



Aktivitetshuset Paraplyen September program 2026

Pris 2 kr.



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Information

Ændret åbningstid fredage i Frederiksværk

Fra den 1. september lukker huset i Frederiksværk **kl.15.30, om fredagen**, det gælder fremadrettet.

Vidste du... at du også kan finde os på Facebook?

Du kan følge os på den officielle side:

Aktivitetshuset Paraplyen.

Du kan også melde dig ind i gruppen "Paraplyens brugere"



Rundvisninger i begge afdelinger Ingen tilmelding – bare mød op

Frederiksværk afdeling kl. 10.00

- Tirsdag den 1. september – vi mødes i Vinkelsalen
- Tirsdag den 6. oktober – vi mødes i Vinkelsalen

Hundested afdeling kl. 10.30

- Torsdag den 3. september – vi mødes i receptionen
- Torsdag den 1. oktober – vi mødes i receptionen

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

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 kl. 13.15 - 15.30. I oktober 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.

Brugermøde med valg er den 21. oktober, sæt kryds i kalender. Nærmere information kommer på mail i start september.

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

Højskole 2027

Marielyst højskole med bus den 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 Classic" holdet.



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

Brochure kan hentes i receptionerne. I denne beskrives ugens program nærmere.



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

Tilmelding i receptionerne senest den 15. oktober 2026.
Max 40 personer.

Foredrag

Foredrag af kunstner Leif Nielsen, Vinkelsalen Frederiksværk Onsdag den 16. september kl. 13.00

Et levende og muntert foredrag.

Leif Nielsen, lokal kunstner, fortæller om sit udgangspunkt 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 en succes.

Det fortæller han om i et 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. Han er blevet udnævnt til professor i Italien og er omtalt i flere kunstbøger, 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

Et foredrag om langsomhed, mening og at finde sin egen vej ved antropologi-studerende 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

Frederik deler fortællingen fra de gamle pilgrimsveje – kombineret med refleksioner over tro, eksistens og livets store spørgsmål. Han krydrer sine personlige erfaringer med 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 og krea

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

Frederiks-
værk

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.



Crepepapirsblomster i Nørkleriet Fredag 2., 9. og 23. okt. kl. 10.00-14.00

Hundested

Vi finder alle vore materialer til crepepapirsblomster frem til fri leg.

Hvis du ikke har prøvet det før, kan du lære hvordan du tryller blomster frem af crepepapir, lim og ståltråd.

Medbring gerne en lille god papirsaks. Dagene er både for begyndere og let øvede.

Pris 60 kr. (dækker alle materialer til 4 blomster). Betaling ved tilmelding. Derudover 15 kr. pr. blomst.

Værkstedskort kræves, ellers betales et engangsbeløb på 50 kr.

Tilmelding senest mandag den 28. september. Max 8 pladser



Fællessang

Arbejdersangbogens 100 års jubilæum i Salen Hundested
Torsdag 22. oktober kl. 13.30 – 15.30

Alting begynder (og slutter)
med en sang.

I år fylder arbejdersangbogen
100 år. I den anledning
afholdes fællessangsarrange-
menter i hele landet. Vi får
besøg af 2 personer, sendt af
Arbejdermuseet, der spiller,
synger og fortæller.



Danske arbejdere har altid sunget meget. Inden møder, efter møder,
ved demonstrationer og optog. Sange giver et fællesskab og en
sammenhæng. Arbejdersangbogen indeholder sange, der beskriver
alle dele af et menneskeliv, privat og arbejde. Der er derfor al mulig
grund til at fejre den.

Så kom til fællessang og hør
samtidig lidt om nogle af
sangene i
Arbejdersangbogen.

Der serveres sandwich,
øl/vand. Tilmelding i
receptionerne.

Pris 60 kr. Max 60 personer.



SMART træning NYT

**SMART træning i Frirummet 1. sal
Onsdage kl. 10 - 11 start 23. september**

**Frederiks-
værk**



Hjernen skal, som kroppen, trænes hele livet for at udvikle og vedligeholde dens funktioner.

En måde at gøre det på, er via SMART træning, hvor man tager kendte bevægelser og bruger dem på nye måder, hvorved der opstår nye tanke - og handlemønstre.

I træningen lægges der vægt på hjernens evne til at registrere sansning, foretage tænkning og deraf handling.

En del af træningen vil være legende, da det at have det sjovt, er et godt udgangspunkt for at udvikle sig og lære noget nyt.

Formålet med træningen er bl.a. at styrke indlæringsevne, koncentration og hukommelse, styring af bevægelser, balance og koordination.

Hver gang vil udover træning, indeholde grundig opvarmning og slutte med afspænding.

Da det er første gang, vi kører sådan et hold, vil prisen være reduceret og der vil blive sat tid af til en snak om, hvordan den enkelte oplever at øvelserne fungerer.

Tilmelding i receptionerne fra mandag den 7. september kl. 9.

Pris 350 kr. for 12 gange, max 12 deltagere.

Bemærk ingen træning i uge 42, den 14. oktober.

Instruktør Alette.

Halsnæs Revy i Gjethuset

Søndag den 28. februar 2027 kl. 14

Halsnæs Revyen ser for allerførste gang dagens lys, og vi glæder os til at invitere publikum indenfor til en eftermiddag fyldt med musik, satire, varme og masser af grin. Revyen præsenterer et stærkt hold af fire erfarne og uimodståeligt sjove skuespillere, der sammen med kapelmester Johann Gustav skaber en forrygende forestilling.



Farshad Kholghi fylder scenen fra det øjeblik, han træder ind. Med sin karakteristiske energi, sit lynhurtige tempo og sin skarpe sans for satire leverer han crazy comedy, politisk bid og festligt kaos.

Sara Gadborg kombinerer musikalitet, varme og humor på en måde, der både rører og river publikum med. Hun bevæger sig ubesværet mellem store vokale øjeblikke og skæve figurer.

Kristian Høgh Jeppesen er en skuespiller med ro, præcision og knivskarp timing. Hans tørre, elegante komik og modige valg gør hans karakterer skarpe og overraskende.

Joachim Knop bringer charme, musikalitet og scenisk overskud. Med erfaring fra både film, tv og ikke mindst revyscenen leverer han et spil, der er legende og præcist.

Kapelmester Johann Gustav er prisvindende pianist og komponist. Hans spil er præcist, varmt og fuldt af personlighed og binder forestillingen sammen.

Kaffe og kage kan købes på dagen.

Tilmelding i Paraplyens receptioner inden 29. okt. Max 40 personer.

Pris 430 kr. incl. gebyr.

Diverse og mandag

Overvejer du at blive frivillig? Receptionen i Hundested mangler

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

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

Udfra bemanningen, på det pågældende tidspunkt, aftaler vi, om du kan blive vikar eller få en fast vagt. Der afholdes ca. 8 møder årligt, hvor hele gruppen samles.



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

Mandagsmalerne – nybegyndere og amatører Mandage kl. 13.00 i Alrummet

Hundested

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. Der er 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 Mandage 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. 10.00 til 11.30 i Vinkelsalen. Vi bliver længere ved behov. Vejledere: Povl, Randi, Søren.

Mandagskaffe Mandage kl. 13.30 i Nørkleriet 1. sal

Hundested

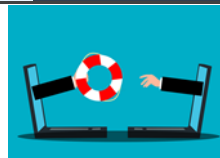
Vi hygger os med kaffe, kage, sang, god snak og hyggeligt samvær. Betaling på dagen i cafeen. Der er ingen tilmelding, bare mød op. Frivillige: Annette, Karen Elise og Lise.



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 Frirummet

Mandage kl. 11.30–13.00 start den 7. september

**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 åndedræsteknik, 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. den 12. oktober.

Instruktør: Anne Leonora.

Tilmelding og betaling i receptionen.



Tirsdag

Tirsdagskaffe i Vinkelsalen Tirsdage kl. 14.00

**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 Tirsdagene 15., 22. og 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 linedans til skønne dansemelodier.

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

Onsdag

Aldresagens IT hjælp på 1. sal **Onsdage kl. 10.30 – 12.00**

**Frederiks-
værk**

Har du bøv! 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 **Onsdage 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.

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

Tilmelding og betaling i receptionerne.



Decoupage i Nørkleriet **Onsdage kl. 13-15.30 Start 2. september**

Hundested

Vi laver nogle smukke / skønne ting og vi hygger os sammen.

Er du interesseret, kan du evt. begynde at samle æsker med/uden låg, bakker og lærreder mm. Vi har lim, lak, maling og andre materialer.

Kom og se om det er noget for dig. Frivillig Vibeke.

Tilmelding i receptionen.

Pris Værkstedskort 250 kr. for hele sæsonen.



Cykelhold ” Hyggebanden” kl. 9.30 i september Torsdage - mødes i Paraplyens gård

**Frederiks-
værk**

3.9 Glashuset i Helsingør

10-11-12.9 Cykeltur til Orø + Orø rundt.

17.9 Halsnæs rundt

24.9 Ud i det blå, alt efter vejret

1.10 Afslutning



Påklædning efter vejret. Husk madpakke, drikke og noget at sidde på. Alle er velkommen, ingen tilmelding. Vi opfordrer til brug af cykelhjelme. Frivillige Bente og Ernst

Cykelhold ”Optur” kl. 10.00 i september Torsdage - mødes i Paraplyens gård

**Frederiks-
værk**

3.9 Ganløse over Jørlunde og Slangerup.

Videre til Kildedal st., Veksø st., Føtex Ølstykke. Ad supercykelstien hjem. 65 km.

10.9 Frederikssund, Willumsens Museum – frokost i Café Ærligt, Gerlev strandpark, Tørslev Hage, Gerlev, Græse. 56 km.

17.9 Hillerød – sejlads på Slotssøen 45 km.

24.9 Via Hundested til Halsnæs Bryghus. Afslutning på sæsonen på Bryghuset. 36 km.



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

Søndagsbio i Vinkelsalen Søndag den 13. september kl. 13.00

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 Dwyer, 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.

Søndagsbio i Vinkelsalen Søndag den 11. oktober kl. 13.00

Frederiks-
værk

Babettes Gæstebud - om den
franske flygtning Babette, der
ankommer til et strengt, religiøst
lokalsamfund i Norge.

Efter at have arbejdet som
husholderske i 14 år, vinder hun
10.000 franc i lotteriet og bruger
hele gevinsten på at tilberede et overdådigt fransk festmåltid for den
skeptiske menighed.



Der serveres kaffe og kage. Max 16 deltagere. Pris 60 kr. Tilmelding
senest onsdag den 7. oktober 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.

September menu, Cafeen i Frederiksværk

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

Uge 36

- | | | |
|-------|----|--|
| Tir. | 1. | Tunfrikadeller, dildsauce, kartofler og grønt |
| Ons | 2. | Biksemad med spejlæg, rugbrød og rødbeder |
| Tors. | 3. | Oksekødssuppe, kød og melboller, grønt og brød |
| Fre. | 4. | Ølbraiseret nakkesteg, sauce, kartofler og grønt |

Uge 37

- | | | |
|-------|-----|---|
| Man. | 7. | Hakkebøf i fad, sauce, kartofler og grønt |
| Tir. | 8. | Blomkålsbøf, dressing, ovnkartofler og grønt |
| Ons | 9. | Vikingegryde m. skinkekød, ris og grønt |
| Tors. | 10. | Høns i asparges, tarteletter og grønt |
| Fre. | 11. | Skinkeschnitzel, sauce, dreng, kartofler og grønt |

Uge 38

- | | | |
|-------|-----|--|
| Man. | 14. | Sprængt kalv, peberodssauce, kartofler og grønt |
| Tir. | 15. | Torsk, sennepssauce, kartofler og grønt |
| Ons. | 16. | Forloren hare, sauce, kartofler og grønt |
| Tors. | 17. | Chili sin carne (uden kød), ris og grønt |
| Fre. | 18. | Kylling med hasselbach kartoffel, sauce og grønt |

Uge 39

- | | | |
|-------|-----|--|
| Man. | 21. | Oksebolognese med pasta og grønt |
| Tir. | 22. | Tomatsuppe med kødboller og brød |
| Ons. | 23. | Tikki Masala indisk mild, kylling med ris og grønt |
| Tors. | 24. | Grøntsagslasagne med salat, deressing og brød |
| Fre. | 25. | Stegt laks, hollandaise, kartofler og grønt |

Uge 40

- | | | |
|-------|-----|---|
| Man. | 28. | Fiskefrikadeller, persillesauce, kartofler og grønt |
| Tirs. | 29. | Boller i karry med ris og grønt |
| Ons. | 30. | Falafler med humus, ovnkartofler og salat |

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