilmelding. Vi opfordrer til brug af cykelhjelm. Frivillige Bente og Ernst



Cykelhold ”Optur” kl. 10 i august Torsdage - mødes i Paraplyens gård	Frederiks- værk
---	----------------------------

6.8 Bryghuset Skovlyst i Hareskoven. 80 km.

12.8 Overnatningstur Vi cykler langs Nordkysten til hotel SleepToNight i Helsingør. Besøg på Munkeruphus. 58 km.

13.8 Langs kysten til Landskrona – Citadellet, frokost i Nyhamn Marina. Tilbage ad kystvejen. 54 km.

14.8 Fra Helsingør via Gurre, Fredensborg, Sørup, Hillerød og via Freerslev hegn til Frederiksværk 55 km.

20.8 Rørvig, Dybesø, Nykøbing, Anneberg, Rørvig 67 km.

27.8 Til Dyrehaven ved Klampenborg over Nr. Herlev og Holte. Hjemtur over Hillerød mulighed for tog (ca. 75 /hel tur ca. 100 km.



Alle er velkomne. Husk noget at sidde på, drikke og madpakke – mm. andet er anført. Frivillige Preben og Randi.

Søndagsbio i Vinkelsalen Søndag 13. september kl. 13

Frederiks-
værk

Sorg og glæde - en film af Nils Malmros. Den succesfulde filminstruktør Johannes har været ude for at holde foredrag, og da han kommer hjem, er der sket en katastrofe. Hans kone, Signe har i en psykose dræbt deres ni måneder gamle datter.



Medvirkende: Jakob Cedergren, Helle Fagralid, Nicolas Bro, Ida Dvinger, Kristian Halken og Søren Pilmark.

Der serveres kaffe og kage. Max 16 deltagere. Pris 60 kr. Tilmelding senest onsdag den 9. september i receptionerne. Frivillige Bente og Britta.

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.

OBS : Åbner 3. august efter sommerferie.

August menu, Cafeen i Frederiksværk

Bestil senest inden kl. 12.00 dagen før på tlf. 2012 5462. Varm mad pris 57 kr.

Uge 32

Man.	3.	Dhal, mild indisk linseret med ris og raita (agurkedip)
Tir.	4.	Bagt kartoffel med skinkefyld og salat
Ons	5.	LUKKET (hele huset pga. rengøring)
Tors.	6.	Pariserbøf med tilbehør og ovnkartofler
Fre.	7.	Ribbenssteg, sauce, kartofler og rødkål

Uge 33

Man.	10.	Hjerte millionbøf, kartofler, sauce, sødt og surt
Tir.	11.	Boller i kaperssauce, kartofler og grønt
Ons	12.	Lakselasagne, salat, brød og dressing
Tors.	13.	Løgtærte med salat og dressing
Fre.	14.	Gullasch med kartoffelmos og grønt

Uge 34

Man.	17.	Fiskefrikadeller, ovnkartofler, kold remosauce, grønt
Tir.	18.	Koteletter i svampesauce, ris og grønt
Ons.	19.	Karrysuppe med kylling, grønt og brød
Tors.	20.	Falafel med fyldig salat, tzaziki og brød
Fre.	21.	Lammekølle, sauce, kartofler og grønt

Uge 35

Man.	24.	Helstegt kalkunbryst, tomatflødekartofler og grønt
Tir.	25.	Hakket oksekød i fad, låg af kartoffelmos og grønt
Ons.	26.	Krebinetter, stuvet sommerkål, kartofler og rødbede
Tors.	27.	Fiskefilet, persillesauce, kartofler og grønt
Fre.	28.	kalveculotte, gl. løg, sauce og kartofler

Uge 36

Man.	31.	Kylling, bacon i sennepsauce, ris og grønt
------	-----	--

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