

# Aktivitetshuset Paraplyen

## Maj program 2024

PRIS 2 KR.



**Halsnæs**  
Kommune

*Oplev det rå og autentiske Halsnæs*

# Sommerudflugt

## Bustur til Zen-garden med frokost Tirsdag den 16. juli

Zengarden er en privat have, der er bygget op af Jørgen gennem 40 år. Haverne passes og drives af Jørgen og hans datter Mette.



Zengarden består af to haver, i alt 24.000 kvadratmeter.

Haverne er bygget op af ca. 8000 tons store granitsten. Jørgen har rejst i Østen, bla. Himalaya, hvorfra en del inspiration til havens bjergformationer er opstået.

Jørgen vil fortælle lidt om havens historie i bussen ved ankomsten (ca. kl. 11). Herefter går man rundt på egen hånd. Der er fælles frokost kl. 12. Efter frokosten går man igen rundt på egen hånd indtil kl. 14, hvor kaffen serveres. Kursen sættes tilbage mod Halsnæs kl. 14.30

Bussens afgangstider:

Paraplyen Hundested **kl. 9.10**

Gjethuset **kl. 9.30**

Ølsted **kl. 9.45**



Der serveres 2 stk smørrebrød incl. en øl eller vand, kaffe og kage. Pris incl. bus, entre, fortælling, frokost med 1 drikkevare, kaffe og kage 450 kr. Tilmelding i receptionerne.

OBS: Dele af haven og adgang til spiseområdet er tilgængeligt for gående med rollator.

# Bustur til Sprogø

## Bustur til Sprogø Tirsdag den 10. september

Sprogø har en spændende historie, Valdemarsborg, pige hjem, fyrtårn, og ikke mindst natur og fugleliv. Pige hjemmet er ikke tilgængeligt.



Busses afgangstider:

**Hundested Paraply kl. 07.00**

**Gjethuset kl. 07.20**

**Ølsted brugs kl. 07.35**

Vi holder pause (med kaffe/bolle) ved Isbådsmuseet ved Korsør. Turen på Sprogø forventes at tage ca. 3 timer. Klokkeren 14 spiser vi forkost på Lause's Grill, der ligger ved havnefronten i Nyborg. Menuen er frikadeller med kartoffelsalat, kaffe og kage. Bussen køre tilbage mod Halsnæs ca. kl. 15.30. Forventet ankomst i Hundested ca. 17.25.

Turen er IKKE egnet for gangbesværede, i så fald skal der tages ophold i bussen, da der ikke er adgang på Sprogø uden guide. Tempoet sættes efter langsomt gående. Det er ikke tilladt at medbringe mad og drikke på Sprogø. Husk at tage højde for vind og vejr- frokost er også udendørs. Der er ikke toiletter på Sprogø, kun bussens. Der er adgang til toilet ved rasteplads ved Isbådsmuseet.

Pris for bus, entre og guide på Sprogø, kaffe/bolle, frokost med kaffe og kage i alt: **570 kr.** (obs. drikkevarer er ikke inkluderet).

**Max. 48 pladser.** Tilmelding og betaling i receptionerne fra den 8. maj kl. 9.00 efter først-til-mølle-princippet.

# ” Smagen af Vestjylland”

**Busrejse med afhentning i Hundested, Frederiksværk og Ølsted den 16. – 20. september 2024.**

**Turen gennemføres :-)** og der er stadig pladser.

”Smagen af Vestjylland” er en del af ANS rejsers succesrige Danmarksrejser ligesom ”Smagen af Danmark” og ”Smagen af Limfjorden”.



På denne rejse smager og oplever vi os igennem et unikt landskab, og besøger ildsjæle, der brænder for deres job og deres specialitet.

Turen krydres med god mad og drikke, smuk og barsk natur, samt gode fortællere, der vil indføre os i den helt særlige kultur, der opstår, når man lever med Vesterhavet som nabo.

Vi bor på Dolphin Hotel Herning - et hyggeligt sted med gode middage og socialt samvær. Turene er i 4-stjernet bus med glade chauffører og Ans Rejsers velforberejede guider.



**Se nærmere i brochuren, der kan hentes i receptionerne.**

**Kursusleder Anette**

**Husk du må invitere en ven med udefra.**

**OBS**

Tilmelding foregår **KUN** via Ans rejser - pr. telefon eller mail, se i brochuren. Tilmelding senest 30. maj 2024. **Pris 5.695 kr.** Tillæg for enkeltværelse 795 kr.



# Foredrag og rundvisning

## Foredrag om Frederiksværks historie i Vinkelsalen

Onsdag den 8. maj kl. 13.00

Frederiksværk

### "Fra græsmark til nationalt industriminde" ved Knud Erik Jensen.

For 300 år siden var der ikke et eneste hus, der hvor Frederiksværk ligger i dag. Til gengæld er hele byen i dag udpeget som et af de 25 nationale industriminder.

Det har hele tiden været industrien, der har drevet byen fremad. I dette foredrag vil I stifte nærmere bekendtskab med nogle af de personer og virksomheder, som har været med til at gøre byen til den enestående by, den er i dag. Pris 60 kr. incl. kaffe og kage. Tilmelding i receptionerne senest 1. maj. Max 55 pers.



## Rundvisning på Hundested Havn

Torsdag den 16. maj kl. 13.00 - 15.30

Vil du vide mere om Hundested Havn, dens udvikling, visioner og placering i det lokale samfund? Vi mødes kl. 13 udenfor Harbour Inn Sydhavnsvej 2, her bliver vi vist rundt og Peter Nordahl Thomsen (formand for Hundested Havn) vil fortælle om havnen med mulighed for



spørgsmål. Herfra har vi en gåtur af ca. en times varighed rundt på fiskerihavnen, servicekajen og industrihavnen.

En spændende eftermiddag hvor du vil få mere at vide om Hundested Havn og dens betydning for Hundesteds udvikling.

Tilmelding i receptionerne senest 8. maj.

Pris 20 kr. Max 24 personer.

# Loppemarked

## Loppemarked ved Paraplyen i Hundested Lørdag den 22. juni kl. 10.00 – 14.30

Har du noget du vil sælge – her er muligheden!!

Du kan sælge loppeting, planter og egne kreative produkter, så gem endelig ting og sager.

Medlemmer af Paraplyen kan booke stand for 50 kr. Alle andre borgere kan booke stand fra 15. maj for 100 kr. Stande kan ikke bookes til nye partivarer. 1 bord på max 2 meter skal medbringes hjemmefra.

Tilmelding og betaling i receptionen i Hundested. Du skal oplyse din mail ved tilmelding. Begrænset antal studepladser. Du vælger stand ved tilmelding efter først til mølle princippet.



### Program for dagen:

- 10.00 Loppemarkedet åbner
- 10.30-11.30 Ansigtsmaling for børn
- 10.30-12.00 Kreativ workshop for børn/barnlige sjæle – Lanterner
- 12.00-13.20 Musik ved "Lyden af torsdag" i gården
- 13.30-14.00 Korsang ved koret "Under Paraplyen"
- 14.30 Loppemarkedet lukker

# Pileflet og bod

## Majtema i værkstedet: Pileflet

3/5, 17/5, og 31/5. Alle dage kl. 10.00 – 14.00

Hundested

I maj måned vil der være fokus på pileflet i værkstedet.

Bare mød op, ingen tilmelding.  
Materialer afregnes efterfølgende.  
Vejleder Cathrin.



## Vejbod i Gårdhaven

Hundested

Nu er den klar ! - en udendørs bod, hvor man kan sælge eller forære planter væk.

Ønsker du at sætte planter i boden skal du huske at påføre hver potte - pris + mobilepay nr. eller om den er gratis.

Betaling af planter sker ved MobilePay direkte til sælger.



hvert forår  
som en lys migræne  
der opløste det hele  
jeg trak vejret  
og elskede  
jeg flimrede som en mælkevej  
som en uendelig sommer  
en ustoppelig summen  
af brumbasser i et lindetræ  
Runa Marie Luth: Hvert forår  
Cris og Guldmann, 2021



## Ønsker og information

### Har du ønsker til kreative temaer ? Frederiksværk

Har du ønske om et kreativt forløb i Frederiksværk, kan du henvende dig til Cathrin på mail [caves@halsnaes.dk](mailto:caves@halsnaes.dk) eller på tlf. 2012 3088 med dit ønske.

Vi oplever en mindre tilslutning til kreative forløb i Frederiksværk og efterlyser derfor ønsker til emner, da vi gerne vil sætte noget i gang - om muligt.

### ” Eight days a week” ved Jens Jepsen spiller Beatles numre i Gjethuset 2. Maj

**Billetter købes i Gjethuset.**

**Fortæl at du kommer i Paraplyen, så får du 20 % rabat på billetten. Tag gerne en ven med.**



### OBS LUKKEDAGE og Sæsonprogram

Begge huse har **lukket fredag den 10. maj**, dagen efter kr. himmelfartsdag den 9. maj.

Begge huse lukker kl. 13.00 den 22. maj pga. Frivilligarrangement. Bemærk receptioner lukker allerede kl.12.00.

Udgivelse af sæsonprogram forventes først i juni måned.

Sommeråbningstider annonceres i næste program.

Deadline til sommer månedsprogram (gældende for juni og juli) er den 12. maj.

Send dit input til [anep@halsnaes.dk](mailto:anep@halsnaes.dk) eller [mima@halsnaes.dk](mailto:mima@halsnaes.dk) eller aflever det i Receptionerne.



# Arrangementer

Vidste du ...at der i begge huse er arrangementsudvalg, der sørger for at få ting til at ske!?

Udvalgene består af medlemmer samt personale, der afholder møder løbende over året for at forberede kommende arrangementer og ikke mindst uddelegere opgaver til disse.



I Hundested afdelingen er der 4 medlemmer og i Frederiksværk 5 medlemmer samt 1 personale i hvert udvalg.

Det er udvalgene, der er primus motor for at igangsætte **alle** spise, musik- og foredragsarrangementer, inklusiv den praktiske del med at dække op, servere, rydde op med mere.

Det er alt fra eksempelvis: Jazz med mad, foredrag om fremtidsfuldmagt, Herrefrokost, Julefest i Gjethuset, Loppemarked, Musikalsk foredrag, bod med planter, Damefrokost samt mange mange andre ting.

Det er en stor indsats, som muliggør alle de tilbud vi kan sætte i gang for medlemmer af Paraplyen.

Der er et håb om, at der vil komme flere medlemmer til udvalget i Frederiksværk, da det er nødvendigt at fordele især det praktiske arbejde på flere hænder, så indsatsen kan fortsætte til gavn for alle medlemmer.

Hvis du har lyst kan du henvende dig til Anette, også på tlf. 2923 1721 eller [anep@halsnaes.dk](mailto:anep@halsnaes.dk)

# Om Aktivitetshuset Paraplyen

Aktivitetshuset Paraplyen består af 2 afdelinger, i Frederiksværk og i Hundested, med cafeer begge steder.

Der er 9 personer ansat i alt, svarende til 6 fuldtidsstillinger. 1 pedel, 2 regnskabsassistenter, 3 køkkenfaglige, 1 kreativ aktivitetsmedarbejder, 1 viceleder og 1 leder.



Paraplyen har en bestyrelse der repræsenterer brugerne. Den består af 5 medlemmer, suppleanter, samt 1 personale repræsentant.

Alle aktiviteter varetages af frivillige, som pt. er ca. 175 personer. Der er omkring 90 forskellige tilbud i begge afdelinger til sammen.

De fordeler sig over udvalg som dækker motion, cafeer, receptioner, træværksted, ture og rejser, arrangementer med flere.

Der er også mange enkelt-frivillige, som tilbyder alt fra hold med f.eks. spil, læsning, samvær, kreativt, til vask af arbejdstøj, vanding af blomster, opvask, musikhold, kor og meget andet.

Paraplyen har en støtteforening " Paraplyens venner ", som søger fonde og dermed understøtter og udbygger brugernes muligheder i Paraplyens regi.

# Mandag

## IT hjælp i Melletrummet 1. sal Mandag kl. 13.00 - 14.00

Frederiks-  
værk

Vi sidder klar til at hjælpe med spørgsmål ang. det meste indenfor IT.

Har du spørgsmål til iPad, skal du huske brugernavn og koden til dit Apple-ID.

Bare mød op fra kl. 13 til 14. Vi bliver længere ved behov.

Vejledere: Erland, Povl, Randi, Søren.



## Mandagskaffe Mandag kl. 13.30 i Nørkleriet 1. sal

Hundested

Vi hygger os med kaffe, kage, sang, god snak og hyggeligt samvær. Betaling på dagen i cafeen.

Der er ingen tilmelding, bare mød op.

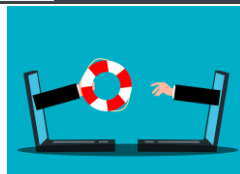
Frivillige: Annette, Karen Elise og Lise.



## Ældresagens IT i Kulturrummet 1. sal i Akt. Paraplyen Åbent hver mandag fra kl. 10.00 – 12.00

Hundested

Vi er frivillige fra Ældre Sagen klar til at hjælpe med spørgsmål angående IT. Problemer med din telefon, tablet, laptop, Windows 10/11, Apple Mac. Vi hjælper også med E-mail, MitID, AppleID, iCloud, Google og andre programmer. Ingen tilmelding. Det er gratis.



## Husk Værkstedet i Hundested har åbent Mandage kl. 10.00 – 12.30

Hundested

Der er åbent værksted, hvor Cathrin, som bla. er kreativ aktivitetsmedarbejder vil være tilstede med hjælp til forskellige projekter. Der kan f.eks. laves mosaik, læder, pileflet og crepepapirsblomster. Bare mød op, ingen tilmelding. Materialer afregnes efterfølgende.



# Mandag

## Gåhold

**Mandage ca. kl. 10.00. Første gang 6. maj**

**Frederiks-  
værk**

Se mere information i brochure, som kan afhentes i Receptionerne.

### **6. maj kl. 10.15**

Vi mødes i Paraplyens gård og går langs kanalen til Fugleplatformen, går tilbage Arresødal og går videre til Vinderød Kirke. Spiser medbragt mad og går hjem gennem skoven.



### **13. maj kl. 10.26**

Vi tager bus 320R (mod Helsingør) til Bækkebrovej. Går langs markerne ud til Arresø og langs denne til Ramløse, hvor vi spiser medbragt mad. Bus hjem igen.

### **20. maj**

Pinse

### **27. maj kl. 10.15**

Vi mødes i Paraplyens gård og kører i privatbiler til Heather Hill. Måske er der åbent i kiosken, ellers spiser vi medbragt mad.

Ingen tilmelding, bare mød op. Frivillig Pia.

## Tirsdag og onsdag

### Sommergymnastik

**Tirsdage kl.10.10-11.10 første gang den 28. maj**

**Hundested**

Velkommen til sommergymnastik.

Hele kroppen bearbejdes og vi får trænet styrke og kondition.

Instruktør er Alette Hvalsø, som er uddannet i bevægelse og afspænding.

Vi mødes i Gymnastiksalen i Storebjerghallen.

Max. 30 personer. Tilmelding og betaling i Receptionen i Hundested.

I alt 8 gange. Pris: 200 kr.



### Stolegymnastik i Alrummet

**Tirsdag kl. 11.45 - 12.45**

**Hundested**

Vi træner effektivt på - eller ved stol til en dvd på storskærm. Træning i fælleskab sammen med andre kan give glæde og energi. Frivillige: Bente, Inge, Sonja.

Kom og prøv, slutter sidst i maj måned. Max. 16 deltagere.



### Tirsdagskaffe i Vinkelsalen

**Tirsdage kl. 14.00**

**Frederiks-  
værk**

Vi mødes i Vinkelsalen til et par timers hygge.

Vi drikker kaffe, spiser kage eller brød (betales på dagen).

Der læses højt og synges et par sange. Kig forbi og se, om det er noget for dig. Bare mød op. Frivillig Bente.



### IT hjælp på 1. sal i Ældresagens lokale

**Onsdag kl. 10.30 – 12.00**

**Frederiks-  
værk**

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

Husk brugernavne og adgangskoder.

Hjælperne er Knud Erik, Jørgen, Leif og Flemming.



# Torsdag

## Sommergymnastik i Gymnastiksalen Torsdage kl. 9.30 - 10.30 - første gang den 6. juni

Frederiks-  
værk

Hele kroppen bearbejdes og vi får trænet styrke og kondition.

Uddannet instruktør er Alette Hvalsø.

Max. 30 personer. Tilmelding og betaling i

Receptionen i Frederiksværk. I alt 8 gange. Pris: 200 kr.



## Sommer stolegymnastik i Gymnastiksalen Torsdage kl. 10.45 - 11.45 - første gang d. 6. juni

Frederiks-  
værk

Stolegymnastik er for dig der har lyst til at træne i et roligt tempo. Træningen foregår hovedsageligt siddende og i et tempo, så alle kan være med. Vi kommer hele kroppen igennem, og får trænet både balance, puls og styrke.

Uddannet instruktør er Alette Hvalsø. Max. 20 personer.

Tilmelding og betaling i Receptionen. I alt 8 gange. Pris: 200 kr.

Ikke medlem ? – så kan du betale 50 kr. for 2 måneders kontingent.

## Cykelhold mødes i Paraplyens gård Torsdage kl. 10.00

Frederiks-  
værk

Alle er velkommen, ingen tilmelding - bare mød op. Husk madpakke, drikke og sidde pude.

**2. maj** Frederikssund, Kronprinsesse Marys bro ca. 58 km.

**8. maj OBS Onsdag:** Liseleje – Melby – Kikhavn – Hundested, ca. 35 km.

**16. maj** Arresø rundt: ved Ramløse / Huseby ad Dalen Bjergvej til Annisse. Evt. kaffe på Lærkegården.

**23. maj** Sølager, færgen til Kulhuse – Jægerspris – Frederikssund.

**30. maj** Nykøbing Sjælland OBS afgang 9.15 Paraplyen – Hundested færge kl. 10.25 til "Den gule by". Ca. 45 km.

Der planlægges tur til Sverige 26.- 27.- 28. juni.

Frivillige Karen, Søren, Ernst og Bente.



## Tirsdag og torsdag

**Sommerbridge i Stillerummet 1. sal**  
**Start torsdag den 2. maj kl. 12.30 – 16.15**

**Frederiks-  
værk**

Vi spiller fra 2. maj til 29. august.

Du er velkommen med eller uden makker.  
Kommer du uden, sørger vi for én. Du  
behøver ikke komme hver gang, blot når  
det passer dig.



Tilmelding og betaling i Receptionen i  
Frederiksværk.

Er du ikke medlem af Paraplyen, kan du betale et reduceret  
medlemskontingent á 100 kr.  
Hertil kommer holdgebyr á 100 kr. for alle fire måneder. Pengene  
bruges til udskiftning af spillekort m.v.  
Vejleder: Flemming

**Cykelhold**  
**Start tirsdag 14. maj kl. 10**

**Hundested**

Vi starter med at køre en  
kortere tur,  
sammen finder vi ud af hvor vi  
skal køre til næste gang.  
Husk noget at drikke undervejs.  
Bare mød op ved Paraplyen i  
Hundested. Ingen tilmelding.  
Frivillig Annette.



# Rundvisninger og frivillige

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

## **Frederiksværk afdeling kl. 10.00**

- Tirsdag den 7. maj – vi mødes i Vinkelsalen
- Tirsdag den 4. juni – vi mødes i Vinkelsalen

## **Hundested afdeling kl. 10.30**

- Torsdag den 2. maj – vi mødes i Receptionen
- Torsdag den 6. juni - vi mødes i Receptionen

## **Frivillige til Frederiksværk cafe**

### **Hjælp søges!!**

I caféen i Frederiksværk vil du være i gode hænder hos Lone og Lene, som har ansvaret for køkkenet og vejleder i opgaverne. Kig ind og forhør dig. Vi kan i vidt muligt omfang tilrettelægge, hvor lang en vagt er, så den passer til dine behov.

Henvend dig til Lone og Lene i caféens åbningstid eller ring på tlf. 20 12 51 94, hvis du vil høre mere om at arbejde i caféen i Frederiksværk el. til Anette på [anep@halsnaes.dk](mailto:anep@halsnaes.dk)



## **Frivillig søges til at rengøre motionsmaskiner hver anden uge** **Motionsrummet - Hundested**

Vil du høre nærmere, henvendelse til Cathrin på [caves@halsnaes.dk](mailto:caves@halsnaes.dk) eller 20123088



## Besøg vores caféer

### Cafeen i Frederiksværk

- vi har åbent dagligt fra kl. 9.00-15.00

Du kan købe kaffe/te, brød med ost, kage, smørrebrød, råkost, dessert, og varm mad.

**Varm mad skal bestilles**, både hvis man spiser i huset eller tager maden med hjem.

Du **skal** bestille din mad senest dagen før inden kl. 12.00. Ring til caféen på telefon **20 12 54 62**, for at afgive bestilling.



- Mad ud af huset: Afhentning af varm mad foregår i tidsrummet mellem **kl. 11.30-11.45**
- Spisning indenfor foregår i tidsrummet mellem **kl. 12.00-12.30**

### Café Gårdhaven i Hundested

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

Du kan købe hjemmebagte boller, kage, kaffe/te, øl, vand og vin.

Henover ugen kan der være smørrebrød, sandwich eller lette varme retter. Spørg for dagens tilbud.

Kig forbi eller ring til Tine på Cafe Gårdhavens tlf. 2054 6223.



# Majmenu, Caféen i Frederiksværk

## Bestil senest inden kl. 12.00 dagen før.

### Tlf.2012 5462

#### Uge 18

- Ons. 1. Sprængt kalvebryst, peberrodssauce, kartofler, grønt
- Tors. 2. Hakkebøf med løg, sauce, kartofler og grønt
- Fre. 3. Bankekød med kartoffelmos og grønt

#### Uge 19

- Man. 6. Hamburgerryg, italienske flødekarrtofler og grønt
- Tirs. 7. Nakkesteg, kartofler, sauce og waldorfsalat
- Ons. 8. Dampet torsk, sennepssauce, kartofler og grønt
- Tors. 9. LUKKET - Kr. Himmelfartsdag
- Fre. 10. LUKKET

#### Uge 20

- Man. 13. Kåldolmer, sauce, kartofler og grønt
- Tir. 14. Millionbøf med kartoffelmos og grønt
- Ons. 15. Vikingegryde med skinketern, ris og grønt
- Tors. 16. Laks, kartofler, sauce og grønt
- Fre. 17. Kalveculotte, sauce, kartofler og grønt

#### Uge 21

- Man. 20. LUKKET – 2. pinsedag
- Tir. 21. Fiskefilet, ovnkartofler, remouladesauce og grønt
- Ons. 22. Chili con carne, ris, cremefraiche og brød
- Tors. 23. Mørbradgryde med champignon, pasta og grønt
- Fre. 24. Helstegt kylling, kartofler, sauce, agurkesalat, rabarber

#### Uge 22

- Man. 27. Boller i selleri, kartofler og grønt
- Tir. 28. Oksekøds-lasagne med salat og brød
- Ons. 29. Paneret kylling med sauce, ris og grønt
- Tors. 30. Stegt fisk, kold urtesauce, kartofler og grønt
- Fre. 31. Oksesteg, perleløg, kartofler, sauce og grønt

## **Kender du ”Paraplyens venner...”**

**Vi er en støtteforening** - der hjælper med at skaffe økonomi til aktiviteter for Paraplyens medlemmer både i Hundested og Frederiksværk afdelinger.

Som medlem af støtteforeningen Paraplyens Venner er du således med til at realisere vores mål om at støtte aktiviteter for alle Paraplyens brugere. Kontingentet er 50 kr. årligt.

Foreningen søger midler fra fonde som sammen med dit kontingent sikrer forbedring af eksisterende og etablering af nye aktiviteter i begge huse.

I de godt 10 år Paraplyens Venner har eksisteret, er det lykkedes foreningen at skaffe fondsmidler for omkring 750.000 kr.

**Vil du være med?** Hent vores brochure i en af Paraplyens receptioner.



**Aktivitetshuset Paraplyen, Frederiksværk afd.**

Jernbanegade 2, 3300 Frederiksværk  
Telefon 47 72 24 22 Åbent ml. 9-16

**Motionsrummet i Frederiksværk**

Telefon 20 12 60 25

**Aktivitetshuset Paraplyen, Hundested afd.**

Nørregade 61, 3390 Hundested  
Telefon 47 78 53 05 Åbent ml. 9-16, fre. 9-15

**Motionsrummet i Hundested**

Telefon 20 49 61 24

Mail: [aktivitetshuset@halsnaes.dk](mailto:aktivitetshuset@halsnaes.dk)

PART OF  
GREATER  
COPENHAGEN