



Halsnæs
Kommune



Bevæg dig i Halsnæs

For borgere over 60 år

Januar 2017

Redelighed
Helhed
Mulighed

Forord

Halsnæs er en kommune med mange muligheder for fysisk aktivitet og bevægelse. Der findes et væld af foreninger og klubber, som tilbyder mange forskellige idrætsaktiviteter - alt fra petanque til fodbold. Kommunens skønne natur inspirerer desuden til mange friluftsoplevelser. Her er både skov, strand, fjord og sø samt masser af gode ruter og stier, der fører dig rundt i landskabet.

Fysisk aktivitet er sundt for både krop og sjæl. Motions- og idrætsaktiviteter kan skabe socialt samvær og nye fællesskaber, samtidigt med at det fysiske helbred styrkes.

I denne pjece får du et overblik over, hvilke idrætsaktiviteter der er tilgængelige i kommunen for borgere over 60 år, samt hvilke muligheder der eksisterer for bevægelse og fysisk aktivitet i naturen.

Hvis du finder en idrætsaktivitet, der interesserer dig, kan du henvende dig til den forening eller det aktivitetshus, der udbyder den pågældende aktivitet.

Hvis du har lyst til at være frivillig, kan du ligeledes kontakte den forening eller det aktivitetshus, hvor du gerne vil hjælpe til. Der er brug for alle, der har lyst til at give en hånd med, når der skal skabes meningsfulde aktiviteter og gode fællesskaber.

Bevægelse i naturen

I Halsnæs er der et bredt udvalg af motions-, natur- og aktivitetsstier. Der findes bynære sundhedsspor til den kortere gå- eller løbetur samt længere vandrestier gennem skove og langs kyster.

Halsnæs kan også opleves på to hjul. Her er gode cykelruter og mange landeveje, der fører dig rundt i det smukke landskab. Kommunens skove og bakkede terræn skaber desuden ideelle forhold til spændende ture på mountainbike. Læs mere om stier og ruter i Halsnæs på www.oplevelhalsnaes.dk/naturen

Med en 55 km lang kyststrækning er der mange muligheder i Halsnæs for aktiviteter ved vandet. Tag fx en svømme- eller badetur i havet ved en af kommunens mange strande. Vil du hellere være oven vande, kan du ro i kajak i fjordene eller sejle ud på Kattegat. I Halsnæs er der mulighed for leje af kajak eller kano, og flere steder er der landgangspladser og shelters. Se mere på www.halsnaes.kajakkort.dk



Gennem mark og skov

Udnyt de mange stier i Halsnæs til en vandretur i det fri, eller hop på cyklen og få vind i håret. Gennem foreninger og aktivitetshuse kan du nyde en god tur i fælleskab med andre.



Foto: Halsnæs Kommune

Idrætstilbud

- **Frederiksværk Motions Cykelklub**
20 20 37 16
www.frv-mck.dk
- **Hundested Sportsrideklub HUR**
51 27 82 50
www.hundested-sportsrideklub.dk
- **Aktivitetshuset Paraplyen (gå- og cykelture, stavgang og grøn motion)**
47 72 24 22
www.aktivitetshuset.halsnaes.dk
- **Halsnæs Løb og Motion**
50 72 72 74
www.hundested-af.dk
- **Liseleje og Omegns Motionsklub (løb og gang)**
www.lomk.dk
- **Ældre Sagen (stavgang og traveture)**
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger
- **Halsnæs Naturklub (Friluftaktiviteter)**
40 59 74 46
www.halsnaesnaturklub.dk
- **Gangforeningen Krudtuglerne**
40 81 50 48

På og i havet

Brug vandet omkring Halsnæs til at sejle, ro eller tage på en hyggelig fisketur. Der findes mange aktivitetstilbud, som bruger vandet omkring Halsnæs. Du kan også tage i badeklub, hvor der er mulighed for socialt samvær og sauna.



Foto: Sejlklubben Lynæs

Idrætstilbud

- **Hundested Motor- og Sejlklub**
47 77 25 67
www.hms-hundested.dk
- **Lynæs Qajaq**
47 94 40 12
www.lynaesqajaq.dk
- **Frederiksværk Sejlklub**
29 25 36 65
www.frv-sejl.dk
- **Ældre Sagen (fisketure)**
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger
- **Badeklubben Trekanten**
28 56 47 13
www.badeklubbentrekanten.dk
- **Badeklubben Lynæs Havbad**
61 24 56 28
www.lynaeshavbad.dk
- **Hundested Sportsfisker Klub**
30 71 62 74
www.hundestedsportsfisk.dk
- **Frederiksværk Ro- og Kajakklub**
47 77 25 67
www.frv-roklub.dk
- **Sejlklubben Lynæs**
53 80 17 15
www.lynaes.dk
- **Hundested Roklub**
www.hundestedroklub.dk

Træning og motion

Der findes et hav af muligheder for træning af kroppen. Du kan styrke din smidighed, balance og udholdenhed eller forbedre din kondition og muskelstyrke. Fysisk træning forbedrer din sundhed, hvilket kan få din krop til at føles flere år yngre.



Foto: Aktivitetshuset Paraplyen

Idrætstilbud

- **Firmaidræt Frederiksværk (svømning)**
47 72 11 16
www.firmaidraet-frederiksvaerk.dk
- **AK Heros (motionsbrydning)**
20 44 95 84
www.heros.dk
- **Taifu (karate)**
22 73 18 09
www.taifu.dk
- **Selvtræning i trænings- og aktivitetscenteret i Hundested (kun for pensionister og førtidspensionister)**
47 78 43 39
www.traeningogaktivitet.halsnaes.dk
- **Aktivitetshuset Paraplyen (motionsrum og Quigong)**
47 72 24 22
www.aktivitetshuset.halsnaes.dk
- **Ældre Sagen (motion)**
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger
- **Frederiksværk svømmehal (Aquapunkt)**
47 72 53 07
www.idraetshallerne.halsnaes.dk

Dans og rytmik

Hop, dans og spring i fælleskab med andre. Kan du godt lide at bevæge dig til musik, kan du overveje at begynde til gymnastik, dans eller Zumba. Der findes mange foreninger i Halsnæs, som har aktiviteter og hold, hvor alle kan være med.



Foto: Gymnastikforeningen Hundested

Idrætstilbud

- **Ølsted IF (gymnastik og Zumba)**
24 85 98 60
www.oelsted-if.dk
- **Gymnastikforeningen Hundested**
25 77 97 24
www.gymgh.dk
- **G.D.V. Hundested (folkedans)**
22 41 04 27
www.hundestedfolkedans-linedance.dk
- **Aktivitetshuset Paraplyen (gymnastik og linedans/seniordans)**
47 72 24 22
www.aktivitetshuset.halsnaes.dk
- **All of Dance**
42 16 63 06
www.allofdance.dk
- **Frederiksværk Gymnastikforening**
31 47 86 00
www.frvgymnastik.dk
- **Halsnæs Danseforening**
29 48 73 55
www.halsnaes-danseforening.dk
- **Melby-Liseleje Idrætsforening Gymnastik**
www.mli-gymnastik.dk
- **Ølsted og Omegns Folkedanserforening**
69 95 95 52
www.oelstedfolkedansere.dk
- **Kregme Gymnastikforening (stolemotion)**
47 74 58 89
www.kregmegym.dk
- **Halsnæs Tangoforening**
28 30 70 67
www.tangohalsnaes.dk

Bevægelse med bold

Boldspil skaber fælleskab og sammenhold både på og uden for banen, og her kan tredje halvleg være lige så vigtig som selve kampen. Boldspil er i øvrigt en rigtig god motionsform til at forbedre ens sundhed og fysiske helbred.



Foto: Frederiksværk Tennisklub

Idrætstilbud

- **Ølsted IF (badminton)**
24 85 98 60
www.oelsted-if.dk
- **Frederiksværk Tennisklub**
60 89 63 52
www.ftennis.dk
- **Melby-Liseleje Idrætsforening - Fodbold**
47 92 36 28
www.mli-fodbold.dk
- **Vinderød Idrætsforening Badminton**
47 72 33 62
- **Vinderød Idrætsforening Fodbold**
20 42 74 58
- **Aktivitetshuset Paraplyen (badminton og bordtennis)**
47 72 24 22
www.aktivitetshuset.halsnaes.dk
- **Halsnæs Senioridræt (badminton)**
47 92 38 44
- **Frederiksværk Bordtennisklub**
27 73 58 19
www.frvbordtennis.dk
- **Frederiksværk Badmintonklub**
22 47 42 13
www.fvbk.net
- **Firmaidræt Frederiksværk (badminton)**
47 72 11 16
www.firmaidraet-frederiksvaerk.dk
- **Frederiksværk Fodbold Klub**
21 74 69 18
www.ffk-fodbold.dk
- **Ældre Sagen (tennis og badminton)**
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger
- **Melby-Liseleje Idrætsforening (tennis)**
40 64 89 30
www.mli-tennis.dk
- **Hundested Tennisklub**
47 94 07 50
www.hundestedtennisklub.dk

Præcision og nøjagtighed

Er du til idræt, der kræver overblik og hvor det gælder om at ramme plet? Så er der rig mulighed for at finde aktiviteter i Halsnæs Kommune, der dækker disse behov.

Flere af aktiviteterne giver også motion og kan nydes udendørs. Du kan fx kombinere en gåtur i det fri med et spil krocket eller golf.



Foto: Asserbo Golf Club

Idrætstilbud

- **Firmaidræt Frederiksværk (dart)**
47 72 11 16
www.firmaidræt-frederiksværk.dk
- **Asserbo Golf Club**
47 72 14 90
www.agc.dk
- **Aktivitetshuset Paraplyen (billard, bowls og petanque)**
47 72 24 22
www.aktivitetshuset.halsnaes.dk
- **Ølsted IF (krocket)**
24 85 98 60
www.oelsted-if.dk
- **Ældre Sagen (petanque og bowling)**
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger
- **Melby Skytteforening**
40 16 78 23
- **Melby-Liseleje Idrætsforening (dart)**
www.mli.dk

Motion for hjernen

Tag et spil bridge med gode venner eller skab nogle helt nye bekendtskaber. Du får gymnastik for hjernen, socialt samvær og hygge når du spiller forskellige kort- eller brætspil. Flere klubber og foreninger i Halsnæs tilbyder et varieret udbud af forskellige spil.



Foto: Hundested Bridgeklub

Idrætstilbud

- **Hundested bridgeklub**
25 30 39 84
www.bridge.dk/2159
- **Firmaidræt Frederiksværk (skak)**
47 72 11 16
www.firmaidraet-frederiksvaerk.dk
- **Aktivitetshuset Paraplyen (bridge, l'hombre og whist)**
47 72 24 22
www.aktivitetshuset.halsnaes.dk
- **Ældre Sagen (skak, bridge, whist og canasta)**
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger
- **Frederiksværk Bridgeklub**
30 26 76 77
www.frvbk.dk

Mere information

Idrætsforeninger

Du kan finde en samlet liste over kommunens idrætsforeninger på kommunens hjemmeside, www.halsnaes.dk, under fanen "Kultur og Turisme". Her kan du også finde oplysninger om hvordan du starter en ny forening.

Lokalebooking

På www.aktivhalsnaes.dk har du mulighed for at booke din egen bane. Så kan du selv arrangere en fodboldkamp eller spille et slag badminton med en god ven.

Frivilligt arbejde

Kontakt den lokale forening eller se mere på www.frivilligcenter-halsnaes.dk

Guide til lokale oplevelser og aktiviteter

www.oplevhalsnaes.dk

Du kan også finde et bredt udvalg af idrætsaktiviteter og kurser på flere af kommunens aftenskoler.

Aftenskoler

- **Hundested aftenskole**
47 94 06 06
www.hundested-aftenskole.dk
- **FOF Nordsjælland**
70 26 32 26
www.fof.dk/nord
- **Torup Kulturformidling**
70 20 65 70
www.fritidsskoler.dk
- **LOF Øresund**
49 26 02 88
www.lofkurser.dk

Halsnæs Kommune

Kultur- og Idrætsafdelingen
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Telefon 4778 4000
mail@halsnaes.dk
www.halsnaes.dk

Foto: Hvis ikke andet er anført, er det egne foto, der er anvendt i pjecen.