



Biblioteket

Vinterbogsalg er startet

Traditionen tro holder Bibliotekerne bogsalg i februar.

Kom ned og gør et kup!

Teater for de 4-10 årige

Onsdag den 15. februar kl. 14 på Hundested Bibliotek. "Som søstre vi dele" handler om Alice og Nelly, der efter mange års adskillelse nu skal til at dele mormors ting.

Pris: 40 kr./30 kr. for medlemmer af Biblioteksklubben.

Billet bookes via bibliotekernes hjemmeside.

Børneyoga for de 6-12 årige og deres forældre

Der er børneyoga følgende torsdage: 16. og 23. februar samt 2. marts. Alle gange på Frederiksværk Bibliotek i Kulturkælderen.

Dørene åbnes kl. 17 og yogaen starter kl. 17.15. Vi fortsætter ca. 1½ time og slutter af med en dejlig hjertemeditation.

Pris pr gang: 35 kr./25 kr. for medlemmer af Biblioteksklubben.

Billet bookes via bibliotekernes hjemmeside.

Mød forfatteren Leif Davidsen på Halsnæs Bibliotekerne

Tirsdag den 21. februar kl. 19 på Hundested Bibliotek. Leif Davidsen er en af Danmarks bedst skrivende forfattere i genren politiske thrillers. Nu er der mulighed for at opleve ham live.

Pris: 100 kr./90 kr. for medlemmer af Biblioteksklubben. Arrangementet er støttet af Statens Kunstfond.

Billet bookes via bibliotekernes hjemmeside.

God skolestart

Onsdag den 22. februar kl. 15.30-17 på Frederiksværk Bibliotek.

Få inspiration til hvordan du støtter dit barn i at blive klar til skolestart.

Det er gratis, men du skal booke en tid.

It-hjælp på bibliotekerne

Mandag den 27. februar kl. 10-12 på Hundested Bibliotek. Gratis.

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

Afholdes i samarbejde med Ældre Sagen.

Demenscafé i 2017

Tirsdage den 28. februar, 28. marts, 25. april, 30. maj og 27. juni mellem klokken 13.30-15.30. Mødested: Karl-e Cafe, Nørregade 22 E, Frederiksværk.

Demens-cafeen er et tilbud til alle med hukommelsesproblemer eller demenssygdom og deres pårørende.

Cafeen giver mulighed for en god snak og hyggeligt

samvær med andre, der er i en lignende situation.

Der vil hver gang deltage en af kommunens demenskonsulenter i cafeen, og de vil kunne bidrage med faglig viden om demenssygdomme, hvis man har behov for dette.

Den 28. februar er temaet "Hobbyer" – tag din hobby med og fortæl om den.

Det er gratis at komme i cafeen, og det kræver ikke tilmelding. Der kan købes kaffe, the og kage.

Gratis rygestopkurser i Halsnæs Kommune

Næste gratis rygestopkursus starter i Hundested den 23. februar. Der er stadig plads til dig.

Kursus er torsdage: den 23. februar kl. 16-18.30, 2. marts kl. 16-18.30, 9. marts kl. 16-18, 16. marts kl. 16-18, 30. marts kl. 16-17.30, 20. april klokken 16-17.30.

Tilmelding og information kontakt

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.

Gratis tilbud til dig, som har/har haft kræft – tilmelding NU

Halsnæs Kommune tilbyder på 4. år kræftrehabilitering i samarbejde med Frederiksværk Kommune. Tidligere deltagere anbefaler andre kræfttramte at deltage i forløbet.

Har du lyst til at møde andre, som har kræft, er dette tilbud måske noget for dig.

Kontakt rehabiliteringskoordinator Karna Vinther på telefon 2916 1667 for mere information og forhåndstilmelding. Gå derefter til din egen læge og bliv henvist.

Du tilbydes et forløb med en indledende samtale og fire kursusdage i Frederiksværk. Efter individuel vurdering tilbydes du eventuelt et træningsforløb i Frederiksværk. De indledende samtaler er planlagt til uge 7 og 8.

De fire kursusdage afvikles den 27. februar, 2. marts, 6. marts og 13. marts. De tre første dage kl. 9.30-14.30 og den fjerde dag kl. 12.30-18.30, hvor dine nærmeste inviteres med.

Noget af det bedste du kan gøre for dig selv, når du er ramt af kræft, er at være fysisk aktiv. På dette rehabiliteringstilbud er der blandt andet fokus på:

- Fysisk aktivitet
- Kost
- Senfølger
- Psykiske reaktioner
- Sociale forhold og tilknytning til arbejdsmarkedet

Målet med kræftrehabiliteringstilbuddet er, at du oplever støtte til at finde fodfæste og få en meningsfuld hverdag efter/med kræft.

For mere information om ovenstående tilbud se www.halsnaes.dk eller kontakt rehabiliteringskoordinator Karna Vinther på tlf. 2916 1667.

Nyhed i svømmehallen

Søndag den 19. februar kl. 11-12 Cross-Fitt.

Træning i 25 meter bassin med kendte Crossfitt elementer – både på land og i vand. Træning, der henvender sig til alle, der ønsker at udfordre styrke og kondition!

Sundhedstjenesten

Åbent hus på Hundested Bibliotek, Nørregade 61, "Salen". 1. sal, torsdag den 23. februar 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 1. 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.

Ved begge arrangementer kan du få vejledning og selv veje dit barn.

Borgerrådgiver for kommunens ældre borgere

Har du brug for hjælp til at gennemskue en afgørelse eller et brev fra kommunen? Er du i tvivl om, hvem i kommunen du skal kontakte, hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp? Ved du ikke hvordan og til hvem, du kan klage over en sag? Så kan vores borgerrådgiver Dina Rude hjælpe dig.

Borgerrådgiveren for kommunens ældre borgere kan kontaktes på e-mailadressen borgerraadgiver@halsnaes.dk eller på telefon 4778 4003 tirsdag klokke 9-13 og torsdag klokken 13-17.

Skal du i 10. klasse efter sommerferien – så er der ÅBENT HUS I TIEREN

Torsdag den 23. februar kl. 19 på Frederiksværk Gymnasium, Strandgade 34, Frederiksværk. Elever og forældre er velkomne – og lærere fra TIEREN vil informere om årets gang, fagene, skema, rejser mm.

Du kan også kontakte TIEREN på 4778 4187