



Aktivitetshuset Paraplyen Sæsonprogram 2023/2024

Sæson 1. september 2023– 31. august 2024



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

INDHOLD

Astrologi	11
Badminton	20
Billard	12
Body-sds grundtræning	15
Bordtennis	20; 39
Bridge.....	13
Broderi	25
Brugerbestyrelse og brugermøder	47
Butik	8
Café	34; 46
Cykelhold	14; 39
Dans.....	16
Decoupage.....	23;41
Filtning	41
Floorball	21
Frivillige	4
Glasarbejde	26
Gå-hold uden program	15
Gymnastik	17; 18; 37
Gå-hold med program	14
Hækling.....	23; 40
IT.....	10;11; 35
Kaffe og samvær	33; 45
Kalligrafi	11
Keramik.....	27
Klassiske Venner.....	30
Knipling	23
Korsang.....	30; 44
Kortspil.....	12; 13; 35
Krolf.....	14
Kulturdrengene.....	43
Litteraturgruppe	33
Læderarbejde	42
Løbbing	41

Madlavning	29; 45
Male og tegne.....	26; 42
Modelbygger-værksted.....	42
Mosaik.....	42
Motionsrum	22; 36
Musik.....	30; 31; 32; 44
Nålefilt	41
Oplæsning.....	43
Paraplyens venner	47
Patchwork	24
Personale	48;49
Pickleball.....	21
Qigong	19; 38
Rundvisning og orientering for nye brugere	5
Sammenspil	30;31; 32; 44
Slægtsforskning og gotisk skrift	9
Smykkefremstilling	24
Stavgang.....	14
Stenmaling	42
Strikning	23; 40
Træarbejde.....	27
Værkstedskort	7
Vævning.....	25; 40
Yoga.....(bemærk omtalen gælder for begge afdelinger).....	15
Ølbrygning.....	28
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. Her tilbyder vi en bred vifte af kreative, kulturelle og sociale aktiviteter i hyggelige lokaler. Hertil kommer IT og motionsaktiviteter. Alle vores 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 vores tilbud.

Hvem kan blive medlem?

Du skal bo i Halsnæs Kommune for at blive medlem. Du kan også benytte vores tilbud, hvis du ejer et sommerhus i kommunen.



Frivillige

Paraplyens høje aktivitetsniveau er kun muligt grundet et tæt samarbejde med 170 frivillige. De frivillige står for at planlægge og afholde aktiviteter eller udføre praktiske opgaver. De aktiviteter 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 bemannes af frivillige. Her skal du henvende dig ved indmeldelse og tilmelding på hold. Herfra sælges billetter til ture og andre arrangementer, og her betaler du for de materialer, du bruger i de kreative værksteder. Du kan betale med Dankort, kontanter og Mobile Pay.

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 og på Paraplyens hjemmeside.

Medlemsskab, rundvisning og månedsprogram

Hvad koster det?

Du skal være medlem for at bruge Paraplyen. Medlemskabet koster 300 kr. om året. Medlemskabet følger kalenderåret. Indmelder du dig senere på året, foretages der kvartalsvis en reduktion i prisen.

Husk altid at medbringe dit medlemskort, så du kan vise det ved tilmelding til arrangementer, udflugter og hold. Du kan desuden blive bedt om at fremvise dit medlemskort på foranledning af personalet.

Rundvisninger

Vi har rundvisning og orientering hver måned undtaget 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 hver måned udkommer vores månedsprogram. Her annonceres arrangementer, foredrag, dagsture, teaterure, rejser og kreative temadage. I sommerperioden udgives ét samlet program.

Programmerne kan købes i vores receptioner for 2 kr. eller 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. Du kan naturligvis altid tilmelde dig denne service, hvis vi ikke har din mailadresse.



Billetter, ventelister og refundering

Billetsalg til arrangementer, udflugter og rejser

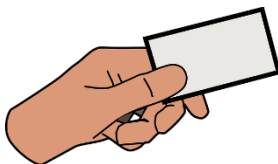
Ud over tilbagevendende ugentlige aktiviteter afholder vi arrangementer, udflugter, fester, højskoleophold og rejser.

I vores månedsprogram kan du se, hvornår der er tilmelding til de enkelte arrangementer, udflugter og rejser.



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 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 og rejser. Du kan derfor være heldig at komme med på et afbud.

Penge retur?

Billetter, som er købt til arrangementer, rejser eller ture, 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, og 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. Det er oplyst under den enkelte aktivitet, hvornår og hvordan du kan tilmelde dig – betaling sker ved tilmeldingen. Du kan tilmelde ét andet medlem foruden dig selv, hvis medlemmet er forhindret i at møde op.

Vi giver ikke penge retur for deltagelse på hold. Du er dog velkommen til at deltage to gange uden beregning for at se, om det er noget for dig.

Ventelister

Er det ønskede hold eller aktivitet fuldttegnet, kan du komme på venteliste. Vi skriver max. 5 personer op pr. aktivitet. 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 200 kr. for perioden **01.09.2023-31.08.2024**. 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. eller bruge dit værkstedskort. Temadagene byder på alt fra pileflet, syning, blomsterdekoration, læderarbejde, decoupage, 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 Butikken. Du sætter selv prisen på dine varer, men 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 ind. Alle produkterne er lavet af Paraplyens medlemmer. Du kan betale med Dankort, Mobile Pay og kontanter. Spørg i receptionen i Frederiksværk, hvis døren 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 for alle – også begyndere

Slægtsforskning for alle. Vil du starte med slægtsforskning, hjælper vi dig i gang. Ved fælles hjælp kommer vi langt. Medbring bærbar PC og USB-stik.

Tid og sted: Mandage kl. 9.15-12.00 i Atelieret
Første gang: Mandag den 11. september
Frivillig: Lene
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. (250 kr. for deltagelse på to hold)



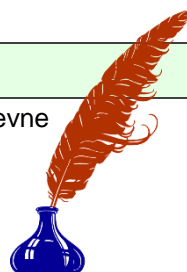
Slægtsforsknings-café for øvede mandag og onsdag eftermiddag

Slægtsforskning for øvede er holdet for dem, der gerne vil slægtsforske i eget tempo sammen med andre med interesse for slægtsforskning. Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden, når et problem opstår. Medbring bærbar PC og USB-stik.

Tid og sted: Mandage og onsdage kl. 13.00-15.30 i Atelieret
Første gang: Mandag den 4. september og onsdag den 6. september
Frivillig: Henning og Lotte
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. (250 kr. for deltagelse på to hold)

Gotisk skrift

Vi læser gotisk håndskrift, for at kunne tyde gamle håndskrevne dokumenter. God hjælp til slægtsforskning. Medbring bærbar PC og USB-stik.



Tid og sted: Onsdage kl. 9.15-12.00 i Atelieret
Første gang: Onsdag den 13. september
Frivillig: Lene
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. (250 kr. for deltagelse på to hold)

IT-HJÆLP

Frederiksværk

IT-hjælp

Har du brug for hjælp til din smartphone, tablet, iPad eller pc? Så kom forbi Paraplyens IT-HJÆLP. Her kan du få hjælp til opsætning, brug af mail og kalender og synkronisering mellem enhederne. Du kan også få hjælp til NemID, MitID, e-Boks, netbank og borger.dk og gode råd til sikker handel på nettet. Vi hjælper gerne med Facebook, brug af apps, billedbehandling, scanning og programmer som Word, Excel, PowerPoint m.v.

Medbring din smartphone, tablet, iPad eller PC og husk brugernavne og adgangskoder til mail – og nøglekort, hvis du skal have hjælp til digital post, netbank eller andet, hvor du skal bruge NemID eller MitID, og hvis du skal have teknisk hjælp.

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. 13.00-14.00 i Mellemmrummet
Første gang: Hele året
Frivillig: Erland, Povl, Randi og Søren
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Gratis



Internetcafé – Ældre Sagen i Frederiksværk

Har du bøvlt 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 ved at søge på "ældresagen frederiksværk".

Tid og sted: Onsdage kl. 10.30-12.00 i Ældre Sagens lokale
Første gang: Hele året undtagen juli og december
Frivillige: Knud Erik
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Gratis

IPAD – KALLIGRAFI – ASTROLOGI

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 4. september
Frivillig: Otto og Lilian
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.

Kalligrafi

Kalligrafi er kunsten at skrive skønskrift i hånden. Du kan oparbejde 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 4. september
Frivillig: Annitta
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage



Astrologi for nybegyndere

Alle nybegyndere er velkommen til dette forløb, som på en sjov, hyggelig og helt konkret måde vil introducere dig til astrologien. Vi starter med horoskopets opbygning: de 12 stjernetegn, 10 planeter, husene og aspekterne. Senere i forløbet kan du få lavet dit eget horoskop.

Tid og sted: Onsdage kl. 10.00-12.00 i Melleumrummet
Første gang: Onsdag den 6. september
Frivillig: Astrolog Pia
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 50 kr

BILLARD – WHIST

Frederiksværk

Billard

Kom og vær med til billard.

Tid og sted: Mandag – fredag kl. 9.00-16.00 i Billardlokalet
Første gang: Vi spiller hele året
Frivillig: Ingen
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: 150 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. 12.30-16.00 i Mellemrummet
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

Pris: 150 kr. pr. hold, betales i receptionen på første spilledag

Bridge for begyndere

Tid og sted: Torsdage kl. 10.00-12.00 i Stillerummet

Første gang: Torsdag den 7. september – december 2023

Tilmelding: Personligt fremmøde i Stillerummet på første spilledag

Bridge for videregående

Tid og sted: Torsdage kl. 10.00-12.00 i Stillerummet

Første gang: Torsdag den 4. januar – juli 2024

Tilmelding: Personligt fremmøde i Stillerummet på første spilledag

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

Første gang: Torsdag den 7. september - Vi spiller hele året

Tilmelding: Personligt fremmøde i Stillerummet på første spilledag

CYKELTURE – GÅTURE – STAVGANG – KROLF Frederiksværk

Cykelture med planlagte ruter

I sommerperioden arrangeres cykelture. Vi mødes om torsdagen kl. 10.00 i Paraplyen, hvorfra alle ture udgår. Husk drikke, madpakke, regntøj og noget at sidde på. De enkelte ture annonceres i månedsprogrammet.

Der er ingen tilmelding, bare mød op. Gratis.

Frivillig: Gylla, Bente, Ernst og Søren

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

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

Krolf

Paraplyen og Ældre Sagen i Frederiksværk samarbejder om Krolf.

Krolf er en blanding af krocket 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

GÅTURE - YOGA – BODY-SDS

Frederiksværk

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

Yoga – gælder i både Frederiksværk og Hundested

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 åndedræsteknik, 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

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 hold hen over året – hold derfor øje med månedsprogrammet. Instruktør: Kaj.

DANS

Frederiksværk

Linedance for nybegyndere og let øvede

Et hold for dig, der aldrig har danset linedance, eller blot har gået en enkel sæson og synes du har brug for en sæson mere på begynderholdet.

Tid og sted: Tirsdage kl. 14.00-15.00 i gymnastiksalen
Første gang: Tirsdag den 5. september
Frivillig: Anni
Tilmelding: Onsdag den 23. august kl. 13.00-14.00 i Vinkelsalen
Pris: 150 kr. pr. hold eller 250 kr. for to hold

Linedance let øvede

Linedance er livsglæde i bevægelse. Vi danser linedance og får pulsen op til glad musik.

Tid og sted: Onsdage kl. 12.45-14.00 i gymnastiksalen
Første gang: Onsdag den 6. september
Frivillig: Anni
Tilmelding: Onsdag den 23. august kl. 13.00-14.00 i Vinkelsalen
Pris: 150 kr. pr. hold eller 250 kr. for to hold

Seniordans

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



Tid og sted: Onsdage kl. 14.30-16.00 i gymnastiksalen
Første gang: Onsdag den 6. september
Frivillig: Anni
Tilmelding: Onsdag den 23. august kl. 13.00-14.00 i Vinkelsalen
Pris: 150 kr. pr. hold eller 250 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.



Tid og sted: Mandage kl. 9.30-10.30 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 4. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Evelin
Tilmelding: Fra onsdag den 28. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 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.

Tid og sted: Mandage kl. 10.45-11.45 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 4. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Evelin
Tilmelding: Fra onsdag den 28. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 kr.

Seniorgymnastik

Tag dine skavanker med i Gymnastiksalen, hvor vi griner og hygger os. Gymnastikken foregår i roligt gå-tempo, op ad ribberne og på stole.

Tid og sted: Onsdage kl. 10.15-11.00 i gymnastiksalen
Første gang: Onsdag den 6. september. Max 30 deltagere
Frivillig: Madi
Tilmelding: Fra onsdag den 28. juni 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.

Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-10.30 i gymnastiksalen
Første gang: Torsdag den 7. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Alette
Tilmelding: Fra onsdag den 28. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 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.

Tid og sted: Torsdage kl. 10.45-11.45 i gymnastiksalen
Første gang: Torsdag den 7. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Alette
Tilmelding: Fra onsdag den 28. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 kr.

QIGONG

Frederiksværk

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 25 deltagere pr. hold.



TIRSDAG

Tid og sted: Tirsdage kl. 9.15-10.25 i Frirummet
Første gang: Tirsdag den 5. september. Kører hele året (ferie i juli)
Frivillig: Bente og Kirsten
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.

FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 9.15-10.25 i Frirummet
Første gang: Fredag den 8. september. Hele året (ferie i august)
Frivillig: Lise og Jytte
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.

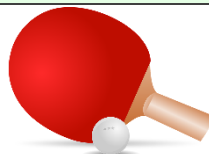


BORDTENNIS – BADMINTON

Frederiksværk

Bordtennis

Du kan spille bordtennis tre dage om ugen.



MANDAG

Tid og sted: Mandage kl. 12.00-13.45 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 4. september. Spiller hele året
Frivillig: Kurt
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. – Deltagergebyret dækker alle tre spilledage

ONSDAG

Tid og sted: Onsdage kl. 11.15-12.30 i gymnastiksalen
Første gang: Onsdag den 6. september. Spiller hele året
Frivillig: Kurt
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. – Deltagergebyret dækker alle tre spilledage

FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 8.00-10.00 i gymnastiksalen
Første gang: Fredag den 1. september. Spiller hele året
Frivillig: Kurt
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. – Deltagergebyret dækker alle tre spilledage

Badminton

Vi spiller double. Har du lyst til at være med, så mød op på spilletidspunktet og vi aftaler hvilke dage, der passer dig.

Tid og sted: Mandag, tirsdag & torsdag kl. 8.00-9.00,
Fredag kl. 10.00-12.00 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 4. september. Spiller hele året.
Frivillig: Der er ingen frivillig – spillerne klarer sig selv
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. pr. deltager

FLOORBALL - PICKLEBALL

Frederiksværk

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.



MANDAG

Tid og sted: Mandage kl. 14.00-16.00 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 4. september. Spiller hele året, undtaget i juli
Frivillig: Bruno
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. – Deltagergebyret dækker begge spilledage

FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 12.00-14.00 i gymnastiksalen
Første gang: Fredag den 1. september. Spiller hele året, undtaget i juli
Frivillig: Bruno
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. – Deltagergebyret dækker begge spilledage

Pickleball

Et nyt sjovt og motionsgivende boldspil er startet her i Paraplyen. Pickleball er et ketsjerspil, som har elementer fra både badminton, tennis og bordtennis. Det spilles på en badmintonbane. Nettetets 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: Torsdage kl. 12.30-14.30 i gymnastiksalen
Første gang: Torsdag den 7. september
Frivillig: Lenni
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.

MOTIONSNUM

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 faldeperioder.

Vi træner i et afslappet miljø. Træningen sker på eget ansvar, og du skal være selvhjulpent 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 særlige regler bl.a. gr. Corona – disse bliver tilpasset de aktuelle forhold. Der er altid en vejleder til stede – alle Paraplyens vejledere er frivillige og må derfor ikke forveksles med sundhedsfagligt personale.

Omlædning og hygiejne: Der er separate omlædnings- 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

Der er mulighed for at fremstille kort og lave decoupage, sy patchwork, strikke, hække og benytte 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: Der kræves værkstedskort for at deltage



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 5. september

Frivillig: Hanne

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

Strikke og hække

Vi mødes, strikker og hækker 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

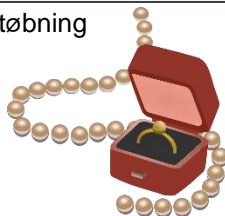


SMYKKER – PATCHWORK

Frederiksværk

Smykkefremstilling – Sølv

Vi arbejder grundlæggende med lodning, smeltning og støbning af sølvsmykker. Desuden arbejder vi med emaljering og Art Clay Silver. Vi mødes i Håndens Værksted, men benytter også metalværkstedet i kælderens.



FORMIDDAG

Tid og sted: Mandage kl. 9.00-12.00 i Håndens værksted

Første gang: Mandag den 11. september. Max 8 deltagere

Frivillig: Raiku og Hanne

Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid

Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

EFTERMIDDAG

Tid og sted: Mandage kl. 13.00-15.30 i Håndens værksted

Første gang: Mandag den 11. september. Max 8 deltagere

Frivillig: Raiku og Hanne

Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid

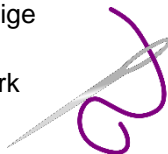
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

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: Torsdag den 7. september

Frivillig: Susanne

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

VÆVNING – BRODERI

Frederiksværk

Billedvævning og broderi

Vi arbejder selvstændigt med egne og fælles værker.

Tid og sted: Mandage kl. 9.30-12.00 i Vinkelsalen
Første gang: Hele året
Frivillig: Annette
Tilmelding: Ingen – Det er hjælp til selvhjælp
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

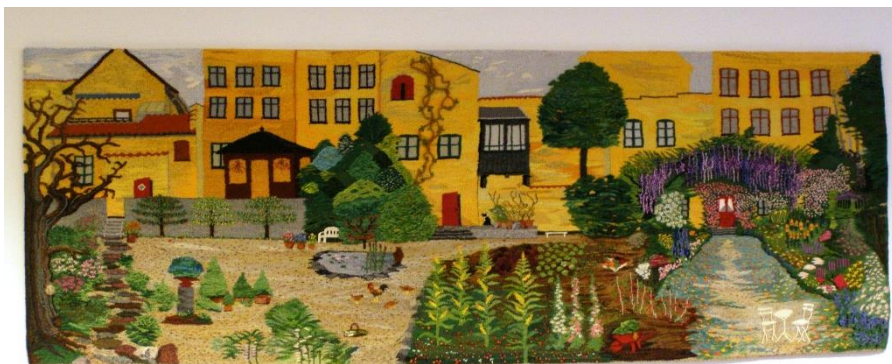


Billedvævning - Væveprojekt

Vi begynder på et nyt projekt i efteråret, så er du nysgerrig på det og har lyst til at være med, så kig ind til os.

Du er altid velkommen i det tekstile fællesskab, også hvis du vil strikke, brodere eller bare se på.

Tid og sted: Fredage kl. 9.30-14.00 i Vinkelsalen
Første gang: Hele året
Frivillig: Annette
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage



GLAS – MALING OG TEGNING

Frederiksværk

Lidt om glasarbejde i Paraplyen

I vores værksted har vi to glasovne, hvor vi kan fremstille alt fra smykker til vinduesophæng, fade, skåle, figurer og lignende. Det er ikke svært at lære at lave ovnformet glas, måske er det noget for dig?



GLASARBEJDE – Onsdag

Tid og sted: Onsdage kl. 9.00-12.00 i Håndens Værksted
Første gang: Onsdag den 6. september. Max. 7 deltagere
Frivillig: Merete og Bente
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

GLASARBEJDE – Torsdag

Tid og sted: Torsdage kl. 9.00-12.00 i Håndens Værksted
Første gang: Torsdag den 7. september. Max 7 deltagere
Frivillig: Gretha og Ingelise
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

Maling og tegning

Vi maler og tegner med forskellige farver, 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
Frivillig: Randi og Inger
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage



KERAMIK – TRÆ

Frederiksværk

Keramik

Vi arbejder i stentøjsler og porcelænsler. Du kan arbejde med pladeteknik, pølseteknik, skulpturer og kvætse. Du kan også dreje på vores elektriske drejeskiver. Keramikværkstedet er et åbent værksted, hvor man hjælper hinanden. Der er en frivillige tilknyttet, som kan hjælpe og vejlede dig, hvis du har brug for det. Den frivillige sørger for, at dine ting bliver brændt i vores keramikovne.

Der er plads til 5-6 deltagere af gangen i værkstedet, derfor er det bedst at du booker tid i kalenderen i lokalet.



Tid og sted: Dagligt kl. 9.00-16.00 i Keramikværkstedet
Første gang: Åbent hele året
Frivillig: Helle
Tilmelding: Husk at booke tid – kalenderen hænger i lokalet
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

Træ

Træværkstedet er et åbent værksted, der er betjent af frivillige, dygtige håndværkere, som er parate til at give vejledning i diverse træforarbejdninger.

Vores træværksted står klar med bl.a. en stor rundsav og en deкупørsav til finere træarbejder. Du kan dreje skåle og andre ting på vores drejebænke. Efter forespørgsel afholder Harry introduktioner 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, Jes, Niels Erik og Harry
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

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 tirsdage kl. 9.00-16.00 og fredage kl. 12.30-16.00.

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.

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: Tirsdage kl. 9.00-16.00 + fredage kl. 12.30-16.00

Første gang: Tirsdag den 5. september – vi brygger hele året

Frivillig: Erik, Jan og Torben

Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid

Pris: 250 kr.



MADLAVNING

Frederiksværk

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 7. september. Max. 12 deltagere.
Frivillig: Karl Erik
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 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 8. september. Max 10 deltagere
Frivillig: Rita
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.



KORSANG - MUSIK

Frederiksværk

Korsang

Vi er et kor af sangglade pensionister, der nyder at synge sammen. Her er ingen optagelsesprøve; du skal bare kunne lide at synge.

Vi synger efter vores eget sanghæfte og Højskolesangbogen, gerne flerstemmigt.



Tid og sted: Tirsdage kl. 10.30-12.00 i Frirummet
Første gang: Tirsdag den 5. september, vi synger hele året
Frivillig: Jørgen, Kirsten og Bjørn
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.

Klassiske Venner

Vi lytter til musikvideoer og Lone, Torben og Per fortæller om musikstykkerne. Undervejs holder vi kaffepause.

Vi kommer vidt omkring; fra barok og symfonier til operaer og solokoncerter.

Det er underordnet, om du kender til klassisk musik – du skal nok blive bidt af det klassiske musikunivers.



Tid og sted: Tirsdag i lige uger kl. 13.00-15.00 i Frirummet
Første gang: Tirsdag den 5. september
Frivillig: Tonny, Lone, Ingrid, Marianne, Per og Torben
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op på dagen
Pris: 150 kr.

MUSIK

Frederiksværk

Paraplyens Musikanter

Musikgruppen består p.t. af en vokalist og otte musikere, der spiller violin/altsax, violin/tenorsax, harmonika, piano, keyboard, elbas, guitar og trommer. Vort repertoire er bredt sammensat af evergreens, nyere populærmusik og swingjazz. Vi holder årligt et par musikalske arrangementer i Paraplyens aktivitetshuse, men giver også koncerter mv. i foreninger.



Er du interesseret i at deltage eller vil du bare 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.

Der er et klaver til rådighed – andre instrumenter skal medbringes.

Det er nødvendigt, at du har kendskab til noder og/eller becifringer.

Det er også vigtigt, at du er e-mail-bruger, da vi også har et omfattende nodearkiv lagt på nettet i DropBox.

Henvend dig i receptionen med dine kontaktoplysninger, og du vil blive ringet op af Søren.

Du er også meget velkommen til at møde op på vores øvedage, hvis du bare vil "høre på".

Tid og sted: Torsdage kl. 9.00-11.45 i Frirummet

Første gang: Torsdag den 7. september. Ferie i juli og august

Frivillig: Søren

Tilmelding: Se ovenstående tekst

Pris: Gratis – mindre beløb til nodearkiv



MUSIK

Frederiksværk

Musikgruppen D'visen

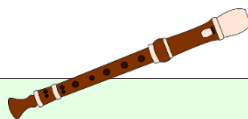
Vi spiller og synger danske og udenlandske sange og viser.
Vi vil gerne have flere medlemmer, som synger eller spiller f.eks. strengeinstrumenter, blæsere, percussion eller hvad du ellers kan byde på. Mød op og få en snak med os.



Tid og sted: Onsdage kl. 10.00-12.00 i Frirummet
Første gang: Onsdag den 6. september
Frivillig: Gunnar
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op på spilledagen
Pris: Gratis

Den Muntre Kreds – Dansk Traditionsmusik

Vi spiller mest dansk traditionsmusik og har det hyggeligt og sjovt!
Instrumenteringen består p.t. af tre harmonikaer, tre violiner, to blokfløjter, to guitarer, et klaver samt en sav og en lilletromme. Af instrumenter kan vi især bruge flere violiner, en klarinet og måske en bas.
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 8. september
Frivillig: Annie
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op på spilledagen
Pris: Gratis

LITTERATUR – TIRSDAGSKAFFE

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.

Er der interesse for det, starter vi en gruppe mere op, som kan mødes på et andet tidspunkt.



Tid og sted: 2. fredag i måneden kl. 10.30-12.00 i Mellemmrummet
Første gang: Fredag den 8. september. Max 10 deltagere
Frivillig: Inge Lise
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni 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
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 i før inden kl. 12.00. Du kan betale med Dankort, 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. Caféen kan du også læse dagens avis.

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
Der er lukket for salg mellem kl. 12.30-13.30



IT – WHIST

Hundested

IT-Café - Ældre Sagen

Vi er frivillige fra Ældre Sagen, som er klar til at hjælpe med alle spørgsmål ang. IT eller bare en snak om IT. Har du problemer med din telefon, tablet, laptop, Windows 10/11, Apple Mac, etc., så vil vi prøve at hjælpe dig.

Vi hjælper med E-mail, MitID, AppleID, iCloud, Google og andre programmer. Vi forsøger at besvare ethvert spørgsmål om rådgivning, sikkerhed og konfiguration - eller du har måske bare brug for at snakke.

Der ligger en folder på biblioteket og Paraplyens reception på 1. sal, hvor du kan læse mere om, hvad vi tilbyder. IT caféen er et samarbejde mellem Paraplyen og Ældre Sagens lokalafdeling i Hundested.

Hvis du har behov for professionel assistance, kan vi rådgive og assistere dig med at finde den rigtige hjælp.

Se i øvrigt vores lokale Hundested hjemmeside om vores IT hjælp.

Du kan finde den ved at søge på "ældresagen hundested"

Tid og sted: Mandage kl. 10.00-12.00 i Kulturrummet

Første gang: Mandag den 7. august

Frivillig: Bent og flere andre

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Gratis



Whist

Vi hygger os med at spille whist. Undervejs holder vi kaffepause.

Aktiviteten er åben for både nybegyndere og øvede. Du behøver ikke komme med en makker. Kig forbi, hvis du vil være med.

Tid og sted: Onsdage kl. 13.00-16.00 i Kulturrummet

Første gang: Onsdag den 6. september

Frivillige: Britta og Kirsten

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Gratis



MOTIONSNUM

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 faldeperioder.

Vi træner i et afslappet miljø. Træningen sker på eget ansvar, og du skal være selvhjulpent 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. Der er særlige regler bl.a. gr. Corona – disse bliver tilpasset de aktuelle forhold.

Omkledning 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

Hundested

'Hoptimisterne'

Vi laver udspændings gymnastik og lettere pilates. Husk løstsiddende tøj og en rullematte/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 12. september. Max 10 deltagere
Frivillige: Elsebeth
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.



Bevægelse, afspænding og velvære

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.

Vi mødes i gymnastiksalen ved Storebjerg hallen.

Tid og sted: Tirsdage kl. 10.00-11.00 ved Storebjerg hallen
Første gang: Tirsdag den 5. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Alette
Tilmelding: Fra tirsdag den 27. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 kr.



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.

MANDAG

Tid og sted: Mandage kl. 11.00-12.15 i Alrummet
Første gang: Mandag den 4. september. Max 16 deltagere
Frivillige: Grethe
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.



TIRSDAG

Tid og sted: Tirsdage kl. 13.00-14.15 i Alrummet
Første gang: Tirsdag den 5. september. Max 16 deltagere
Frivillige: Lisbeth og Conni
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.

ONSDAG

Tid og sted: Onsdage kl. 9.00-10.15 i Alrummet
Første gang: Onsdag den 6. september. Max 16 deltagere
Frivillige: Grethe
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.

TORS DAG

Tid og sted: Torsdage kl. 10.00-11.15 i Alrummet
Første gang: Torsdag den 7. september. Max 12 deltagere
Frivillige: Lotte
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.

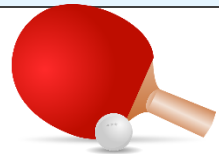


BORDTENNIS - CYKELHOLD

Hundested

Bordtennis

Vi spiller bordtennis på helt almindeligt niveau, så kig forbi og se, om det er noget for dig.



ONSDAG

Tid og sted: Onsdage 13.00-15.00 i Alrummet
Første gang: Onsdag den 6. september. Spiller hele året
Frivillige: Paul
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. – Deltagergebyret gælder begge spilletage

FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 9.00-12.00 i Alrummet
Første gang: Fredag den 8. september. Spiller hele året
Frivillige: Paul
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr. – Deltagergebyret gælder begge spilletage

Cykelhold

Vi nyder den smukke natur i Halsnæs – set fra en cykelsadel. Vi kører ca. 2-3 timer inkl. pauser. Vil du ikke køre så langt, kan du køre med på en del af turen eller tage toget tilbage. Husk drikkedunk plus eventuelt et mellemmåltid og et siddeunderlag til brug, når vi holder pause.



Tid og sted: Tirsdage kl. 10.00 – Vi mødes foran biblioteket
Første gang: Vi kører hele sommeren og aftaler hvornår vi slutter
Frivillige: Annette
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Gratis



VÆVNING – STRIKKE - HÆKLE

Hundested

Billedvævning og vævning af kludetæpper

Åbent værksted, hvor du kan lære at billedvæve og væve på rammevæv. Du lærer at sætte væven op og bruge de grundlæggende teknikker, så du kan væve dit eget billede, tørklæde, kludetæppe eller andet.

Materialer til billedvævning afregnes efter forbrug, men du kan naturligvis også medbringe dit eget vævegarn. Vi har billedvæve, som du kan låne. Rammevæve kan udlånes i begrænset antal. Her medbringer du dit eget garn eller indkøber det ønskede garn i samarbejde med vejlederen.

Kom og vær med – vi kan sagtens være flere. Vi er alle nye på området, men vi hjælper hinanden og lærer nyt for hver gang vi mødes.

Tid og sted: Torsdage kl. 13.00-14.45 i Nørkleriet
Første gang: Torsdag den 7. september
Vejleder: Cathrin vejleder og er til stede efter behov
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

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

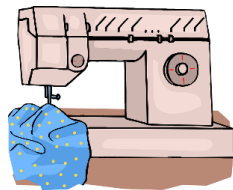
Hundested

Stof og tråd

Vi arbejder mest 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, dog skal du selv medbringe specialstoffer til f.eks. 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: Der kræves værkstedskort for at deltage



Decoupage

Lær at lave decoupage.

Der er ikke grænser for, hvad man kan dekorere med decoupage: billeder på lærred, ikoner på lærred og træ, æsker, bakker med mere.

Det er en stor oplevelse at kunne udfordre sin fantasi.

Vi udsmykker vores decoupage med forgyldning. Medbring gerne egne materialer. Nogle materialer kan købes i Paraplyen.

Den sidste onsdag i måneden mødes vi fra kl. 10.00 - 15.30, her vil der være mulighed for at ætse på decoupagebilleder.

Tid og sted: Onsdage kl. 12.30-15.30 i Nørkleriet
Første gang: Onsdag den 6. september
Frivillig: Vibeke og Hanne
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage

MODELBYGNING – ÅBENT VÆRKSTED

Hundested

Modelbygger-værksted

I værkstedet er der mulighed for at bygge både, biler, huse og meget andet. Er det noget for dig, så mød op og vær med.

Tid og sted: Onsdage kl. 9.00-12.00 i Værkstedet
Første gang: Onsdag den 6. september
Frivillig: Knud og Ebbe
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage



Åbent værksted med vejleder: Læder, stenmaling, mosaik o.a.

I åbent værksted kan du få hjælp til læderarbejde, mosaik, stenmaling og forskellige typer pileflet. Vi har et bredt udvalg af kreative emner, så kig forbi og få ny inspiration. 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: Der kræves værkstedskort for at deltage

Mandagsmalerne – nybegyndere og øvede

Hos Mandagsmalerne kan du være sammen med andre, der kan lide at skabe og tale om kunst. Vi maler med akryl, olie, kul og akvarel. Medbring materialer og evt. staffeli. Er der interesse for det, kan vi tage på et galleri eller en udstilling. Mulighed for opbevaring af egne staffelier og lærreder.

Tid og sted: Mandage kl. 13.00-16.00 i Alrummet
Første gang: Mandag den 4. september. Max 10 deltagere
Frivillig: Per
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage



KULTUR – OPLÆSNING

Hundested

Kulturdrengene

Kulturdrengene er en mandeklub, hvor alle former for kultur bliver debatteret – gerne med humor. Enkelte gange tager vi på eksterne kulturoplevelser.

Emner og aktiviteter vælges fra gang til gang.
Når det passer ind i programmet nyder vi en kop kaffe med lidt brød.



Tid og sted: Fredage kl. 10.00-12.00 i ulige uger i Kulturrummet
Første gang: Fredag den 1. september. Max 8 deltagere
Frivillig: Vagn
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni 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 18. august
Frivillig: Eva
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Gratis – kaffe, te og kage kan købes

MUSIK – KORSANG

Hundested

Sammenspil – LYDEN AF TORSDAG

Vi spiller og synger en blanding af mange forskellige genrer – blandt andet irske og nordiske melodier og sange. Henvend dig i receptionen med dine kontaktoplysninger, og du bliver ringet op af Ingrid, frivillig på gruppen.

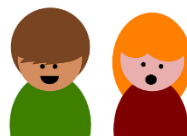
Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-12.30 i Salen
Første gang: Torsdag den 7. september
Frivillig: Ingrid
Tilmelding: Se ovenstående tekst
Pris: Gratis



Almindeligt sammenspil - HOVSA

Vi er p.t. seks personer, der spiller dansk folkemusik på et stille og roligt niveau. Der er enkelte ledige pladser. Mød op på spilletidspunktet, og få en snak med os, hvis du er interesseret.

Tid og sted: Onsdage kl. 10.45-13.00 i Alrummet
Første gang: Onsdag den 6. september
Frivillig: Marianne
Tilmelding: Se ovenstående tekst
Pris: Gratis



Flerstemmig sang – lille hold

Kan du lide at synge – og at synge med andre? Så er dette hold måske noget for dig? Vi er ikke professionelle, så det drejer sig først og fremmest om at have det sjovt. Vores pianist hjælper os godt på vej.

Tid og sted: Mandage kl. 16.00-17.00 i Salen
Første gang: Mandag den 11. september. Max. 8 deltagere.
Frivillig: Dorrit og Grethe
Tilmelding: Mød op på tidspunktet og få en snak med os
Pris: 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: Tirsdage kl. 16.00 i ulige uger i køkkenet ved Salen
Første gang: Tirsdag den 12. september. Max. 10 deltagere
Frivillig: Ingen frivillig, vi hjælper hinanden
Tilmelding: Fra onsdag den 21. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 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 suppleanter, der vælges ved afstemning af opstillede kandidater af Paraplyens medlemmer på et brugermøde i efteråret. Bestyrelsen vælges for en 2-årig periode.

Brugerbestyrelsen indtil oktober 2023:

Formand Henrik Jerger, Næstformand Marie Christine Poncelet, Bente Pedersen, Ingrid Bojsen, Hedvig Mandsberg og Steen Malte Knudsen.

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 støtteforening 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



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 15. juni 2023
Revideret den 30. juni 2023

**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