



Aktivitetshuset Paraplyen Oktober program 2026

Pris 2 kr.



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Vigtigt vedr. Cafe Frederiksværk

Information vedr. Caféen i Frederiksværk

Caféen er lukket fra 28. sept. til ca. 1. dec. pga. renovering.

Vi tilbyder i stedet for en "minicafe" i **Tekstillokalet** i stueetagen.

Minicaféen åbner mandag den 28. sept. kl. 9. Alle dage kl. 9 -15.

I minicaféen kan du hver dag købe kaffe, the, kakao, brød m. ost, kage, øl og vand. Hvis der ikke er siddepladser nok, er det muligt for hold, at tage det købte med i egne lokaler.

Hver onsdag vil vi tilbyde en let lun anretning på rugbrød i samarbejde med Slagter Duelund. Pris 45 kr. Denne skal forudbestilles mandagen inden, senest kl. 12 i cafeen, eller på cafeens tlf.: 2012 5462

Ons. den 30. sept. tilbyder vi lune frikadeller med rugbrød, rødkål, surt 45 kr. Bestilles senest 28.9 inden kl. 12.

Kommende onsdage meldes ud senere i cafeen.

I forhold til eventuelle afslutninger op mod jul, må man gerne bestille feks. smørrebrød ude i byen, og spise det i Paraplyen. Husk at sikre et ledigt lokale, book ved at spørge personalet. Drikkevarer skal købes i cafeen.

Andre muligheder for middagsmad :

Asserbo kro tlf. 2182 0274, take away og levering.

Kvickly Frederiksværk.

Spar købmand Enghaven og **Spar** købmand Sandet.

Slagter Duelund Frv. tlf. 47720061, afhentes fra frost fra 55 kr.

Kommunens visitation til mad leveret hjemme tlf. 4778 4000
man. – ons. kl.9 -13, tors. kl. 10 – 17.

Information

Jul Jul Jul. Julearrangementerne er i år begrænsede pga. ombygningen i Caféen. I år afholdes der:

14.11 Julemarked med boder i Multisalen og cafe i hovedhuset i stuetagen. Se nærmere på de næste sider.

9.12 Julefest i Gjethuset. Se nærmere i november program. Der afholdes desværre ikke julefrokoster i år.

Ændret åbningstid i Frederiksværk:

Fremover lukker huset i Frederiksværk kl.15.30 om fredagen.

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

Frederiksværk afdeling kl. 10.00

- Tirsdag den 6. oktober – vi mødes i Vinkelsalen
- Tirsdag den 3. november – vi mødes i Vinkelsalen

Hundested afdeling kl. 10.30

- Torsdag den 1.oktober – vi mødes i receptionen
- Torsdag den 5. november – vi mødes i receptionen

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

Brugermøde

**Brugermøde med valg i Multisalen
Onsdag den 21. oktober kl. 13.30**

Frederiksværk

Velkommen til brugermøde med valg til brugerbestyrelse, turudvalg og arrangementsudvalg.

På mødet gives en generel orientering om Paraplyens medlemstal, økonomi og andre aktuelle emner.

Har du ønsker eller idéer til nye aktiviteter, arrangementer eller andet, har du mulighed for at stille forslag om det på mødet.

Valg til den fælles brugerbestyrelse:

I henhold til Paraplyens vedtægter skal der afholdes valg til brugerbestyrelsen. Der skal vælges tre brugerrepræsentanter samt en suppleant. Ønsker du oplysninger om brugerbestyrelsens arbejde, inden du melder dit kandidatur, er du velkommen til at henvende dig til formand Hedvig Mandsberg hedvig@mandsberg.net eller leder Mie Madsen mima@halsnaes.dk

En kandidatliste bliver hængt op på opslagstavlerne ved indgangene i Frederiksværk og på opslagstavlen ved receptionen i Hundested fra den 30. september til den 13. oktober kl. 16.00.

Kandidaterne til brugerbestyrelsen præsenteres på mødet, hvorefter valghandlingen igangsættes. Den løber til den 27. oktober kl. 16.00. De valgte repræsentanter offentliggøres på tavlerne dagen efter.



Fortsættes næste side ➡

Brugermøde fortsat

Valg til fælles turudvalg og arrangementsudvalgene i Frederiksværk og Hundested:

På mødet afholdes valg til fælles turudvalg samt til arrangementsudvalgene, hvortil der skal vælges repræsentanter for både Frederiksværk og Hundested.

Kandidaterne præsenteres under mødet. En kandidatliste vil blive ophængt på opslagstavlerne i begge huse. Listerne hænger oppe hængt op fra den 30. september til den 21. oktober kl. 13.00.

Vi serverer kaffe og kage.

Max. 60 deltagere. Deltagelse er gratis.

Tilmelding nødvendig i receptionerne senest den 15. oktober.



Ved du... at du også kan finde Paraplyen på Facebook?

Du kan følge os på den officielle side:

"Aktivitetshuset Paraplyen".

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



Ved du... at tirsdag formiddag er reserveret "kun til kvinder" i Billard rummet i Frederiksværk. Tilmelding i receptionen.

Højskole forår 2027

Marielyst Højskole med bus den 29. marts til 3. april 2027

OBS Stadig pladser. 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

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

Liselund Højskole sommer 2027

**Informationsmøde om Liselund Højskole
Onsdag den 4. nov kl. 13.30 i Vinkelsalen**

Frederiksværk

Tilmelding nødvendig i receptionerne.
Gratis.

Liselund Højskole ved forstander Kim Jakobus Paulsen fortæller om højskolen og programmet "Vestsjællandske perler" fra 25. juli til 31. juli 2027. Det tager cirka 45 minutter.

Herefter er der mulighed for at tilmelde sig hos to kursussekretærer på mødet, eller efterfølgende direkte til Højskolen pr. telefon eller mail, som beskrevet i brochure, senest 1. april 2027.

Brochure kan hentes i receptionerne eller ses på hjemmesiden.



Opholdet indeholder bla. ekskursioner til Nyvang med "Badehotellet", Guldagergård, Skælskør, Sorø Akademihave mm. Koncert med Søvad og Borre. Det er ikke det hele, læs mere i brochure.

Priserne er incl. bus tur/retur med opsamling Hundested, Gjethuset, eller Ølsted.

Enkeltværelse med eget bad og toilet: 6500 kr.

Dobbeltværelse med eget bad og toilet: 5750 kr. pr. pers.

Enkeltværelse med bad og toilet på gangen. Håndvask på værelset: 5750 kr.

Dobbeltværelse med bad og toilet på gangen. Håndvask på værelset: 5250 kr. pr. pers.

Der er ikke elevator på Liselund, så vær opmærksom ved bestilling af værelse på evt. etage. Der er tre steder i underetage, hvor der er tre trin.

Bus juletur til Ruds Vedby

Birkegårdens julehaver med bus Fredag den 11. december

I Birkegårdens Haver kan I opleve eventyrlig jul med tusindvis af lys i de smukke haver.

Der kan opleves 3 magiske julehaver: Den dansk/engelske have klædt i smukke julelys. Sandhaven er i rød hvide julefarver. Meditationshaven er is hvid, og I kan næsten mærke temperaturen falde, når I er inde i haven.

I Juleladen er der et lille hyggeligt julemarked med boder for enhver smag. Herudover en stor julebutik, fyldt med sødt, julepynt og masser af gaveartikler.



Afgang fra Hundested kl. 11 og Gjethuset kl. 11.20 og Ølsted Station kl. 11.30.

Ankomst kl. 13:00. Man går omkring på egen hånd. Alle samles i Salen kl. 14.30, her serveres kaffe, gløgg og æbleskiver ad libitum kl. 14:30 i salen. Derefter på egen hånd i den oplyste have, indtil bussen returnerer kl. 17.

Der er mulighed for at købe let mad på stedet for egen regning.

Tilmelding i receptionerne, senest 20. november, pris 349 kr. for entre, bus og kaffe, gløgg og æbleskiver. Max 50 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.



Foredrag

**Født i Horsens Tugthus – foredrag ved Niels Ole Frederiksen
i Salen i Hundested**

Torsdag den 19. november kl. 13.30 - ca. 16.00

Niels Ole Frederiksen er født og opvokset i Danmarks vel nok mest afgrænsede kirkesogn – nemlig Horsens Statsfængsel. Hans far var ikke indsat, men ansat som inspektør ved fængslet.



Foredraget kommer med nogle glimt fra tiden efter krigen og 1950'ernes Danmark og omhandler nogle af de fanger som Niels Ole kom i kontakt med som barn. Dengang var fængslet fortrinsvis fyldt op med landsforrædere, værnemagere, østfrontfrivillige og HIPO-folk. De tysk dømt krigsforbrydere som bl.a. dr. Werner Best, Gestapochef Otto Bovensieben og SS-sikkerhedschef Günter Pancke sad også i Horsens Statsfængsel.



Det bliver også en beretning om den legendariske udbryderkonge Carl August Lorentzen som undveg fængslet via en 18 meter lang tunnel. Over indgangen til tunnelen havde Lorentzen ophængt et stykke pap og skrevet "Hvor der er vilje, er der også en vej".

Der serveres kaffe og kage. Pris 60 kr. Max 48 personer. Tilmelding i receptionerne senest 13. november.

Julemarked og musik

Julemarked i Paraplyen

Frederiksværk

Lørdag den 14. november kl. 10 -14

I år i multisalen: Aktivitetshusets brugere udstiller og sælger eget håndværk ved boder, når vi afholder julemarked i Frederiksværk afdelingen. Gratis entre. Der kan bookes en bod i receptionen fra 5. oktober kl. 9 og vælges specifik placering. 15% af omsætning betales til huset. Mangler du en gave, eller måske mandel gave? Kom og se medlemmernes kreative produktioner. Nyd en kop i caféen, der i år er placeret på stueetagen i hovedhuset. Her sælges gløgg, kaffe, kager. **Åbent for alle,** også **ikke** medlemmer.



Musik ved ”Gunnars kælder” Vinkelsalen

Frederiksværk

Onsdag 25. november kl. 13.30

Et lokalt 4 mands/ kvinde orkester, navnet fordi vi øver i kapelmester Gunnars kælder. Det er 4 garvede musikanter, som før de blev pensionister har spillet i mange sammenhænge. Instrumenter er guitar, gulvbas, harmonika, mandolin og buzuki. Vi synger 3 stemmige folkesange som handler om krig og kærlighed. Skotske, irske, amerikanske, svenske, danske og en enkelt på fransk. Det er lyttemusik med gode historier. Der vil være kendte og ukendte sange for publikum. Besætningen er Kaj Nielsen bouzouki og mandolin. Mikael Axelsen guitar og vokal. Gunnar Midtiby gulvbas og harmonika og vokal. Anna Gade Midtiby vokal.



Tilmelding i receptionerne, senest 16. nov. Pris 60 kr. incl kaffe og kage.

Krea og musik

Julekranse og juledekorationer i Nørkleriet

Hundested

Fredag 27. november kl. 10 - 14

Du bestemmer selv om du vil lave en dekoration eller krans. Kreationerne får et flot spil hvis gran kombineres med buksbom, blød enebær, kristtjørn eller thuja..

Medbring gran, stedsegrønt og pynt fra naturen fx kogler,

agern, nødder, frøstande. Tag med i rigelige mængder - vi laver et stort tag-selv-bord. Husk lys og fad hvis du skal lave en dekoration.

Vi har grundmaterialer til selve kransen, oasis et udvalg af bånd og øvrige hjælpematerialer. Du betaler for de materialer du bruger. Der kræves værkstedskort. Har du ikke værkstedskort, kan du betale 50 kr. for et en-dags-værkstedskort. Max 8 pladser. Tilmeld i reception senest 16. nov. Vejleder Cathrin.



Smækmøg i Salen i Hundested

Tirsdag den 1. december kl. 13.30 – 15.30

"Smækmøg", måske også kendt som Milton Blues, består af H.C. Valdemar, Jan Milton og Oskar Wayens. De har erfaringer fra blues, folk, rock og jazz. I et sammensmeltet univers fortæller de musikalske historier fra det nære og fjerne - om livet i Lynæs og resten af verden. De har blandt andet spillet på Folkely festival. Max 48 personer.

Der serveres kaffe og kage. Tilmelding senest 23. nov. Pris 60 kr.



SMART træning

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

**Frederiks-
værk**



Stadig pladser, der modregnes 30 kr. pr. gang for de afholdte timer, kom og prøv! **Det kræver ingen forudsætninger.** Hjernen skal, som kroppen, trænes hele livet for at udvikle sig 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. Herved opstår der 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.

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.

Mandag

Paraplyens IT-hjælp i Mellemrummet 1. sal 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 Mellemrummet på 1. sal. Vi bliver længere ved behov. Vejledere: Povl, Randi, Søren.

Mandagskaffe Mandage kl. 13.30 i Nørkleriet 1. sal

Hundested

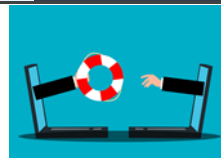
Vi hygger os med kaffe, kage, sang, god snak og hyggeligt samvær. Betaling på dagen i cafeen. Der er ingen tilmelding, bare mød op. Frivillige: Annette, Karen Elise og Lise.



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**

Få pladser, hvis du starter nu modregnes 100 kr. pr. gang, der er afholdt.

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 og onsdag

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

Der er stadig pladser, bare mød op.

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



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

Frederiks-
værk

Har du bøvvl med computer, tablet eller telefon, kom
forbi, - vi prøver gerne at hjælpe dig.

Husk evt. brugernavne og adgangskoder.

Hjælpere: Knud, Jørgen, Leif, Flemming



Torsdag og fredag

Madlavning for mænd på Kvisten Torsdage kl. 12.30 - 18

Frederiks-
værk

Vi mødes først til en sildemad, herefter spiller vi billard og laver mad. Holdet indkøber og betaler selv de madvarer, der anvendes.

Ingen undervisning.

Max.12 deltagere. Frivillig Karl Erik

Tilmelding i receptionen. Pris 200 kr. for sæsonen



Mad til hverdag på Kvisten Fredage kl. 9.30 – 12.30

Frederiks-
værk

Få pladser.

Vi laver mad til hverdag efter opskrifter og planlægger næste uges menu. Holdet indkøber og betaler selv de madvarer, som der anvendes.

Max 8 deltagere. Frivillig Rita

Tilmelding i receptionen pris 200 kr. for sæsonen.



Besøg vores cafeer

Cafeen er lukket fra 28. sept. til ca. 1. dec

**Frederiks-
værk**

Cafeen har lukket fra 28. september til ca. 1. december 2026 pga. renovering af køkkenet.



Se nærmere information om andre muligheder for mad i huset/ude i byen på side 2.



Vi glæder os allerede til at kunne melde klar, når vi kan byde på mad igen.

Café Gårdhaven i Hundested

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

Hundested

Du kan købe hjemmebakte 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.

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