

Aktivitetshuset Paraplyen Sæsonprogram 2026/2027

Sæson 1. september 2026 – 31. august 2027

Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

INDHOLD

Information om medlemsvilkår……..side 4 - 8

Badminton ……23
Billard 12
Body-sds grundtræning 16; 39
Bordtennis 22; 41
Bridge..... 13
Broderi……44
Brugerbestyrelse og brugermøde 51
Butikker 8
Caféer 36; 50
Cykelhold 14
Dans..... 18
Decoupage..... 25;44
Floorball 21
Frivillige 4
Glasarbejde..... 27
Gå-hold med program 15
Gymnastik 19; 20; 37
Gå-hold uden program 15
Hækling..... 25; 43
IT-hjælp..……10; 48
iPad..... 11
Kaffe og samvær 35; 49
Kalligrafi 11
Keramik..... 29
Klassiske Venner..... 32
Knipling 25
Korsang..... 32; 48
Kontaktoplysninger..... 56
Krolf..... 14
Kreativ håndarbejde ……25; 44
Kulturdrengene..... 46
Litteraturgruppe..... 35

Læderarbejde 45
Løbbinding 44
Madlavning 31; 49
Male og tegne 28; 45
Modelbygning 42
Mosaik 45
Motionsrum 24; 38
Musik 32; 33; 47; 48
Nålefilt 44
Oplæsning 46
Paraplyens venner 51
Patchwork 26; 44
Personale 52;53
Pickleball 21
Qigong 17; 40
Rundvisning og orientering for nye brugere 5
Slægtsforskning og Gotisk skrift 9
Smykkefremstilling 26
Stavgang 15
Stenmaling 45
Strikning 25; 43
Træværksted 29
Varmtvandsgymnastik 17; 42
Værkstedskort 7
Vævning 28;43
Whist 12; 48
Yoga 16; 42
Ølbrygning 30
Åbent værksted 45
Åbningstider 4

Velkommen til Aktivitetshuset Paraplyen

Hvad er Aktivitetshuset Paraplyen?
Paraplyen er Halsnæs Kommunes tilbud til selvhjulpne borgere på 60 år og derover samt førtidspensionister. Vi har to aktivitetshuse, der ligger i Frederiksværk og Hundested. Vi tilbyder en bred vifte af kreative, kulturelle og sociale aktiviteter. Hertil kommer IT og motionsaktiviteter. Alle aktiviteter skal ses som en vejledning, der fungerer som hjælp til selvhjælp. Af samme årsag er de ikke sammenlignelige med kurser, der udbydes af professionelle undervisere. Du skal være medlem for at benytte tilbudet.

Hvem kan blive medlem?
Du skal bo i Halsnæs Kommune for at blive medlem eller eje et sommerhus i kommunen.



Frivillige
Paraplyens høje aktivitetsniveau er kun muligt grundet et tæt samarbejde med 180 frivillige. De frivillige står for at planlægge og afholde aktiviteter eller udføre praktiske opgaver. Aktiviteterne som vi udbyder afspejler de områder, hvor frivillige har lyst til at byde ind. Det er derfor de frivillige, der er med til at sætte rammerne for, hvordan de enkelte aktiviteter afvikles. Har du lyst til at udføre en frivilligopgave, hører vi gerne fra dig.

Receptionerne
Paraplyens receptioner bemandes af frivillige. Her skal du henvende dig ved indmeldelse og tilmelding på hold. Herfra sælges billetter til ture og andre arrangementer. Det er også her du betaler for de materialer, du bruger i de kreative værksteder. Du kan betale med dankort, kontanter og MobilePay.

Receptionernes åbningstider:



- Mandag - torsdag kl. 9.00-16.00
- Fredag kl. 9.00-15.00.

I ferieperioder kan der være ændrede åbningstider.
Disse slås op ved receptionerne, i månedsprogrammet og på Paraplyens hjemmeside.

Medlemskontingent, rundvisning og månedsprogram

Hvad koster det?
Medlemskontingent koster årligt 400 kr. Medlemskontingentet følger kalenderåret. Ved indmeldelse senere på året, foretages der en kvartalsvis reduktion i prisen. Pris på medlemskontingent fastholdes på 400 kr. i 2027.

Husk altid at medbringe dit medlemskort, så du kan vise det ved tilmelding til arrangementer, udflugter og hold.

Rundvisninger
Vi har rundvisning og orientering hver måned undtagen i juni og juli. Her kan du høre om vores aktiviteter, værksteder og caféer.
Rundvisning i Frederiksværk: 1. tirsdag i måneden kl. 10.00.
Rundvisning i Hundested: 1. torsdag i måneden kl.10.30.
Rundvisningerne annonceres i månedsprogrammet. Velkommen til…

Månedsprogram
Den første hverdag i måneden udkommer vores månedsprogram. Her annonceres arrangementer, foredrag, dagsture, teaterture, rejser og kreative temadage. I juni-juli udgives ét samlet program.



Programmerne kan købes i vores receptioner for 2 kr. De kan ses på opslagstavler i Paraplyen og på vores hjemmeside.

Vi orienterer pr. mail
Har du oplyst din mailadresse ved indmeldelsen, modtager du automatisk vores måneds- og årsprogrammer samt relevante nyheder fra Paraplyen.



Betaling, billetter, ventelister og refundering

Betaling for medlemskontingent og motionsrumsgebyr
Når du er meldt ind i Paraplyen, har du mulighed for at betale medlemskontingent via banken. Samme mulighed har du også, hvis du træner i et af vores motionsrum. Du kan få oplysninger om proceduren og bankkonto i receptionerne.

Billetsalg til arrangementer og udflugter
Ud over tilbagevendende ugentlige aktiviteter afholder vi arrangementer, udflugter, fester og højskoleophold. I vores månedsprogram kan du se, hvornår der er tilmelding til de enkelte arrangementer og udflugter mm.

Billetter efter 'først til mølle'
Billetsalg foregår i vores receptioner efter først-til-mølle princippet. Du kan købe billet til ét medlem ud over dig selv. Ønsker du at tage en ven med, som ikke er medlem, vil vedkommende blive skrevet på venteliste, og vil senere blive tilbudt en eventuel ledig plads. Du vil få besked herom senest dagen inden arrangementets afholdelse. Ikke-medlemmer betaler en merpris á 25 kr. pr. arrangement.

Ventelister
Vi skriver på venteliste, hvis vi får udsolgt til arrangementer, udflugter mm. Du kan derfor være heldig at komme med på et afbud.

Penge retur?
Billetter til arrangementer og udflugter refunderes ikke.
Er du forhindret i at deltage, så giv besked i receptionen, og vi forsøger at afsætte din billet til et andet medlem på en eventuel venteliste.
Vores receptionister sørger for kontakten.
De vender tilbage til dig, så du skal ikke foretage dig noget.



Tilmelding til hold, værkstedskort og kreative temadage

Tilmelding til faste hold
Du skal tilmelde dig til en aktivitet hvert år. Derved sikrer vi lige adgang for alle, også selvom du har deltaget i aktiviteten tidligere. Der er tilmelding efter først-til-mølle princippet. Under hver enkelt aktivitet kan du se, hvornår og hvordan du tilmelder dig. Betaling sker i forbindelse med tilmeldingen.
Du kan tilmelde ét andet medlem ud over dig selv, hvis medlemmet er forhindret i at møde op.
Vi refunderer ikke betaling for tilmeldte hold. Du er dog velkommen til at deltage op til to gange uden beregning for at se, om det er noget for dig.

Ventelister
Er det ønskede hold eller aktivitet fuldtegnet, kan du komme på venteliste. Alle ventelister nulstilles i juni.

Værkstedskort
For at deltage i kreative aktiviteter skal du købe et værkstedskort. Kortet gælder til alle vores kreative værksteder i begge huse. Vi har værksteder til mange forskellige aktiviteter. Kortet er en brugerbetaling, der er med til at dække de udgifter Paraplyen har ved indkøb og vedligeholdelse af maskinel og værktøj.

Du køber dit værkstedskort i en af vores receptioner. Prisen er 250 kr. for perioden **01.09.2026 - 31.08.2027**.
Køber du dit værkstedskort efter den 1. marts, betaler du halv pris.

Kreative temadage året rundt
I løbet af året afholder vi en række kreative temadage over 1-5 dage. Her kan du enten betale et éngangsbeløb 50 kr. for forløbet eller bruge dit værkstedskort. Temadagene byder på alt fra pileflet, hexagonalflet, crepepapirsblomster, læderarbejde, mosaik og stenmaling.



Produktion og salg af kreative produkter

Produktion og salg af kreative produkter
Hvis du har lyst til at sælge en del af din produktion, er du velkommen til at gøre det i butikkerne. Du sætter selv prisen på dine varer. Du skal indregne, at 15% af salgsprisen går til Paraplyen. En egentlig produktion til salg uden for huset er ikke tilladt.



Materialer, der købes i huset, skal forarbejdes i Paraplyens værksteder. Når du bruger værkstederne, må du kun fremstille produkter til eget brug, herunder gaver.

Du må gerne fremstille ting til andre brugere af huset og til salg i vores butikker i Frederiksværk og Hundested. Spørg personalet, hvis du er i tvivl om reglerne.

Medlems-butikkerne i Frederiksværk og Hundested
I begge afdelinger har vi en lille butik, der ligger ved receptionen. Vi har mange spændende ting, så kig gerne forbi. Alle produkterne er lavet af Paraplyens medlemmer. Du kan betale med dankort, MobilePay og kontanter.
Spørg i receptionen i Frederiksværk, hvis døren til butikken er lukket.

I Hundested finder du et mindre udvalg af kreative medlemsprodukter. Her kan du handle i hele receptionens åbningstid.



SLÆGTSFORSKNING – GOTISK SKRIFT
Frederiksværk

Slægtsforskning og Gotisk skrift

Vi slægtsforkser, vi hjælper hinanden og nye i gang. Hjælp til tydning af ældre arkivalier – dokumenter , kirkebøger mm.



Tid og sted:	Onsdage kl. 9.00-12.00 i Mellemrummet 1.sal
Første gang:	Onsdag den 9. september
Frivillig:	Lene og Karin
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr. (300 kr. for deltagelse på to hold)

Slægtsforsknings café

Slægtsforskning for nye og øvede. Vi tager udgangspunkt i Mette Fløjborgs ”Grundbog i slægtsforskning”, for bl.a. at lære at indsamle oplysninger, finde vej i arkiver og databaser, og bruge digitale værktøjer. I bogen er der opgaver, som vi kan løse sammen eller hver for sig. Du skal selv anskaffe dig bogen.



Tid og sted:	Onsdage kl. 13.00-15.30 i Mellemrummet 1.sal
Første gang:	Onsdag den 2. september
Frivillig:	Henning og Lotte
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr. (300 kr. for deltagelse på to hold)

IT-HJÆLP Frederiksværk

IT-Café

Har du brug for hjælp til din smartphone, tablet eller pc?
Har du fået en mærkelig e-mail eller en sms, du ikke er helt tryg ved?
Så kom forbi Paraplyens IT-café.
Vi sidder klar til at hjælpe dig med opsætning og brug af mail og kalender.
Du kan også få hjælp til MitID, e-Boks, netbank og borger.dk navn på hjemmside og gode råd til
sikker handel på nettet. Vi hjælper gerne med Facebook, brug af apps, grundlæggende billedbehandling, og programmer som Word og Excel.
Medbring din smartphone, tablet, eller PC og HUSK brugernavne og adgangskoder til det vi skal hjælpe dig med - fx Apple-konto og mail-konto – og PIN-kode eller nøgleviser, hvis du skal have hjælp til digital post, netbank eller andet, hvor du skal bruge MitID.
Vi er frivillige med forskellige kompetencer og vil ikke love, at vi kan hjælpe med alt – men vi prøver gerne, så kom bare og spørg.

Tid og sted:	Mandage kl. 10.00-11.30 i Vinkelsalen.
	Vi bliver længere ved behov.
Første gang:	Hele året
Frivillig:	Povl, Randi og Søren
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Gratis



IT-hjælp Ældre Sagen i Frederiksværk

Har du bøvl med computer, tablet eller telefon? Vi prøver at hjælpe, hvad enten det er teknikken, problemer med opdateringer eller bestemte programmer der driller. Husk brugernavne og adgangskoder, hvis der er brug for det. Vi hjælper folk i den rækkefølge, de dukker op.
Aflysninger ses på hjemmesiden for Ældre Sagen Frederiksværk.

Tid og sted:	Onsdage kl. 10.30-12.00 i Ældre Sagens lokale 1.sal
Første gang:	Hele året undtagen juli og december
Frivillige:	Ældre Sagens frivillige. Gratis

IPAD – KALLIGRAFI Frederiksværk

iPad for let øvede

Kom hurtigt i gang med din iPad, Apple-ID, Safari,
opsætning af mail, kalender, kontakter, nye apps m.v.
Medbring din fuldt opladede iPad.

Tid og sted:	Mandage kl. 13.00-15.00 i Vinkelsalen
Første gang:	Mandag den 31. august
Frivillig:	Otto og Lilian
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr.



Kalligrafi

Kalligrafi er kunsten at skrive skønskrift i hånden. Du oparbejder en rutine i grundlæggende skriveøvelser, der kan føre til yderligere udvikling af andre kalligrafi- og skønskriftsstilarter.



Tid og sted:	Mandage kl. 13.00-16.00 i Tekstilværkstedet
Første gang:	Mandag den 31. august
Frivillig:	Vi hjælper hinanden
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Der kræves værkstedskort for at deltage

BILLARD – WHIST Frederiksværk

Billard

Har du lyst til at spille billard, så tag en makker med eller kom alene, og se om der andre at spille med. Vi har tre billardborde, så der er plads til flere.

Tid og sted:	Mandag – fredag kl. 9.00-16.00 i Billardlokalet 2. sal, Tirsdage kl. 9.00-12.30 er det kun for damer
Første gang:	Hele året
Frivillig:	Ingen
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	200 kr. betales i receptionen ved sæsonstart i september



Whist

Kom og vær med, når vi spiller whist. Alle kan være med, uanset niveau. Der er ingen tilmelding – bare mød op.

Tid og sted:	Fredage kl. 12.30-15.30 i Mellemrummet 1. sal
Første gang:	Vi spiller hele året
Frivillig:	Niels Jørgen
Tilmelding:	Henvendelse på spilletidspunktet
Pris:	Gratis



BRIDGE
Frederiksværk

Bridge - nybegyndere og videregående



Nu har du en enestående chance for at lære dette fantastiske og underholdende spil – og at fortsætte på et videregående hold.
Vi bruger undervisningssystemet Bridgevejen.
Hent en bridge-brochure i receptionen, hvis du vil vide mere.

Gælder alle bridgehold:

Frivillige:	Flemming og Margit
Tilmelding:	I receptionen på første spilledag
Pris:	200 kr. pr. hold

Bridge for begyndere

Tid og sted:	Torsdage kl. 10.00-12.00 i Stillerummet 1.sal
Første gang:	Torsdag den 3. september – december 2026
Tilmelding:	Se ovenstående ”Gælder alle bridgehold”

Bridge for videregående

Tid og sted:	Torsdage kl. 10.00-12.00 i Stillerummet 1.sal
Første gang:	Torsdag den 7. januar – juli 2027
Tilmelding:	Se ovenstående ”Gælder alle bridgehold”

Bridgespil for alle Paraplyens medlemmer

Selv om vi alle spiller bridge for at vinde, lægger vi vægt på, at det skal være hyggeligt og rart for alle at spille. Er vi mange nok, vil vi spille i styrkeopdelte rækker.

Tid og sted:	Torsdage kl. 12.30-16.15 i Stillerummet 1.sal
Første gang:	Torsdag den 3. september - Vi spiller hele året
Tilmelding:	Se ovenstående ”Gælder alle bridgehold”

CYKELHOLD – KROLF
Frederiksværk

Cykelholdet "Hygge-banden" torsdage kl. 9.30

Torsdage kl. 9.30 cykler vi fra Paraplyens gård 1. april – 1. oktober. Vi planlægger ture ud i naturen med både korte og lange distancer, fra 30 km op til 70 km. På de lange ture kører vi i nærheden af off. transport, så man kan tage tog eller bus hjem. Nogle ture planlægges med kulturelle- eller andre oplevelser. Et café-besøg kan også forekomme. Turene annonceres i Paraplyens månedsprogram. Husk madpakke, drikkelse, regntøj og noget at sidde på. Vi hygger os, passer på hinanden og synger gerne en sang. Alle er velkommen, ingen tilmelding, bare mød op. Deltagelse er gratis.
Frivillige: Bente og Ernst

Cykelholdet "Optur" torsdage kl. 10.00

Torsdage kl. 10.00 cykler vi fra Paraplyens gård. Vi kører fra starten af april til udgangen af september. Vi bestræber os på at arrangere ture, der byder på kulturelle eller naturoplevelser og putter i ny og næ et cafébesøg ind på ruten. Nøgleord for holdet er socialt samvær med godt humør. Distancerne er mellem 30 og 80 km. Vi spiser medbragt madpakke undervejs. I løbet af sæsonen arrangerer vi 1 - 2 ture med overnatning. Det er et krav, at man anvender cykelhjelm og en god idé at huske drikkevarer, regntøj og noget at sidde på. Ruterne annonceres i Paraplyens månedsprogram. Vi er meget åbne for forslag til ændringer – også undervejs på turene.
Alle er velkomne, tilmelding er ikke nødvendig. Deltagelse er gratis.
Frivillige: Preben og Randi

Krolf

Paraplyen og Ældre Sagen i Frederiksværk samarbejder om Krolf.
Krolf er en blanding af kroket og golf. Spillet går ud på at få en kugle i hul på færrest mulige slag. Det går stille og roligt for sig, så alle kan være med.
Vi spiller hver onsdag kl. 10.00-12.00 på Krolf-banen i Skjoldborgparken.
Er du medlem af Paraplyen eller Ældre Sagen, så kan du bare møde op.
Gratis. Frivillige: Finn og Knud

GÅHOLD – STAVGANG
Frederiksværk

Gåture med planlagt program

I sommerperioden arrangeres gåture med fastlagt program om mandagen. Særprogram kan hentes i receptionen efter 1. april. Turene annonceres også i månedsprogrammet. Der er ingen tilmelding, bare mød op. Gratis.
Frivillig: Pia

Gåture uden planlagt program

En rask gåtur er guf for krop og sjæl. På vores ture kommer vi rundt i vores dejlige natur med afgang fra Paraplyens gård hver tirsdag kl. 10.00 hele året. Der er ingen tilmelding, bare mød op. Gratis. Frivillig: Putte



Stavgang

Vi går i Frederiksværk og nærmeste omegn, herunder i skovene.
Vi går hver mandag kl. 9.30 hele året, undtaget juli. Mødested aftales fra gang til gang.
Hvis du ønsker at deltage, så henvend dig i receptionen i Frederiksværk, hvorefter du bliver kontaktet af en frivillig.
Max. 20 deltagere. Gratis
Frivillige: Inga og Christella

YOGA – BODY-SDS
Frederiksværk

Yoga

Yoga kan laves af alle, når blot der tages hensyn til kroppen og hver enkelt person. Det gør vi. Du skal kunne opholde dig på en måtte, lægge dig og rejse dig igen. Vi tager os god tid til det. 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 og et tæppe til at have over dig, og evt. en pude. Du kan låne en yogamåtte, hvis du ikke har en.

Der oprettes et hold med start i september og forventeligt et i januar – hold derfor øje med månedsprogrammet for tilmeldingen.
Instruktør: Anne Leonora



Body-sds grundtræning

Body-sds grundtræningen er udviklet til at forebygge og behandle kroppens skavanker. Træningen har 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.
Træningen i Paraplyen er særligt tilpasset seniorer. Husk håndklæde eller rullemåtte.
Der oprettes et hold med start i september og forventeligt et i januar – hold derfor øje med månedsprogrammet for tilmeldingen. Instruktør: Kaj.

VARMTVANDSGYMNASTIK - QIGONG Frederiksværk

Varmtvandsgymnastik i Frederiksværk svømmehal

Vær med til hyggelig træning i varmt vand i Frederiksværk Svømmehal. Træning i varmt vand er godt for alle, især hvis du har gigt, dårlig ryg, skulder eller nye hofter/knæ. Den delvise vægtløshed gør, at du kan træne muskler, du ellers ikke er i stand til. Der er livredder til stede.

Tid og sted: Onsdage kl. 11.30-12.15
Første gang: Onsdag den 2. september – 25. november
Ingen træning i uge 42
Frivillig: Madi
Tilmelding: Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: 320 kr. for 10 gange. Max 14 deltagere.

Næste forløb forventes opstart i januar 2027 - hold derfor øje med månedsprogrammet.

Qigong

Qigong er en kinesisk gymnastikform, der udføres i meget langsomt tempo, hvor alle kan være med. Vi ser øvelserne på storskærm, mens vi udfører gymnastikken. Det er nemt at følge med og det giver et fantastisk velvære. Du kan kun gå på ét hold. Max 20 deltagere pr. hold.

TIRSDAG

Tid og sted: Tirsdage kl. 9.15-10.25 i Frirummet
Første gang: Tirsdag den 1. september. Hele året (ferie i juli)
Frivillig: Bente og Kirsten
Tilmelding: Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 9.15-10.25 i Frirummet
Første gang: Fredag den 4. september. Hele året (ferie i juli)
Frivillig: Jytte og Jette
Tilmelding: Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

DANS
Frederiksværk

Seniordans "for livet"

Seniordans er for alle der har lyst til at danse til god iørefaldende musik. Dansen styrker hjerne, hjerte, helbred og humør. Seniordans danses i rækker, kredse og kvadrille, og der skiftes partner i løbet af dansen. Kom med eller uden en partner.

Tid og sted:	Torsdage kl. 12.30-14.00 i gymnastiksalen
Første gang:	Torsdag den 3. september
Frivillig:	Anni
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr. pr. hold eller 300 kr. for to hold



Linedance "for sjov"

Kom og vær med til linedance på flere niveauer til dejlig musik. Linedance er livsglæde i bevægelse, og styrker balance – kondition – fællesskab.



Tid og sted:	Torsdage kl. 14.30-15.45 i gymnastiksalen
Første gang:	Torsdag den 3. september
Frivillig:	Mona og andre hjælpere
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr. pr. hold eller 300 kr. for to hold

GYMNASTIK
Frederiksværk

Effektiv og funktionel træning

Vi udfordrer musklerne i hele kroppen, så alle store og lidt mindre muskler bliver rørt. Vi skal også motionere lattermusklerne, så er du til godt humør og sved på panden, glæder vi os til at se dig.
Du kan kun gå på ét gymnastikhold. Max 30 deltagere pr. hold.

Tid og sted: Mandage kl. 9.30-10.30 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 31. august. Max 30 deltagere
Instruktør: Evelin
Tilmelding: Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: 500 kr.

Bevægelse for krop og sjæl

På dette hold fokuserer vi på den indre balance, som gør os alle stærkere i de daglige gøremål. Tempoet er sat lidt ned, men der er stadig plads til sved på panden og overlæben.
Du kan kun gå på ét gymnastikhold. Max 30 deltagere pr. hold.

Tid og sted: Mandage kl. 10.45-11.45 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 31. august. Max 30 deltagere
Instruktør: Evelin
Tilmelding: Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: 500 kr.

Let og effektiv gymnastik for seniorer

Vi træner muskler, balanceøvelser og strækkeøvelser. Gymnastikken sker i roligt gå-tempo. Vi træner ved ribberne med elastikker og slutter med 10 min. stolegymnastik.

Tid og sted: Onsdage kl. 10.00-10.45 i gymnastiksalen
Første gang: Onsdag den 2. september. Ferie i uge 42
Frivillig: Madi
Tilmelding: Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

GYMNASTIK
Frederiksværk

Fysisk træning – med styrke- og balancetræning

Holdet er for dig, der har lyst til at bevæge dig og få sved på panden i godt selskab med andre. Der bliver lagt vægt på konditions- og styrketræning, blandt andet ved brug af forskellige redskaber som bolde og elastikker.
Du kan kun gå på ét gymnastikhold. Max 30 deltagere pr. hold.

Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-10.30 i gymnastiksalen
Første gang: Torsdag den 3. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Alette
Tilmelding: Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: 500 kr.



Bevægelse, afspænding og velvære

Vi arbejder kroppen godt igennem i et roligt tempo. Oplev glæden ved at få rørt dig og mærke kroppen på en ny måde. Fokus ligger på at styrke bevægeligheden og opleve kroppens muligheder. Øvelserne varierer fra gang til gang, så alle kan være med. Afspænding er en fast del af programmet.
Du kan kun gå på ét gymnastikhold. Max 30 deltagere pr. hold.

Tid og sted: Torsdage kl. 10.45-11.45 i gymnastiksalen
Første gang: Torsdag den 3. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Alette
Tilmelding: Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: 500 kr.

PICKLEBALL - FLOORBALL
Frederiksværk

Pickleball

Er tennis, badminton og bordtennis for hårdt og for hurtigt at spille, så er pickleball et godt alternativ. Det er et sjovt og motionsgivende ketcher-spil, der spilles på en badmintonbane. Nettets højde er som i tennis, og battet er lidt større end et bordtennisbat og kaldes en paddle. Bolden er en let plastbold. Kig forbi og se, om det er noget for dig.

Tid og sted:	Onsdage kl.12.30-14.30 i gymnastiksalen
Første gang:	Onsdag den 2. september
Frivillig:	Lenni og Bo
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	100 kr.

Floorball

Motionsfloorball er en sjov aktivitet for både mænd og kvinder. Vi har et par gode timer sammen, hvor vi får pulsen op og forbedrer vores kondition. Du er velkommen til at kigge forbi og se, om det er noget for dig.



Gælder begge spilledage:

Frivillig:	Bruno
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr. – Deltagergebyret dækker begge spilledage

MANDAG

Tid og sted:	Mandage kl. 14.00-16.00 i gymnastiksalen
Første gang:	Mandag den 31. august. Spiller hele året, undtagen i juli

FREDAG

Tid og sted:	Fredage kl. 10.30-12.30 i gymnastiksalen
Første gang:	Fredag den 4. september. Spiller hele året, undtagen i juli

BORDTENNIS
Frederiksværk

Bordtennis hold og "book et bord"

Vi har bordtennis på udvalgte tidspunkter mandag, onsdag og fredag i gymnastiksalen. Mandag og fredag er det hold du kan tilmelde dig.
Onsdag er det "book et bord" sammen med egen makker. Vi har fire borde, og der kan spilles single eller double.
Du kan højst tilmelde dig på 2 hold / tider om ugen.

Gælder både hold og "book et bord":

Frivillig:	Helle, Lotte og Kurt
Tilmelding:	Fra fredag den 19. juni 2026 kl. 10.00, derefter i receptionens åbningstid
Pris:	100 kr. pr. hold / tid for hele sæsonen Sæsonen er fra 1. september 2026 – 31. august 2027

HOLD:
MANDAG

Tid og sted:	Mandage kl. 12.00-13.45 i gymnastiksalen
Første gang:	Mandag den 31. august.

FREDAG

Tid og sted:	Fredage kl. 8.00-10.15 i gymnastiksalen
Første gang:	Fredag den 4. september.

BOOK ET BORD:
ONSDAG

Tid og sted:	Onsdage kl. 11.00-12.15 i gymnastiksalen
Første gang:	Onsdag den 2. september.



BADMINTON
Frederiksværk

Badminton ”book en bane”

Vi har badminton på udvalgte tidspunkter i løbet af ugen. Du kan booke en bane sammen med egen makker. Der kan spilles single eller double.
Du kan højst tilmelde dig 2 tider om ugen.



Gælder alle bookingtider

Frivillig:	Der er ingen frivillig – spillerne klarer sig selv
Tilmelding:	Fra fredag den 19. juni 2026 kl. 10.00, derefter i receptionens åbningstid
Pris:	100 kr. pr. tid for hele sæsonen Sæsonen er fra 1. september 2026 – 31. august 2027

BOOK EN BANE:

MANDAG

Tid og sted:	Mandage kl. 8.00-9.00,
Første gang:	Mandag den 31. august.

TIRSDAG

Tid og sted:	Tirsdage kl. 8.00-9.00 i gymnastiksalen
Første gang:	Tirsdag den 1. september
Tid og sted:	Tirsdage kl. 14.15-15.45 i gymnastiksalen
Første gang:	Tirsdag den 1. september

ONSDAG

Tid og sted:	Onsdage kl. 8.00-9.30 i gymnastiksalen
Første gang:	Onsdag den 2. september

TORSDAG

Tid og sted:	Torsdage kl. 8.00-9.00 i gymnastiksalen
Første gang:	Torsdag den 3. september

FREDAG

Tid og sted:	Fredage kl. 12.45-14.15 i gymnastiksalen
Første gang:	Fredag den 4. september

MOTIONSRUM
Frederiksværk

Motionsrum i Frederiksværk



Det er aldrig for sent at gå i gang med at træne. Motion er godt for det almene velbefindende, energien, humøret og evnen til at klare flere af hverdagens gøremål.
Vi har fokus på styrke, kondition og smidighed.
Motionsrummet er indrettet med bl.a. løbebånd, kondicykler, crosstrænere og romaskiner. Derudover har vi maskiner til styrketræning. Vi hjælper dig også til at træne din balance, så du kan forebygge faldepisoder.

Vi træner i et afslappet miljø. Træningen sker på eget ansvar, og du skal være selvhjulpen for at deltage. Har du fysiske udfordringer, er det vigtigt at du afklarer, hvilken type træning der egner sig bedst for dig. Tal evt. med din læge eller fysioterapeut. Du får altid en introduktionstime inden betaling, så du kan se, hvad du går ind til. Der er altid en vejleder til stede. Alle Paraplyens vejledere er frivillige og må derfor ikke forveksles med sundhedsfagligt personale. Du får to faste træningstider om ugen.



Omklædning og hygiejne: Der er separate omklædnings- og badefaciliteter for damer og herrer.

Venteliste: I receptionen kan du blive skrevet på venteliste.
Du vil blive kontaktet af en motionsvejleder, når der er en plads ledig.
Herefter aftaler I et tidspunkt for prøvetime og introduktion.
Hent en folder i receptionerne, hvis du vil vide mere.

Tid og sted:	Hverdage ml. kl. 8.30-15.30 i Motionsrummet
Første gang:	Du bliver kontaktet af en vejleder, når der er plads
Frivillige:	Forskellige frivillige er tilknyttet Motionsrummet
Tilmelding:	Receptionen
Pris:	300 kr. for 3 måneder, som betales på 1. træningsdag

KREATIV – KNIPLING – STRIKKE - HÆKLE
Frederiksværk

Kreative mandage og fredage

Vi arbejder på egne projekter, inspirerer og hjælper hinanden. Du kan fremstille kort og decoupage, sy patchwork, strikke, hækle og sy på vores symaskiner. Alt kreativt er velkomment.

Tid og sted: Mandage og fredage kl. 9.30-14.00 i Tekstilværkstedet
Første gang: Hele året
Frivillig: Bente
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



Knipling

Vi mødes over kniplebrættet, udveksler mønstre og gode idéer, hjælper hinanden og har det hyggeligt. Kom og vær med, selv om du aldrig har prøvet at kniple før. Kniplebræt og pinde, garn m.v. kan lånes ved start.

Tid og sted: Tirsdage kl. 10.00-14.00 i Tekstilværkstedet
Første gang: Tirsdag den 1. september
Frivillig: Hanne
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

Strikke og hækle

Vi mødes, strikker og hækler for en sag. Du bestemmer selv hvilken sag! Alt hvad du skal bruge er klar, så bare mød op. Kan du ikke strikke, så kan du få hjælp til at lære det. Du er også velkommen med dit eget arbejde.

Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-11.30 i Vinkelsalen
Første gang: Hele året
Frivillig: Bibbi og Anna
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Gratis



SMYKKER – PATCHWORK
Frederiksværk

Smykkefremstilling – Sølv

Vi arbejder grundlæggende med lodning, smeltning og støbning af sølv-smykker. Desuden arbejder vi med emaljering og Art Clay Silver. Smykkeholdene er ikke et kursus. Man er selvhjulpen i værkstedet og kan få hjælp af de frivillige, i det omfang det er muligt. Vi mødes i Håndens Værksted, men benytter også metalværkstedet i kælderen.

Gælder begge hold:

Frivillige: Raiku og Hanne
Tilmelding: Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



FORMIDDAG

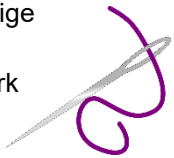
Tid og sted: Mandage kl. 9.00-12.00 i Håndens værksted
Første gang: Mandag den 14. september. Max 6 deltagere

EFTERMIDDAG

Tid og sted: Mandage kl. 13.00-15.30 i Håndens værksted
Første gang: Mandag den 14. september. Max 6 deltagere

Patchwork

Patchwork er et gammelt håndværk, hvor man sætter forskellige stykker stof sammen til smukke mønstre.
Du er også meget velkommen, hvis du ikke har syet patchwork før, men har lyst til at prøve det.
Vi hjælper og inspirerer hinanden, så kom og vær med.



Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-14.00 i Tekstilværkstedet
Første gang: Hele året
Frivillig: Britta
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

GLASARBEJDE
Frederiksværk

Glasarbejde

I glasværkstedet kan der fremstilles mange spændende produkter så som skåle, vaser, figurer, smykker og lignende. De frivillige hjælper dig i gang, ligesom de står for indkøb af materialer og brænding af produkterne.



GLASARBEJDE – Onsdag formiddag

Tid og sted:	Onsdage kl. 9.00-12.00 i Håndens Værksted
Første gang:	Onsdag den 2. september. Max. 5 deltagere
Frivillige:	Merete og Bente
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

GLASARBEJDE – Onsdag eftermiddag

Tid og sted:	Onsdage kl. 12.30-15.30 i Håndens Værksted
Første gang:	Onsdag den 2. september. Max. 5 deltagere
Frivillige:	Merete og Bente
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

GLASARBEJDE – Torsdag formiddag

Tid og sted:	Torsdage kl. 9.00-12.00 i Håndens Værksted
Første gang:	Torsdag den 3. september. Max 5 deltagere
Frivillige:	Gretha og Ingelise
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

VÆVNING – MALING OG TEGNING
Frederiksværk

Billedvævning - Væveprojekt

Vi er nu i gang med endnu et billedtæppe - "Nordiske Tråde". Ved fælles inspiration, drøftelser og engagement har vi udarbejdet kartonen, der danner baggrund for det videre arbejde. Der ligger mange spændene, fornøjelige og kreative timer ved væven. Øvede og nybegyndere kan være med. Der bliver også vævet på egne værker, hvis du er nysgerrig, så kig ind til os i Vinkelsalen.

Tid og sted:	Mandage kl. 9.30-12.00, her arbejdes selvstændigt Fredage kl. 9.30-14.00, begge dage i Vinkelsalen
Første gang:	Hele året
Frivillig:	Annette
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



Maling og tegning

Vi maler og tegner med forskellige materialer fx akryl, akvarel og oliekridt, dog ikke oliemaling. Vi laver også vores egne passepartout'er.
Tilbuddet er åbent med hjælp til selvhjælp og masser af socialt samvær.
Vi udstiller jævnligt vores malerier i Caféen.



Tid og sted:	Torsdage kl. 13.00-16.00 i Håndens Værksted
Første gang:	Åbent hele året
Frivillige:	Randi og Inger
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

KERAMIK – TRÆ
Frederiksværk

Keramik

Vi arbejder i stentøjsler og porcelænsler. Du kan arbejde med plade- og pølseteknik og skulpturer, og benytte vores drejeskiver. Keramikværkstedet er et åbent værksted, hvor vi hjælper hinanden. De frivillige vejleder efter behov, sørger for indkøb, blanding af glasurer og brænding af emnerne i keramikovnene. Der er 5 pladser ved bordet og 1 ved hver af vores 3 drejeskive i værkstedet. Nærmere info i vores Keramik brochure.



Tid og sted: Dagligt kl. 9.00-16.00 i Keramikværkstedet
Første gang: Åbent hele året
Frivillig: Jahnnije, Lisbeth og Møller
Tilmelding: Book tid formiddag eller eftermiddag på kalenderen i lokalet
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

Træ

Træværkstedet er et åbent værksted betjent af frivillige håndværkere, som er parate til at give vejledning i diverse træarbejder. Vores træværksted står klar med bl.a. en stor rundsav og en dekupørsav til finere træarbejder. Du kan dreje skåle og mange andre ting på vores drejebænke. Efter forespørgsel afholdes introduktion til trædrejning. Kig forbi Træværkstedet og hør nærmere, hvis du vil lære at dreje.



Tid og sted: Mandag – fredag kl. 9.00-12.00 i Træværkstedet
Første gang: Åbent hele året, dog sommerlukket i juli og august
Frivillig: Jørgen, Henning, Oskar, Hans Henrik, Jes, Niels Erik og Harry
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

ØLBRYGNING
Frederiksværk

Ølbrygning

Paraplyens Bryggerlaug er for alle, som er interesserede i at brygge spændende øl. Der er plads til alle ambitionsniveauer.
Aktiviteterne er delt over mandage kl. 09:00-12:00 (forberedelse) og tirsdage kl. 9:00-16:00 (brygning). Vi har ikke mødepligt, så da nogle af aktiviteterne er tids- og mandskabskrævende, sætter vi kun gang i aktiviteter, hvis vi har en rimelig formodning om, at de kan færdiggøres af dem, som er mødt ind.
Vil du have en prøvedag, så henvend dig i receptionen med dine kontakt oplysninger, og du vil blive kontaktet af Erik for en aftale.

Ud over holdgebyret skal du påregne en udgift til råvarer og diverse på 0 - 80 kr. pr. bryg afhængig af, hvor stor en andel af hvert enkelt bryg, du vil have med hjem.
Denne udgift afregnes direkte med bryggerlaugets kasserer.



Max. 18 deltagere.

Tid og sted:	Mandage 09:00-12:00 og tirsdage 09:00-16:00 Kvisten 2.sal
Første gang:	Tirsdag den 1. september – vi brygger hele året
Frivillig:	Erik, Jan, Torben og Jørn
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	250 kr.

V

Madlavning for mænd

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

Tid og sted:	Torsdage kl. 12.30-18.00 i køkkenet på Kvisten
Første gang:	Torsdag den 10. september. Max. 12 deltagere.
Frivillig:	Karl Erik
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr



Mad til hverdag

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

Tid og sted:	Fredage kl. 9.30-12.30 i køkkenet på Kvisten
Første gang:	Fredag den 11. september. Max 8 deltagere
Frivillig:	Rita
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr.



KORSANG - MUSIK
Frederiksværk

Korsang - Paraply koret

Vi er et kor af sangglade pensionister, der nyder at synge sammen.
Vi har ingen optagelsesprøve, du skal bare kunne lide at synge.
Vi synger efter højskolesangbogen og sangmapper,
også gerne flerstemmigt.



Tid og sted:	Tirsdage kl. 10.30-12.00 i Frirummet
Første gang:	Tirsdag den 1. september, vi synger hele året
Frivillig:	Jørgen og Kirsten
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op på dagen
Pris:	200 kr. betales i receptionen ved start

Klassiske Venner – Musik- elskernes mødested

Per udvælger musikstykkerne, som vi ser på storskærm og med flot lyd.
Vi præsenterer dig for kunstnere, værker og indspilninger, både kendte og andre som du måske ikke har hørt før.

Tid og sted:	Tirsdage i lige uger kl. 13.00-15.00 i Frirummet
Første gang:	Tirsdag den 1. september
Frivillig:	Per, Torben og Ingrid
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op på dagen
Pris:	200 kr. betales i receptionen ved start



MUSIK
Frederiksværk

Paraplyens Musikanter

Musikgruppen har eksisteret i mere end 12 år og består pt. af seks musikere, der spiller violin/alt-sax/sang, harmonika, piano/keyboard, elbas/sang og trommer.
Vores repertoire er bredt sammensat af evergreens, nyere populærmusik og swingjazz. Vi har også et godt lydanlæg. I årets løb holder vi normalt et par musikalske arrangementer i Paraplyens aktivitetshuse.
Vi mangler aktuelt musikere, der spiller enten violin, klarinet, sax eller trompet. Du medbringer selv dit musikinstrument. Det er nødvendigt, at du har kendskab til noder og/eller becifringer, da vi arrangerer en del af vores repertoire. Det er vigtigt, at du er e-mail-bruger til den indbyrdes korrespondance i gruppen, hvor vi også har et omfattende nodearkiv lagt på nettet i Dropbox.

Er du interesseret i at deltage eller høre nærmere om dine muligheder, så få en snak med orkesterlederen, Søren, om på hvilket instrument og niveau du spiller samt din indpasning i gruppen. Du skal bare henvende dig i en af Paraplyens receptioner i Frederiksværk eller Hundested med dine kontaktoplysninger, og du vil efterfølgende blive ringet op af Søren.
Du er også meget velkommen til at møde op på vores øvedage, hvis du bare vil "høre på".

PARAPLYENS MUSIKANTER

Tid og sted:	Torsdage kl. 9.00-11.45 i Frirummet
Første gang:	Torsdag den 3. september. Ferie medio juni - medio august
Frivillig:	Søren
Tilmelding:	Se ovenstående tekst
Pris:	Gratis – evt. små beløb til vedligehold af vores udstyr

MUSIK
Frederiksværk

Umbrella band

Vi er et 4 personers nystartet Rock og Pop band på trommer, bas, rytmeguitar og Vokal. Musikstil er 60´er til 80´er stil, Kinks-Beatles-Gasolin og meget andet. Hvis du spiller Keyboard/Klaver, Sax eller Singleguitar, er du velkommen til at komme forbi en torsdag mellem 12.30 og 14.30 og lytte, om det er noget for dig. Du kan også henvende dig i receptionen med dine kontaktoplysninger, og du vil blive kontaktet af Torben.



Tid og sted:	Torsdage kl. 12.30-16.00 i Frirummet
Første gang:	Torsdag den 3. september.
Frivillig:	Sara
Tilmelding:	Se ovenstående tekst
Pris:	Gratis

Den Muntre Kreds – Dansk Traditionsmusik

Vi spiller mest dansk traditionsmusik og har det hyggeligt og sjovt! Instrumenteringen består pt. af tre harmonikaer, tre violiner, en blokfløjte, en tværfløjte, en tin whistle, to guitarer, et klaver, en lilletromme samt en sav. Af instrumenter kan vi bruge flere violiner, en klarinet, en bas, mandolin og en lille nordisk eller irsk sækkepibe.
Du behøver ikke have kendskab til noder, men du skal kende dit instrument. Desuden skal du have lyst til ind imellem, at tage en dans eller at synge gamle sange.



Tid og sted:	Fredage kl. 13.00-15.00 i Frirummet
Første gang:	Fredag den 4. september
Frivillig:	Finn
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op på spilledagen
Pris:	Gratis

LITTERATUR – TIRSDAGKAFFE
Frederiksværk

Litteraturgruppe



Vi mødes én gang om måneden, hvor vi skiftes til at vælge en skønlitterær roman. Det betyder, at vi præsenteres for mange forskellige genre og forfattere, og måske også får åbnet øjnene for værdien af litteratur, som vi ikke har tænkt mulig.
På mødet præsenteres romanen af vælgeren, og derefter giver alle efter tur udtryk for deres overvejelser og meninger, som så danner baggrund for en fælles diskussion. Det er både givtigt og hyggeligt.

Tid og sted:	2. fredag i måneden kl. 10.30-12.00 i Mellemrummet
Første gang:	Fredag den 11. september. Max 10 deltagere
Frivillig:	Inge Lise
Tilmelding:	Fra tirsdag den 16. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	Gratis

Tirsdagskaffe

Vi mødes i Vinkelsalen til et par timers hygge. Vi drikker kaffe, spiser kage og synger et par sange. Vi kan sagtens være flere, så kig forbi og se om det er noget for dig. Kaffe og kage følger Caféens priser. Vel mødt.

Tid og sted:	Tirsdage kl. 14.00 i Vinkelsalen
Første gang:	Hele året
Frivillig:	Bente og Ninna
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op



CAFÉ
Frederiksværk

Caféen i Frederiksværk

Vi serverer hjemmelavet varm mad efter menuplan samt smørrebrød og salater. Caféen har også brød, ost, kage, frugt samt øl, vin og vand og naturligvis kaffe og te – alt til rimelige priser.

Vil du spise varm mad, skal du bestille senest dagen før inden kl. 12.00. Du kan betale med kort, MobilePay og kontanter. Husk at du kan købe spisebilletter, hvis du spiser hos os flere gange om måneden. Spisebilletter betales i Caféen. Medbringer du en gæst, betaler du en merpris á 25 kr. pr. café-besøg. Du kan købe din gæstebillet i Caféen. Du kan også læse dagens avis i caféen.

Caféens menuplan findes i vores månedsprogram. Kig forbi en af vores receptioner og giv os din mailadresse, hvis du vil modtage månedsprogrammet. Det kan naturligvis også ses på vores hjemmeside.

Åbningstider: Mandag – fredag kl. 9.00-15.00



GYMNASTIK
Hundested

Fysisk træning med styrke- og balancetræning

Holdet er for dig, der har lyst til at bevæge dig og få sved på panden i godt selskab med andre. Der lægges vægt på konditions- og styrketræning, blandt andet ved brug af forskellige redskaber som bolde og elastikker.
Du kan kun gå på ét gymnastikhold. Max. 30 deltagere.

Tid og sted:	Tirsdage kl. 10.10-11.10 gymnastiksalen i Storebjerg hallen
Første gang:	Tirsdag den 1. september. Max 30 deltagere
Instruktør:	Alette
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	500 kr.

Bevægelse, afspænding og velvære

Vi arbejder kroppen godt igennem i et roligt tempo. Oplev glæden ved at få rørt dig og mærke kroppen på en ny måde. Fokus ligger på at styrke bevægeligheden og opleve kroppens muligheder. Øvelserne varierer fra gang til gang, så alle kan være med. Afspænding er en fast del af programmet.
Du kan kun gå på ét gymnastikhold. Max 30 deltagere pr. hold.

Tid og sted:	Tirsdage kl. 11.20-12.20 gymnastiksalen i Storebjerg hallen
Første gang:	Tirsdag den 1. september. Max 30 deltagere
Instruktør:	Alette
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	500 kr.

MOTIONSRUM
Hundested

Motionsrum i Hundested



Det er aldrig for sent at gå i gang med at træne. Motion er godt for det almene velbefindende, energien, humøret og evnen til at klare flere af hverdagens gøremål.
Vi har fokus på styrke, kondition og smidighed.
Motionsrummet er indrettet med bl.a. løbebånd, kondicykler, crosstræner og romaskiner. Derudover har vi maskiner til styrketræning. Vi hjælper dig også til at træne din balance, så du kan forebygge faldepisoder.

Vi træner i et afslappet miljø. Træningen sker på eget ansvar, og du skal være selvhjulpen for at deltage. Har du fysiske udfordringer, er det vigtigt, at du afklarer hvilken type træning, der egner sig bedst for dig. Tal evt. med din læge eller fysioterapeut. Du får altid en prøvetime inden betaling, så du kan se, hvad du går ind til. Der er altid en vejleder til stede. Alle Paraplyens vejledere er frivillige og må derfor ikke forveksles med sundhedsfagligt personale. Du får to faste træningstider om ugen.



Omklædning og hygiejne: Der er separate omklædnings- og badefaciliteter for damer og herrer.

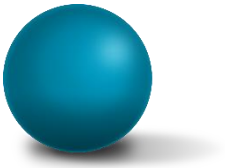
Venteliste: I receptionen kan du blive skrevet på venteliste.
Du vil blive kontaktet af en motionsvejleder, når der er en plads ledig.
Herefter aftaler I et tidspunkt for en prøvetime og introduktion.
Hent en folder i receptionerne, hvis du vil vide mere.

Tid og sted:	Hverdage ml. kl. 8.30-15.00 i Motionsrummet
Første gang:	Du bliver kontaktet af en vejleder, når der er plads
Frivillige:	Forskellige frivillige er tilknyttet motionsrummet
Tilmelding:	Receptionen
Pris:	300 kr. for 3 måneder, som betales på 1. træningsdag

GYMNASTIK – BODY-SDS
Hundested

'Hoptimisterne'

Vi laver udspændings gymnastik og lettere pilates. Husk løstsiddende tøj og en rullemåtte/liggeunderlag. Vi bruger store træningsbolde til rolige øvelser. Bolde forefindes i Paraplyen.



Tid og sted:	Tirsdage kl. 10.00-11.30 i Alrummet
Første gang:	Tirsdag den 1. september. Max 10 deltagere
Frivillige:	Elsebeth
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr.

Stolegymnastik

Vi træner effektivt på/ved stol til en dvd på storskærm. Træning i fællesskab sammen med andre kan give glæde og energi.

Tid og sted:	Tirsdage kl. 11.45-12.45 i Alrummet
Første gang:	Tirsdag den 1. september. Max 16 deltagere
Frivillige:	Bente og Inge
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr.

Body-sds grundtræning i Paraplyens afdeling i Hundested

Træningen afbalancerer krop og sind, fremmer sundhed og personlig udvikling. Der instrueres med individuel tilpasning. Alle kan være med, uanset fysisk form. Øvelserne fokuserer på at styrke, centrere og smidiggøre kroppens led. Gennemstrømning øges i kroppens væv via åndedrætsteknik. Træningen udføres barfodet, og primært oprejst, iført behageligt tøj. Mulighed for at låne en yogamåtte eller medbring egen.

Der oprettes et hold henover året – hold derfor øje med måneds-programmet for tilmeldingen. Instruktør: Linda.

QIGONG
Hundested

Qigong

Qigong er en kinesisk gymnastikform, der udføres i meget langsomt tempo, hvor alle kan være med. Vi afspiller øvelserne på storskærm, mens vi udfører dem. Det er nemt at følge med og det giver et fantastisk velvære. Du kan kun gå på ét hold.



MANDAG

Tid og sted:	Mandage kl. 11.00-12.15 i Alrummet
Første gang:	Mandag den 31. august. Max 16 deltagere
Frivillige:	Grethe
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr.

TIRSDAG

Tid og sted:	Tirsdage kl. 13.00-14.15 i Alrummet
Første gang:	Tirsdag den 1. september. Max 15 deltagere
Frivillige:	Conni og Viktoria
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr.

ONSDAG

Tid og sted:	Onsdage kl. 9.00-10.15 i Alrummet
Første gang:	Onsdag den 2. september. Max 16 deltagere
Frivillige:	Grethe
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr.

TORSDAG

Tid og sted:	Torsdage kl. 10.00-11.15 i Alrummet
Første gang:	Torsdag den 3. september. Max 14 deltagere
Frivillige:	Lotte
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr.



BORDTENNIS
Hundested

Bordtennis hold og "book et bord"

Vi har bordtennis på udvalgte tidspunkter onsdag og fredag i Alrummet. Begge dage er der mulighed for at tilmelde sig et hold eller "book et bord" sammen med egen makker. Der kan spilles single eller double. Du kan højst tilmelde dig på 2 hold / tider om ugen.

Gælder både hold og "book et bord":

Tilmelding: Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris: 100 kr. pr. hold / tid for hele sæsonen
Sæsonen er fra 1. september 2026 – 31. august 2027

HOLD:

ONSDAG

Tid og sted: Onsdage kl. 13.00-14.30 i Alrummet
Første gang: Onsdag den 2. september. Max 12 deltagere
Frivillige: Paul og Helmer



FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 10.30-12.00
Første gang: Fredag den 4. september. Max 12 deltagere
Frivillige: Paul og Helmer

BOOK ET BORD:

ONSDAG

Tid og sted: Onsdage kl. 14.30-15.45 i Alrummet
Første gang: Onsdag den 2. september.
Frivillige: Klarer sig selv

FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 8.30-10.00 i Alrummet
Første gang: Fredag den 4. september
Frivillig: Klarer sig selv
Tid og sted: Fredage kl. 12.00-13.30 i Alrummet
Første gang: Fredag den 4. september.
Frivillig: Klarer sig selv

VARMTVANDSGYMNASTIK – YOGA - MODELBYGGERI Hundested

Varmvandsgymnastik i Frederiksværk svømmehal

Vær med til hyggelig træning i varmt vand i Frederiksværk Svømmehal.
Både damer og herrer er velkomne.
Se mere herom på side 17

Yoga

Yoga kan laves af alle, når blot der tages hensyn til kroppen og den enkelte person. Det gør vi. Du skal kunne opholde dig på en måtte, lægge dig og rejse dig igen. Vi tager os god tid til det. 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 og et tæppe til at have over dig, og evt. en pude. Du kan låne en yogamåtte, hvis du ikke har en.

Der oprettes hold hen over året i begge afdelinger – hold derfor øje med månedsprogrammet. Instruktør: Anne Leonora

Modelbygger-værksted

Et værksted for dig, der kan lide at arbejde med små hobbyting.
Vi bygger modelskibe, dukkehuse, biler og huse. Har du andre idéer til modelbyggeri, så er du meget velkommen. Vi hjælper og inspirerer hinanden. Kom med til en hyggelig formiddag hver onsdag i Værkstedet.

Tid og sted:	Onsdage kl. 9.00-12.00 i Værkstedet
Første gang:	Onsdag den 2. september
Frivillig:	Vi hjælper hinanden
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



VÆVNING - STRIKKE og HÆKLE
Hundested

Kreativ eftermiddag – vævning og andre håndarbejder.

Egentlig er det et vævehold – men der arbejdes også med andre håndværk fx mosaik, løbbinding og strik. Du kan få hjælp af vores kreative medarbejder til at sætte billed- og rammevæv op og lære grundlæggende teknikker til at væve dit eget billede, tørklæde, kludetæppe eller andet. Billedvæve og rammevæve udlånes i begrænset antal. Du kan også blive sat i gang med løbbinding, mosaik mm. Vi sælger materialer i begrænset omfang og materialer afregnes efter forbrug. Du kan også medbringe egne materialer. Har du et andet håndværk, som du gerne vil arbejde på er det velkomment – bare du kan sidde med dit projekt ved et bord. Vi hjælper og inspirerer hinanden. Kom og vær med – vi kan sagtens være flere. Vi hygger os med kaffepause undervejs.

Tid og sted:	Torsdage kl. 13.00-15.30 i Nørkleriet
Første gang:	Torsdag den 3. september
Frivillig:	Vi hjælper hinanden – Cathrin kan spørges ved behov
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

Strikke og hækle

Vi deler vores interesse for strikning og hækling og afprøver såvel nye som gamle teknikker.

Vi har det både hyggeligt og sjovt, så medbring dit håndarbejde og vær med til en hyggelig stund.



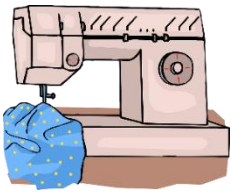
Tid og sted:	Tirsdage kl. 9.30-13.00 i Nørkleriet
Første gang:	Hele året
Frivillig:	Ingen
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Gratis

KREATIV HÅNDARBEJDE - DECOUPAGE
Hundested

Stof og tråd

Vi arbejder med patchwork og inspirerer hinanden i forhold til de forskellige trends og teknikker. Laver du andre former for håndarbejde, f.eks. løbbinding, nålefilt eller broderi, kan du også tage det med.
Du kan købe et begrænset udvalg af materialer til løbbinding, patchwork og nålefilt i Paraplyen, medbring selv specialstoffer til patchwork.

Tid og sted:	Torsdage kl. 9.30-13.00 i Nørkleriet
Første gang:	Hele året
Frivillig:	Tove og Lisbeth
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



Decoupage

Vi laver nogle smukke/skønne ting og vi hygger os sammen.
Er du er interesseret, kan du begynde at samle æsker med/uden låg, bakker og lærreder mm. Vi har lim, lak og maling.
Selvom du mener, at du ikke er god til farver, klippe og klistre, så giv det en chance, og du vil se undværker komme frem for dine øjne.
Hvis du vil ætse, så se efter guldfolie. Materialer til decoupage kan du finde i mange butikker, ellers er genbrugs- og loppemarkeder også et godt sted at finde ting.

Tid og sted:	Onsdage kl. 13.00-15.30 i Nørkleriet
Første gang:	Onsdag den 2. september
Frivillig:	Vibeke
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

ÅBENT VÆRKSTED - MALING
Hundested

Åbent værksted med vejleder: Pileflet, læder, mosaik o.a.

I åbent værksted kan du flette pil, lave mosaikker, arbejde med læder, lave crepepapirsblomster, male på sten. Vi har et udvalg af materialer til rådighed - herunder opblødt pil, kernelæder, mosaikker, crepepapir mm. Du betaler for de materialer du bruger. Du kan også medbringe dine egne projekter, som du måske er gået i stå med. Vores kreative medarbejder hjælper dig gerne.



Tid og sted:	Mandage kl. 10.00-12.30 i Værkstedet
Første gang:	Hele året
Vejleder:	Cathrin
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



Mandagsmalerne – nybegyndere og øvede,

Hos Mandagsmalerne kan du være sammen med andre, der kan lide at male. Vi maler med akryl og akvarel. Medbring egne materialer, staffeli kan lånes. Mulighed for opbevaring af egne staffelier og lærreder. Vi hjælper hinanden og hygger os.



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:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

KULTUR – OPLÆSNING
Hundested

Kulturdrengene

Kulturdrengene er en mandeklub, hvor vi behandler kultur, livserfaringer og samfund – gerne med humor.
Indimellem tager vi på udflugt til kulturoplevelser.



Vi tilrettelægger i fællesskab program og aktiviteter og står på skift for tilrettelæggelsen af møderne.
Et (næsten) fast punkt er kaffepausen.

Tid og sted:	Fredage kl. 10.00-12.00 i ulige uger i Kulturrummet
Første gang:	Fredag den 11. september. Max 8 deltagere
Frivillig:	Steffen
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	Gratis

Fredagsoplæsning – hver anden uge

Vi mødes og lytter til en eller flere noveller. Tanken er, at vi skal have det rart med en god historie, ikke nødvendigvis diskutere litteratur.



Medbring gerne et håndarbejde eller noget tegnegrej.
Er du ikke til kreative sysler, er du naturligvis velkommen til bare at lytte til historierne.

Tid og sted:	Fredage kl. 13.00-14.30 i ulige uger i Kulturrummet
Første gang:	Vi læser hele året. Sommerpause i juli og indtil 14. august
Frivillig:	Eva
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Gratis – kaffe, te og kage kan købes

MUSIK
Hundested

Sammenspil - D´visen

Vi spiller og synger genrer af danske og udenlandske populære sange og viser i en sværhedsgrad, hvor de fleste kan være med. Spiller du på et strenge-, blæse- eller slagtøjs instrument eller kan synge, er du meget velkommen. Nodekendskab er ikke et krav, men en fordel. Du skal kende dit instrument.

Tid og sted:	Tirsdage kl. 10.00-12.00 i Kulturrummet
Første gang:	Tirsdag den 1. september
Frivillig:	Gunnar
Tilmelding:	Mød op på spilletidspunktet, og få en snak med os
Pris:	Gratis

Almindeligt sammenspil - HOVSA

Vi er p.t. seks personer, der spiller dansk folkemusik på et stille og roligt niveau. Der er enkelte ledige pladser.

Tid og sted:	Onsdage kl. 10.45-13.00 i Alrummet
Første gang:	Onsdag den 2. september
Frivillig:	Marianne
Tilmelding:	Mød op på spilletidspunktet, og få en snak med os
Pris:	Gratis

Sammenspil – LYDEN AF TORSDAG

Vi er 5 musikanter, som spiller på guitar, kontrabas, tenorsax, tværfløjte og violin. Vi spiller og synger en blanding af mange forskellige genrer. Henvend dig i receptionen med dine kontaktoplysninger, og du bliver ringet op af Ingrid, som er frivillig på gruppen.



Tid og sted:	Torsdage kl. 9.30-13.00 i Salen
Første gang:	Torsdag den 3. september
Frivillig:	Ingrid
Tilmelding:	Se ovenstående tekst
Pris:	Gratis

KOR – WHIST- IT-CAFÈ
Hundested

Korsang – Under Paraplyen

Vi synger danske og engelske populære sange, og vores pianist hjælper os godt på vej. Kom og vær med til nogle gode og hyggelige timer.

Tid og sted:	Mandage kl. 16.00-17.30 i Salen på 1. sal
Første gang:	Mandag den 7. september.
Frivillig:	Birgitte
Tilmelding:	Mød op på tidspunktet og få en snak med os
Pris:	Gratis

Whist

Vi hygger os med at spille whist. Alle er velkommen, både nybegyndere og øvede. Kom gerne uden makker. Vi holder kaffepause undervejs.



Tid og sted:	Onsdage kl. 13.00-16.00 i Kulturrummet
Første gang:	Onsdag den 2. september
Frivillige:	Kirsten og Alma
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris:	Gratis

IT-Café - Ældre Sagen

Har du problemer med ”Skyen”, internettet, e-mail, MITID eller billedet, som du skal bruge til en invitation? Medbring din pc, tablet, iPad eller telefon, så vil vi forsøge at hjælpe dig. Du skal ikke bestille tid, du kommer til efter tur.

Tid og sted:	Mandage kl. 10.00-12.00 i Kulturrummet
Første gang:	Mandag den 3. august, hele året undtagen i juli
Frivillig:	Ældre Sagens IT-hjælpere. Gratis

MADLAVNING - MANDAGSKAFFE
Hundested

Madlavning



Vi mødes hver anden uge og laver varm mad. Ingen af os er Michelin-kokke, men ved fælles hjælp stykker vi en god middag sammen.

Vi køber ind fra gang til gang og deler udgiften til det indkøbte.

Tid og sted:	Onsdage kl. 16.00 i ulige uger i køkkenet ved Salen
Første gang:	Onsdag den 9. september. Max. 8 deltagere
Frivillig:	Ebbe
Tilmelding:	Fra onsdag den 17. juni 2026 i receptionens åbningstid
Pris:	200 kr.

Mandagskaffe

Vi hygger os med kaffe, kage, sang, en god snak og hyggeligt samvær. Vi kan sagtens være flere, så kig forbi og se om det er noget for dig. Kaffe og kage følger caféens priser. Vel mødt.

Tid og sted:	Mandage kl. 13.30-15.00 i Nørkleriet
Første gang:	Hele året
Frivillig:	Annette, Karen Elise og Lise
Tilmelding:	Der er ingen tilmelding – bare mød op



CAFÉ GÅRDHAVEN
Hundested



Café i Hundested

Café Gårdhaven er et tilbud for Paraplyens medlemmer, biblioteksbrugere og andre brugere af huset. Vi har derfor to prislister – én med medlemspriser for Paraplyens medlemmer og én for de øvrige gæster.

De differentierede priser betyder, at du skal fremvise dit medlemskort ved hvert besøg, hvis du ønsker at handle til medlemspris. Medbringer du en gæst, betaler gæsten samme pris som de øvrige brugere af Medborgerhuset.

Vi tilbyder kaffe, te og kakao, hjemmebagte boller og kage. Der er mulighed for at købe en caféret eller smørrebrød. Du kan naturligvis også købe øl, vin og vand.

Vi har til huse i et hyggeligt cafélokale i den tidligere rådhuskantine under biblioteket, og i sommersæsonen kan du med fordel benytte vores dejlige gårdhave.
Gårdhaven har udgang fra selve caféen og fra biblioteket, så i bibliotekets bemandede åbningstid er du velkommen til at tage aviser og tidsskrifter med ud i haven.



BRUGERBESTYRELSE og BRUGERMØDE PARAPLYENS VENNER



Brugerbestyrelsen

Brugerbestyrelsen varetager dine interesser som medlem af Aktivitetshuset Paraplyen. De er med til at sikre, at Paraplyen også fremadrettet er et godt mødested med et bredt udvalg af aktiviteter og hold, hvor alle er velkomne.

Brugerbestyrelsen består af fem repræsentanter og en suppleant, der vælges ved afstemning af opstillede kandidater af Paraplyens medlemmer på et brugermøde i efteråret. Bestyrelsesmedlemmerne vælges for en 2-årig periode.

Brugerbestyrelsen indtil oktober 2027:
Formand Hedvig Mandsberg, Næstformand Steen Malte Knudsen, repræsentanter Bente Pedersen, Ingrid Bojsen og Annette Kjær samt suppleant Per Heisselberg
Derudover er der én medarbejderrepræsentant samt husets leder, som begge deltager uden stemmeret. Du kan altid se de seneste referater fra bestyrelsesmøderne på Paraplyens hjemmeside og på vores opslagstavler.

Brugermøder: Der afholdes et fælles brugermøde for begge afdelinger i efteråret. Brugermødet annonceres i månedsprogrammet.

Paraplyens Venner



Paraplyens Venner er en forening for dig, der vil støtte udvikling af Paraplyens aktiviteter. Ønsker til nye aktiviteter og forbedringer ligger ofte uden for husets økonomiske formåen. Som støtte-forening kan vi søge private midler, der kan understøtte og udvikle aktiviteter.
Jo flere medlemmer vi har, jo større tyngde får vores ansøgninger. Med dig som medlem, ser vi frem til at modtage nye spændende ideer til aktiviteter. Kontingentet er 50 kr. årligt, som bruges til foreningens drift, papirvarer og støtte til projekter af beskedent økonomisk omfang.
Du kan læse mere om Paraplyens Venner på Paraplyens hjemmeside.

Personale

Alle generelle henvendelser til Aktivitetshuset Paraplyen bedes sendt til aktivitetshuset@halsnaes.dk. Har du brug for at kontakte personalet direkte kan de ske på nedenstående telefonnumre og adresser.



Virksomhedsleder
Mie Madsen
Telefon 47 72 24 22
mima@halsnaes.dk



Viceleder
Anette Pontoppidan
Telefon 23 29 17 21
anep@halsnaes.dk



Administrativ medarbejder
Winnie Mortensen
Telefon 20 12 50 24
wimo@halsnaes.dk



Administrativ medarbejder
Louise Schmücker Uhlott
louhl@halsnaes.dk



Kreativ aktivitetsmedarbejder
Cathrin Vedelskov Serup
Telefon 20 12 30 88
caves@halsnaes.dk



Ernæringsassistent
Lene Mogensen
Telefon 20 12 54 62
lemog@halsnaes.dk



Ernæringsassistent
Lone Grønbek Witte
Telefon 20 12 54 62
logwi@halsnaes.dk



Teknisk servicemedarbejder
Torben Hansen
Telefon 20 12 50 57
toha@halsnaes.dk



Ernæringsassistent
Tine Dybdal Fjalland
Telefon 20 54 62 23
tidfj@halsnaes.dk

Halsnæs Kommune

Oplysninger om Halsnæs Kommunes behandling af dine personoplysninger m.v.

Halsnæs Kommune er dataansvarlig for behandling af dine personoplysninger.

Formål med og retsgrundlag for behandling af dine personoplysninger
Halsnæs Kommune, Aktivitetshuset Paraplyen behandler personoplysninger om dig til følgende formål:

- Kunne blive kontaktet, hvis behovet opstår
- Registrering af medlemmer
- Registrere deltagelse og betaling ved tilmelding til aktiviteter
- Behandlingen af dine personoplysninger sker på baggrund af
- databeskyttelsesforordningens artikel 6, stk. 1, litra e

Kategori af personoplysninger
Vi behandler følgende kategorier af personoplysninger om dig: Almindelige personoplysninger som dit navn, adresse, fødselsdato, telefonnummer og email.

Videregivelse af dine personoplysninger
Vi videregiver ikke dine oplysninger til andre.

Hvor stammer dine personoplysninger fra
De personoplysninger, vi behandler om dig, stammer kun fra dig ved din indmeldelse og tilmeldinger til aktiviteter eller opskrivning på venteliste til motion.

Opbevaring af dine personoplysninger
Vi vil opbevare dine personoplysninger, så længe det er nødvendigt i forhold til dit medlemskab. Men vi følger reglerne om opbevaring som blandt andet følger af arkivloven.

Dine rettigheder i forhold til dine personoplysninger
Vi skal orientere dig om, at du har ret til at:

- Få indsigt i de oplysninger, vi har registreret om dig
- Få berigtiget urigtige oplysninger om dig
- I visse tilfælde at gøre indsigelse mod en ellers lovlig behandling af dine personoplysninger
- Få dine personoplysninger i en struktureret og maskinlæsbar form

Klage
Du har mulighed for at klage til Datatilsynet, hvis du er utilfreds med den måde, vi behandler dine personoplysninger på. Du finder Datatilsynets kontaktoplysninger på datatilsynets hjemmeside

Kontaktoplysninger på Halsnæs Kommunes databeskyttelsesrådgivere

Du kan skrive til dpo@halsnaes.dk eller

Halsnæs Kommune
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Attention DPO

Udgivet den 3. juni 2026, opdateret den 4. november 2026

Aktivitetshuset Paraplyen
Frederiksværk afd.
Jernbanegade 2
3300 Frederiksværk
Telefon 47 72 24 22

Motionsrummet i Frederiksværk
Telefon 20 12 60 25

Aktivitetshuset Paraplyen
Hundested afd.
Nørregade 61
3390 Hundested
Telefon 47 78 53 05

Motionsrummet i Hundested
Telefon 20 49 61 24

aktivitetshuset@halsnaes.dk

PART OF
GREATER
CoPENHAGEN