



## Biblioteket

Lytte-Salon: vi hygger og læser gode historier for voksne  
Tirsdag den 6. februar klokken 17-18 på Hundested Bibliotek.  
Læn dig tilbage i sofaen og lyt med, når biblioteksleder Lene Jakobsen læser højt af udvalgte fortællinger.  
Det er gratis – du møder bare op.

### Drømmer du om at blive forfatter, eller vil du bare gerne blive bedre til at skrive?

Tilmeld dig skrivekursus med Anette Ellegaard. Kurset forløber over seks gange, én gang om måneden i perioden marts-maj og september-november. Det koster 300 kroner at deltage. Læs mere på bibliotekernes hjemmeside.

[www.bibliotekerne.halsnaes.dk](http://www.bibliotekerne.halsnaes.dk)

Tilmelding skal ske senest den 7. februar til Rubina Afzal på e-mail: [ruaf@halsnaes.dk](mailto:ruaf@halsnaes.dk)

### Få hjælp til IT - Kom til åben It-café på Hundested Bibliotek

Mandag den 12. februar klokken 10-12.  
It-hjælpen i Hundested afholdes i samarbejde med Ældre Sagen. Tilmelding er ikke nødvendig – du møder bare op.

### Vinterferie på Halsnæs Bibliotekerne:

#### Gratis trylleshows for de 4-14 årige

Lørdag den 10. februar klokken 11 i Kulturkælderen på Frederiksværk Bibliotek.

Lektiecaféen inviterer til trylleshows med Jungle Jim, hans frække abe Georg og tigreren Louis.

Husk at booke billet – der er begrænset antal billetter.

#### Yoga for de 6-12 årige – find ro i dig selv

Lørdag den 10. februar kl. 10-11 på Hundested Bibliotek.  
Kom og prøv hvordan det kan føles. Du må gerne tage en forælder med.  
Book billet online – 20 kroner per barn.

#### Kreative workshops for de 6-14 årige

Tirsdag den 13. februar og torsdag den 15. februar kl. 10-12 på Frederiksværk Bibliotek.

Kom og vær kreativ med Mona og Charlotte.

Lav ting til dig selv eller nogen du kender?

Book billet online. Det koster 25 kroner per gang.

De yngste skal have en voksen med.

#### Kom i krehjørnet på Hundested Bibliotek

Hele uge 7 kan du lave kreative ting fx bogmærker eller æsker? Krehjørnet er åbent i den betjente åbningstid, og det er gratis!

#### Vinterbogsalg

Halsnæs Bibliotekernes årlige vinterbogsalg starter lørdag den 10. februar og kører til og med lørdag den 24. februar. I Frederiksværk er bogsalget flyttet til magasinet, og det er derfor kun åbent i den betjente åbningstid.

I Hundested foregår bogsalget som sædvanlig i selve biblioteksrummet og er også tilgængeligt i den selvbetjente åbningstid.

## Paraplyen

### Endnu en tur arrangeres til Københavns Rådhus på grund af den store interesse for den snarligt forestående tur!! Denne gang er det tirsdag den 6. marts.

Vi kører til Københavns Rådhus, hvor der er rundvisning klokken 12.30. Den varer cirka en time. Herefter får vi kaffe med rådhuspandekager cirka klokken 14. Arrangementet er for alle kommunens pensionister, også ikke-medlemmer af Aktivitetshusene Paraplyen.

Bussen kører fra Paraplyen i Hundested klokken 10.40 og er ved Gjethuset klokken 11. Vi er tilbage ved Gjethuset cirka klokken 16 og vil være i Hundested cirka klokken 16.20. Max. 50 deltagere. Pris: 150 kroner. Tilmelding og betaling i receptionerne fra den 5. februar 2018. Max. 2 billetter per person.

OBS: Der er en mindre gåafstand fra bussens holdeplads. Der er elevatorer på Rådhuset.

### Foredrag af Ove Frankel i Paraplyen Hundested den 22. februar klokken 13 i Salen

Gabrielle Münter (1877-1962) var en markant bidragyder til det 20. århundredes kunst. Hun var den eneste kvindelige kunstner i den gruppe af kunstnere, der kaldte sig 'Blauve Reiter'.

Sammen har kunstnerne fra Blauve Reiter betydet uhyre meget for blandt andet vores opfattelse af naturen, af farvernes virkninger samt af kunstens rolle i samfundet. Gabrielle Münter var en central og ukonventionel kunstner, der virkede inspirerende på kunstnerne Kandinsky, Marc og Klee, ligesom de omvendt inspirerede hende. Gabrielle Münter er dog forblevet mindre berømt end hendes mandlige kolleger.

Foredraget vil belyse, om det er rimeligt med denne forskel. Louisiana åbner en udstilling med titlen 'Gabrielle Münter' den 3. maj 2018. Hermed lægges der op til forårets store udstilling.

Der serveres kaffe og kage. Pris i alt 50 kroner.

Tilmelding og betaling i receptionerne fra den 1. februar.

### JAZZ- time i Paraplyen Hundested

Torsdag den 22. marts klokken 14 i Salen  
Kjeld Flemmings Kvartet spiller et bredt repertoire inden for både swing og traditionel jazz. Denne dag er også sangerinde Lobber Koch med.

Måske kender du ? " All of me, Basin street Blues, Blue Moon, Bye bye Blackbird, Fly Me to the Moon, Georgia, How high the moon, I can't give you anything but love, Indiana, Just A Gigolo, Lady Be Good, On the sunny side of the street, Our love is here to stay, When I fall in love, Rosetta, Sidder på et værtshus, Side By Side, Smile, To Lys på et Bord, What a wonderful world, When The Saints, When You're Smiling."

Kom og lyt, nyd en eftermiddag for 50 kroner.

Der kan købes drikkevarer i Salen.

Tilmelding og betaling i receptionerne fra den 7. februar.

### Musikarrangement med Paraplymusikanterne i Hundested

Onsdag den 7. marts klokken 13.30 i Salen  
Paraplyens musikanter vil underholde med musik og fællessang. Undervejs serveres kaffe og kage. Paraplyens venner, som er en støtteforening for Paraplyen, vil samtidig fortælle om deres virke med at søge fondsmidler til gavn for Paraplyens brugere. Max. 60 personer. Pris inklusive kaffe/te/kage: 30 kroner. Tilmelding og betaling i receptionerne fra den 9. februar.

### Mandagskaffe i Aktivitetslokalet mandage klokken 13.30-15

Vi mødes til en hyggelig stund i Aktivitetslokalet. Vi synger sammen, drikker kaffe og slutter af med at læse op af en god bog. Der er mulighed for at købe kaffe/te og kage/ostemad. Der er ingen tilmelding – bare mød op! I opstartsfasen står Paraplyens personale for arrangementet. Har du lyst til at være frivillig på aktiviteten, hører vi gerne fra dig.

### Var rygestop dit nytårsforesæt?

Så er det ikke for sent. Gør, som de 40 rygere, der startede rygestop i januar i Halsnæs. Meld dig til et gratis rygestopkursus.

Det næste hold starter den 27. februar klokken 18 og afholdes i lokalerne i Ølsted Idrætsforening.

#### Sådan tilmelder du dig

Er du nysgerrig og vil vide mere – eller er du klar til at melde dig til et kursus? Så ring til Rygestopkonsulenterne på 7028 1020 eller send en mail til [halsnaes@rygestopkonsulenterne.dk](mailto:halsnaes@rygestopkonsulenterne.dk)

**Vidste du, at:** Halsnæs Kommune har landets bedste rygestopkurser. 9 ud af 10 stopper med at ryge, når de deltager på kurserne. 8 ud af 10 ryger ikke efter et halvt år, og alle, der deltager, er tilfredse med kurset.

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

Tilbuddet er til dig over 18 år, som er i arbejde, sygemeldt eller på pension Halsnæs Kommune tilbyder på 5. år kræftrehabilitering i samarbejde med Frederiksund 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. De indledende samtaler er planlagt til uge 6 og 8. De fire kursusdage afvikles den 26. februar, den 1. marts, den 5. marts og den 12. marts. De tre første dage klokken 9.30 til 14.30 og den fjerde dag klokken 12.30 til 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. Forløbet kan støtte tilbagevenden til arbejdsmarkedet efter sygdomsperiode.

For mere information om ovenstående tilbud se [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk) eller kontakt rehabiliteringskoordinator Karna Vinther på telefon 2916 1667.

### Ændring af dato for informationsmøde til Puljen for frivilligt socialt arbejde (§18)

Dato for informationsmøde om Puljen til frivilligt socialt arbejde (§ 18) er flyttet til **tirsdag den 6. februar 2018 klokken 16-17**. Mødet afholdes af Halsnæs Kommune og Frivilligcenter Halsnæs. På mødet kan man få mere information om ansøgning til puljen. Medbring gerne idéer og udkast til ansøgninger, da der er mulighed for konkret vejledning og sparring. Mødet finder sted på Skjoldborg, Valseværksstræde 5 A, 3300 Frederiksværk.

Puljen uddeles to gange årligt, og fristen for første runde er den 1. marts 2018. Ansøgningsskema, vejledning, kriterier for tildeling med videre findes på Halsnæs Kommunes hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk) under Borger/ Voksne, seniorer og pensionister/Aktiviteter og tilbud/ Frivilligt socialt arbejde. Man kan også rette henvendelse til udviklingskonsulent Kirstine Andersen, telefon 4778 4130, e-mail [kian@halsnaes.dk](mailto:kian@halsnaes.dk). Dato for bevillingsmødet bliver udmeldt på hjemmesiden.

## 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** kl. 12-14.

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