



Paraplyen

Pensionistudflugt til Sofiero i Sverige

Onsdag den 6. juni og torsdag den 7. juni Halsnæs Kommune og Aktivitetshuset Paraplyen indbyder alle pensionister samt førtidspensionister med bopæl i kommunen til udflugt til Sofiero i Sverige.

Udflugten byder på en 50 minutters guidet tur i slotshaven og lokal produceret frokost med salat og isvand i Slotsrestauranten. Besøget afsluttes med kaffe og hjemmebagt æblekage på Café Glasveranda, inden turen går hjem til Halsnæs. Borgmester Steffen Jensen deltager på udflugten.

Af hensyn til plads i Slotsrestauranten deles vi i to grupper á 50 personer, så den ene gruppe får guidet tur, mens den anden spiser frokost og omvendt. Der vil også være mulighed for at gå rundt på egen hånd.

Mødesteder bus 1

Busstop ved Bådsstræde i Lynæs klokken 8.10, Hundested Plejecenter klokken 8.10, Halsnæs Medborgerhus klokken 8.10, Hundested station klokken 8.15 og Sivsangervej klokken 8.20. Derefter videre til Gjethuset i Frederiksværk. Afgang fra Gjethuset klokken 8.45.

Mødesteder bus 2

Melby Kirke på Lindebjergvej klokken 8.10, Spar Købmanden på Ellevej klokken 8.20. Derefter videre til Gjethuset i Frederiksværk. Afgang Gjethuset klokken 8.35, fra til Ølsted brugs klokken 8.45.

Forventet hjemkomst til Frederiksværk klokken 18.00 og Hundested klokken 18.30.

Torsdag den 7. juni køres med liftbus.

Pris: 300 kroner pr. deltager. Max. 2 billetter pr. person.

Bemærk: Max. 94 billetter pr. dag.

Tilmeldingen er bindende, og tilbagebetaling er ikke muligt.

Billetten skal medbringes på turen og afleveres ved indstigning i bussen.

Pas eller kørekort skal medbringes til grænsekontrollen i Sverige.

Oplys om kørestol eller rollator medbringes.

Personer i kørestol skal medbringe hjælper, som der også skal betales for.

Det skal oplyses, om man ønsker diabetes kage.

Drikkevarer til frokosten købes i restauranten og er for egen regning.

Billetsalg

Paraplyen i Hundested 1. sal, Halsnæs Medborgerhus, Nørregade 61, Hundested

Torsdag den 26. april klokken 10-12. Kø-numre uddeles fra klokken 9.30.

Paraplyen i Frederiksværk i Vinkelsalen, Jernbanegade 2a, Frederiksværk

Torsdag den 26. april klokken 13-15. Kø-numre uddeles fra klokken 12.30.

Efter den 26. april sælges eventuelle restbilletter i receptionerne i begge afdelinger indenfor åbningstiden: mandag- torsdag klokken 9-16 og fredag klokken 9-15. Henvendelse ved spørgsmål rettes til Anette Pontoppidan telefon 2329 1721 eller Mie Madsen tlf. 4061 1657.

Type 2-diabetes – et digitalt tilbud til dig

Inspiration, vejledning og sparring – når du har tid

Har du behov for at ændre vaner i dit liv med type 2-diabetes?

Vi har et fleksibelt tilbud til dig, der ønsker at være uafhængig af tid, sted og transport.

I den digitale patientuddannelse er der flere tilbud, hvor du kan hente inspiration og

vejledning, når det passer dig. Du kan vælge indhold efter dit behov – uanset om det handler om mad, bevægelse, trivsel eller andet i dit liv med type 2-diabetes.

Den digitale patientuddannelse indeholder:

- En individuel start- og slutsamtale, som afholdes enten telefonisk eller ved fremmøde, alt efter hvad der passer dig.
- E-læring, et Online program, hvor du kan vælge de emner, tips og øvelser, som er relevante for dig.
- Webinar, Online med undervisere og andre deltagere.

Sådan deltager du?

Den individuelle startsamtale får dig godt i gang. For at deltage kræver det kun, at du har internetadgang samt en computer, en tablet eller en smartphone.

Mere information

Læs mere på vores hjemmeside www.halsnaes.dk/borger/sundhedogforebyggelse eller kontakt: Dorte Sonnenborg, dorts@halsnaes.dk, telefon 5115 0654

Vi tilbyder fortsat de almene holdforløb for dig med type 2-diabetes. Er du i tvivl om, hvad der er det rigtige for dig, så ring til os.

Sundhedstjenesten

Der afholdes Åbent Hus i Sundhedstjenesten. Sundhedsplejersken vil være til stede og kan give råd og vejledning.

Åbent hus i Hundested, Nørregade 61,1.sal (biblioteket) **torsdag i lige uger** klokken 12-14.

Åbent hus i Frederiksværk, Vognmandsgade 12 (Familiehuset) **onsdag i ulige uger** klokken 12-14.