



## Biblioteket

### Vejen til bedre søvn?

Torsdag den 16. marts kl. 19 på Hundested Bibliotek. Kom til et spændende og motiverende foredrag om drømme og søvn med forsker og forfatter Michael Rohde.

Pris: 60 kr. / 50 kr. for medlemmer af Biblioteksklubben.

Billet kan købes via bibliotekernes hjemmeside.

### Bibliotekerne holder lukket den 22.-23. marts

Bibliotekerne overgår til et nyt bibliotekssystem, og det er derfor nødvendigt at holde lukket et par dage. Onsdag den 22. marts og torsdag den 23. marts vil der er lukket for både betjening og selvbetjening – det vil sige, at det heller ikke vil være muligt at logge sig ind med sit kort.

I disse dage vil der heller ikke være adgang til selvbetjening via bibliotekernes hjemmeside eller vores online tjenester som fx eReolen og Filmstriben.

Bestillinger fra andre kommuners biblioteker lukkes allerede ned mandag den 13. marts.

### It-hjælp på bibliotekerne

Mandag den 27. marts kl. 10-12 på Hundested Bibliotek.

Book ½ times hjælp hvis du har spørgsmål om brug af pc og iPad. Gratis.

Afholdes i samarbejde med Ældre Sagen.

### Har du gode idéer til, hvad en lokal bogmesse skal byde på?

Tirsdag 28. marts kl. 9-11 på Frederiksværk Bibliotek. Der holdes et idémøde, hvor du kan være med til at udforme projektet. Initiativtagerne er formanden for Sundhed og Kulturudvalget Annette Westh, forfatteren Lotte Hammer, bestyrelsen i Torup Bogby og Halsnæs Bibliotekerne.

Tilmelding til anri@halsnaes.dk eller på telefon 47784100.

## Aktivitetshuset Paraplyen

### Grøn motion for seniorer hver tirsdag kl 10 Mødested i Paraplyen gård

Grøn motion er træning i naturen, hvor vi benytter naturens elementer som redskaber og inspiration. Alle kan være med, og du behøver ikke at have trænet nogen former for motion før. Har du lyst til at deltage, så mød op i Paraplyens gård, Jernbanegade 2, Frederiksværk

### Motions Floorball

Introduktionsmøde onsdag den 15. marts kl. 19-21 i Multisalen, Jernbanegade 2, Frederiksværk. Kom i form, mand! – alle kan spille Motions Floorball. Trænger du til at komme i bedre form? Så har vi et tilbud til dig, som du ikke kan sige nej til – det er sjovt - og ganske gratis!

### Holdspil, fælleskab - og sved på panden

I samarbejde med Halsnæs Kommunes idrætskonsulent tilbyder Aktivitetshuset Paraplyen et forløb af 12 ugers varighed med Motions Floorball for mænd i alderen 60plus.

Træningsdage og tidspunkt oplyses ved introduktionsmødet og derefter i receptionen i Paraplyen.

Er du blevet nysgerrig, kan du møde op til dette uforpligtende introduktions møde. Har du lyst til at blive frivillig instruktør på denne aktivitet, kontakt leder af Paraplyen Mie Madsen på 4776 0223.

### Bustur til Den blå Planet den 19 april

Bussen kører fra Paraplyen kl. 12.30. Besøget er uden rundvisning, så man går rundt på egen hånd. Klokkeren 15 er der kaffe og kage i Spisestedet ØST, som er reserveret til os.

Derefter kan man gå rundt og se mere, indtil bussen kører retur fra Den blå Planet kl. 17 med kurs mod Frederiksværk.

Prisen for busturen, entre og kaffe og kage er 240 kr. Tilmelding og betaling i receptionen senest den 3 april. For alle kommunens pensionister, også ikke medlemmer af Paraplyen.

### Foredrag om Edith Piaf

Onsdag den 29. marts kl. 13 i Vinkelsalen. Lillian Hjorth Westh fortæller den fascinerende historie om Edith Piaf, krydret med eksempler på Spurvens sangtalent. Det er en dramatisk livshistorie med store op og nedture, og vi både følger og føler med Edith Piaf gennem Paris' gader på hendes færd igennem et barsk miljø.

Tilmelding og betaling i Receptionen senest fredag den 24. marts.

Pris 50 kr. for foredrag, kaffe og kage.

Hvis der ikke er udsolgt, kan billetter købes på dagen. Max 60 personer.

## Spring ud i foråret og duft blomsterne

Har du læst opslaget om kommunens gratis rygestopkurser mange gange før, men tænkt "jeg melder mig til næste gang", så er muligheden der nu. Der er stadig plads til dig på holdet i Frederiksværk. Kurset afholdes om torsdagen, bortset fra 4. møde, som er onsdag: 20. april kl. 18-20.30, 27. april kl. 18-20.30, 4. maj kl. 18.30-20.30, 11. maj kl. 18.30-20.30, onsdag, 24. maj kl. 18.30-20, 8. juni kl. 18.30-20.

Tilmelding og information: Rygestopkonsulenterne på telefon 7028 1020 eller send en mail til halsnaes@rygestopkonsulenterne.dk

Vidste du, at du også kan få hjælp til dit rygestop ved at ringe til Stoplinien på 8031 3131.

## Sundhedstjenesten

Åbent hus på Hundested Bibliotek, Nørregade 61, "Salen". 1. sal, torsdag den 23. marts i tidsrummet fra kl. 12-14.30. Dagens indslag er: "Hæng ud tid/ legestue" kom og hyg dig med andre børn og mødre – tag gerne din mødregruppe med.

Åbent hus i Familiehuset, Vognmandsgade 12, onsdag den 29. marts i tidsrummet fra kl. 12-14.30. Dagens indslag er: Børns opstart i dagtilbud – hvordan gør jeg mit barn parat til den nye hverdag? v/pædagogisk konsulent Ulla Schødt, Halsnæs Kommune. Ved begge arrangementer kan du få vejledning og selv veje dit barn.

## Borgerrådgiveren for ældre går på ferie

Borgerrådgiveren for kommunens ældre borgere holder ferie fra 13. marts 2017 til 31. marts 2017 og kan derfor ikke kontaktes. Hun kan ellers kontaktes på telefon 4778 4003 tirsdage kl. 9-13 og torsdage kl. 13-17 eller på e-mail: borgerraadgiver@halsnaes.dk Borgerservice har ikke ferielukket – heller ikke for kommunens ældre.