



## Borgerservice

Borgerservice på Rådhuset holder lukket onsdag, den 1. marts på grund af områdedag.

## Byrådet

Der holdes ekstraordinært Byrådsmøde torsdag, den 2. marts 2017 kl. 18.30.

## Biblioteket

### Fra børnehave til skole

Torsdag den 2. marts kl. 19 på Hundested Bibliotek. Rikke Winckler fra Forældresparring.dk fortæller om, hvordan du bedst hjælper dit barn til en god og tryk skolestart.

Pris: 75 kr. / 60 kr. for medlemmer af Biblioteksklubben.

Billet bookes via bibliotekernes hjemmeside.

### Teater for de 2-5 årige

Lørdag den 4. marts kl. 11 på Frederiksværk Bibliotek. I stykket "Guleroden der ikke ville op" inviteres publikum ind i haven på det bløde græs, hvor solen skinner, og fuglene synger. Der er så hyggeligt, men bedstefars hjemmedyrkede gulerod vil ikke op af den gode jord.

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

Billet bookes via bibliotekernes hjemmeside.

### It-hjælp på bibliotekerne

Mandag den 6. marts kl. 10-12 på Frederiksværk Bibliotek.

Mandag den 13. marts kl. 10-12 på Hundested Bibliotek.

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

Afholdes i samarbejde med Ældre Sagen og er gratis.

### God skolestart

Onsdag den 14. marts kl. 15.30-17 på Hundested Bibliotek.

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

Det er gratis men du skal booke en tid.

## Svømmehallen

Der er Wellness i Frederiksværk svømmehal fredag, den 24. marts, kl. 19-21.

Billetter kan købes i Svømmehallens reception og kan ikke bestilles via telefon! Pris: 80 kr.

Vi tilbyder: Champagne, juice, frisk frugt, chokolade.

Det er muligt at tilkøbe Wellness-behandlinger af lokale behandlere.

## 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.

I Halsnæs har vi en dejlig natur, hvor der er gode muligheder for at gøre træningen sjov sammen med andre. Alle kan være med, og du behøver ikke at have trænet nogen former for motion før. Der er frivillige vejledere med på holdet. 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.

Sted: Aktivitetshuset Paraplyen, Jernbanegade 2, Frederiksværk.

Du får i begyndelsen og i slutningen af forløbet målt din fysiske form, og vi kan nærmest garantere, at du får forbedret din sundhed.

Forskning fra Københavns Universitet, Center for Holdspil og Sundhed, har vist, at regelmæssig træning med Motions Floorball kan forbedre blandt andet muskelmasse, kredsløbsfunktion samt sænke blodtryk og reducere fedtprocent.

Med udgangspunkt i denne forskning har Center for Holdspil og Sundhed og Floorball Danmark skabt Motions Floorball, hvor der lægges særlig vægt på action og sved på panden.

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.

## Sundhedstjenesten

Åbent hus på Hundested Bibliotek, Nørregade 61, "Salen". 1. sal, torsdag, den 9. 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.

**Åbent hus** i Familiehuset, Vognmandsgade 12, onsdag, den 15. marts i tidsrummet fra kl. 12-14.30. Dagens indslag er: "Førstehjælp til små børn" v/ sundhedsplejersken.

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

## Kursus Lær at tackle job og sygdom

Halsnæs Kommune tilbyder et gratis 6 ugers kursus "Lær at tackle job og sygdom". Kurset kan være noget for dig, der har en langvarig lidelse, er sygemeldt eller i risiko for at blive det, er kontanthjælpsmodtager, i et jobafklaringsforløb eller lignende og lever med frustrationer og bekymringer over dit job og sygdomssituation.

Kurset giver dig inspiration og redskaber til at få mere styring over din sygdom og jobsituation. Du vil blive præsenteret for en række redskaber, som har hjulpet andre mennesker med at mestre et arbejdsliv på trods af langvarig sygdom.

Kurset finder sted på Rådhuset i Frederiksværk.

Dato for de næste kurser (alle dage er mandage): den 20. marts kl. 9.30-12.15, den 27. marts kl. 9.30-12.15, den 3. april kl. 9.30-12.15, den 10. april kl. 9.30-12.15, den 24. april, kl. 9.30-12.15, den 1. maj kl. 9.30-12.15. Der er ingen undervisning i uge 16 på grund af påske. Deltagelse og information

Man skal være tilmeldt for at kunne deltage på kurset. Kontakt sundhedskonsulent Kirsten Müller, telefon 4778 4358, mobil 2035 0168, e-mail KIMU@halsnaes.dk.

Komiteen for Sundhedsoplysning har en hjemmeside, hvor du kan læse mere om kurset: <http://www.patientuddannelse.info>

## 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 kl. 9-13 og torsdag kl. 13-17.