



## Biblioteket

### Babybio

Fredag den 2. marts og igen fredag den 16. marts. Begge gange klokken 10.30-12.30 på Frederiksværk Bibliotek.

Vi laver popcorn og omdanner Kulturkælderens til en lille babyvenlig biograf, hvor forældre på barsel kan komme og se film, mens baby sover i barnevognen lige udenfor eller kravler rundt på gulvet og leger.

Det er gratis, men I skal tilmelde jer hos Katrine på [katvi@halsnaes.dk](mailto:katvi@halsnaes.dk)

### Ulvetimen – kreativitet og oplæsning

Torsdag den 8. marts klokken 17-19 på Frederiksværk Bibliotek.

Hygge og kreative aktiviteter for familier med børn i alderen 0-10 år.

Vi slutter af med en godnathistorie og spiser aftensmad sammen.

Book billet online. Det koster 40 kroner per deltager.

### Lytte-Salon: vi hygger og læser gode historier for voksne

Tirsdag den 6. marts 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.

### MÅ VI SÅ FÅ RO! – foredrag med Lola Jensen

Onsdag den 7. marts klokken 19 på Hundested Bibliotek.

Den anerkendte familievejleder giver kærlige og kontante råd til, hvordan forældre på enkel vis kan skrue ned for støj og tempo og skabe mere nærvær i hverdagen.

Pris: 85 kroner / 75 kroner for medlemmer af Biblioteksklubben. Book billet via bibliotekernes hjemmeside.

### Få hjælp til IT - kom til åben It-café

Mandag den 12. marts klokken 10-12 på Hundested Bibliotek.

It-hjælpen i Hundested afholdes i samarbejde med Ældre Sagen.

Tilmelding er ikke nødvendig – du møder bare op.

### Børnekoncert!

Lørdag den 17. marts klokken 11 på Frederiksværk Bibliotek.

Musikerduoen Astrid og Stephan kommer og giver et brag af en koncert for alle børnefamilierne.

Vi lover, at I ikke vil kunne side stille, men bliver nødt til både danse, hoppe og give den fuld gas.

Det er gratis, men husk at booke billet. Der er begrænset antal billetter.

## Hal- og lokalefordeling, sæson 2018 / 2019

Vi er nu i gang med planlægningen af den kommende sæson for lokaler til fritids- og foreningsformål i Halsnæs Kommune. Ønsker hertil skal indtastes i kommunens lokalebookingsystem senest den 26. marts 2018. Se mere om procedure, bookingsystem etc. på [www.idraetshallerne.halsnaes.dk](http://www.idraetshallerne.halsnaes.dk) Eventuelle spørgsmål besvares på mail: [idraetshallerne@halsnaes.dk](mailto:idraetshallerne@halsnaes.dk)

## Lær at tackle angst og depression – for unge

Gør symptomer på angst og/eller depression din hverdag svær? Har du for eksempel svært ved at klare uddannelse, arbejde eller at være sammen med andre? Vil du gerne blive bedre til at tackle dine udfordringer.

Så kom og mød andre, der har det lige som dig på Halsnæs Kommunes kursus LÆR AT TACKLE angst og depression for unge mellem 15 og 25 år. Du lærer blandt andet at tackle symptomer på angst og depression og at klare situationer, der er svære samt få ideer til, hvordan du får mere energi og overskud i hverdagen. Kurset forløber over 7 tirsdage á 2,5 time i Frederiksværk klokken 13-15.30 i perioden 13. marts – 24. april 2018. Har du spørgsmål eller vil med på kurset så kontakt beskæftigelsesrådgiver Signe Romann Gilling på 5167 5542 ▪ [sirgi@halsnaes.dk](mailto:sirgi@halsnaes.dk), mentor Luise Nissen Schmidt på 2424 4127 ▪ [lunis@halsnaes.dk](mailto:lunis@halsnaes.dk) eller sundhedskonsulent Kirsten Müller på 2035 0168 ▪ [kimu@halsnaes.dk](mailto:kimu@halsnaes.dk),

## KOL-Café – "Behandling af KOL – inhalationsmedicin og andre afkroge"

Torsdag den 8. marts 2018 kl. 15.30-17.30 i Kulturhuset Elværket, Ved Kirken 6, 3600 Frederikssund.

Du inviteres til gratis tværsektoriel KOL-café. Kom og mød overlæge og lungespecialist Finn Vejøl der fortæller, hvad der rører sig på KOL-området. Få viden om, hvilke behandlingstilbud, som er en mulighed for alle, hvad der er målrettet de få og hvorfor.

### Program

- Velkomst
- Oplæg ved overlæge Finn Vejøl
- Pause med kaffe og tilbehør samt mulighed for dialog med andre, som har KOL
- Spørgsmål til Finn Vejøl
- Afrunding og næste KOL-café

Arrangementet er for borgere med KOL og deres

pårørende samt andre interesserede. Du kan møde ressourcepersoner inden for KOL-området fra Halsnæs Kommune, Frederikssund Kommune og Nordsjællands Hospital, Frederikssund. Tilmelding af hensyn til traktement på telefon 2916 1667 eller mail: [kamv@halsnaes.dk](mailto:kamv@halsnaes.dk)

## Borgerservice

I uge 9 implementerer Borgerservice nyt fagsystem til pas og kørekort. Der kan derfor forekomme ventetid på ekspeditioner i Borgerservice. Vi undskylder de uhensigtsmæssigheder, dette kan medføre og håber på din forståelse.

## Skal I være forældre for første gang?

Få en god start på livet som ny familie med Familieiværksætterne. Det er et tilbud i Halsnæs Kommune, hvor I allerede fra terminsuge 26 og til et år efter fødslen mødes med andre nye forældre. I får masser af spændende viden om de glæder og udfordringer, der venter. Det handler blandt andet om:

- Fødslen
- Børns udvikling
- Amning
- Sikkerhed i hjemmet
- Livet som ny familie – også med de juridiske og økonomiske forandringer

Familieiværksætterne er gratis og for både mor og far.

I Halsnæs Kommune indgår fødselsforberedende undervisning også i forløbet. Du kan vælge kun at deltage i dette eller i hele forløbet, som desuden danner basis for mødregruppen.

Vil du være med eller vide mere? Kontakt din jordemoder eller koordinerende sundhedsplejerske Winnie Gruby på mobil 2465 9277 eller [wihg@halsnaes.dk](mailto:wihg@halsnaes.dk).

Du kan også læse mere på [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk)

## Debatmøde om Lynæs Havn

Halsnæs Kommune inviterer til debatmøde om en eventuel ophævelse af strandbeskyttelseslinjen ved Lynæs Havn søndag den 4. marts kl.10.30-12.30.

Vi mødes ved Kranen på Havnen kl. 10.30 og går en kort tur på havnen. Efterfølgende går vi ind i Sejlklubben.

Tilmelding til arrangementet ønskes på denne mailadresse: [joasa@halsnaes.dk](mailto:joasa@halsnaes.dk). Frist for tilmelding er fredag 2. marts kl. 9.00.