



Aktivitetshuset Paraplyen

Januar program 2025

PRIS 2 KR.



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

Information

Begge afdelinger åbner 2. januar, inklusiv motionsrum og cafeer.



**Rundvisninger i begge afdelinger
Ingen tilmelding – bare mød op**

Frederiksværk afdeling kl. 10.00

- Tirsdag den 7. januar – vi mødes i Vinkelsalen
- Tirsdag den 4. februar – vi mødes i Vinkelsalen

Hundested afdeling kl. 10.30

- Torsdag den 2. januar – vi mødes i Receptionen
- Torsdag den 6. februar – vi mødes i Receptionen

Vi søger en ”husalf” frivillig til Frederiksværk afdelingen. Har du lyst at vende blomster, stryge duge og lidt vasketøj/afsløsning indimellem. Kontakt Mie 40611657 eller Anette 23291721

”Tag en bog” reolen i Frederiksværk afdelingens cafe går strygende, tak for alle indleveringer !

Deadline til februar program 10. januar
Send dit input til anep@halsnaes.dk eller mima@halsnaes.dk
eller aflever det i en af receptionerne.

Fornyelse af medlemskontingent

Fornyelse af kontingent/medlemskab

Nu starter en ny medlemsperiode i Paraplyen. Perioden løber fra 1. januar til 31. december 2025.

Medlemskontingentet er 300 kr. for hele 2025.

Forny dit medlemskab inden 15. februar. Det er kun dit **medlemskab**, der skal fornyes. Har du købt et værkstedskort, gælder det til den 31. august 2025.

Som altid kan du betale kontingent i vores receptioner, og vi modtager også gerne betaling via bank.

Fornyelse af medlemskab via netbank fra 9. december

Indbetaling af årskontingent kan ske via bankoverførsel til Danske Bank, reg. nr. 3543, konto 115 231 96.

Husk at skrive nedenstående på – så vi kan se hvem du er :-)

VIGTIGT:

I feltet 'Besked til modtager' skal du skrive dit: **medlemsnummer** samt **FRV** eller **HUN**. Så ved vi, om du ønsker at hente dit nye medlemskort i Frederiksværk eller Hundested.

BEMÆRK:

Når der betales via bank kan kortet først hentes **to uger** efter indbetalingen, da vi skal have tid til at tjekke bankkonto, bogføring, registrere betalingen i vores medlemssystem og skrive kortet.

Forårsbusrejse

Busrejse til Ærø

Søndag den 4. til onsdag den 7. maj 2025

Adrian rejser tilbyder i samarbejde med Paraplyen en 4 dages busrejse med 3 overnatninger på Ærø.

Overnatning er booket på Ærø Hotel i Marstal. Her serveres morgenmad og aftensmad. Inklusiv en aften med musik/underholdning.

Begge formiddage køres rundt på øen med guide Karen Margrethe Hun er tidligere museumsinspektør og har stor viden om Ærø.

Den ene eftermiddag bliver bussen i Ærøskøbing, hvor der er fri til at gå på museer, cafeer, butikker eller lignende. Frokost for egen regning.

Den anden eftermiddag, besøges Uldgården Bregninge, inden kursen sættes tilbage til Marstal, hvor der er fri til at se på byens tilbud. Frokost for egen regning.

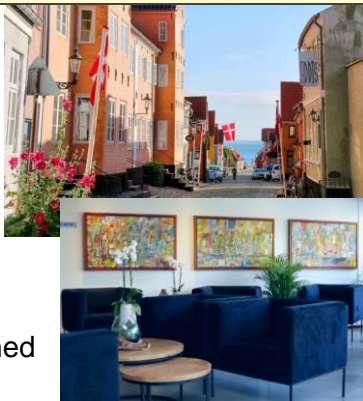
På vej tilbage mod Halsnæs spises der frokost undervejs.

Incl. i turen: 3 x overnatning med stor morgenmadsbuffet, 3 x 2 retters aftenmenu, 1 x aften med musik/underholdning, 1 x sandwich på udturen, 1 x varm mad på hjemturen. Bus i 4 dage, bro og færge.

Pris 4495 kr. tillæg enkeltværelse 790 kr.

Se nærmere information i særbrochure, som kan hentes i receptionerne.

Tilmelding i receptionerne senest 1. marts så længe pladser haves.



Sensommer på Marielyst Højskole

Søndag den 24. aug. – lørdag den 30. aug. 2025

Efter en sommer med varme dage og nætter er det forfriskende med sensommer temperaturer.

Slutningen af august er et ideelt tidspunkt at tage på udflugt til Sydhavsøerne. Der er ikke så mange turister i området, og naturen bugner af bær og svampe.



Vi skal på udflugt og opleve nogle af de mange kulturelle fyrtårne og naturperler, som Sydhavsøerne har at byde på. Hjemme på højskolen ser vi nærmere på historien om øernes udvikling og kaster også et blik ud i fremtiden. Selvfølgelig er der også musik og højskolesang og masser af tilbud om bevægelse – lige fra morgensvømning i Østersøen til gymnastik og yoga, spil i parken og gode traveture i nærområdet.

Brochure kan hentes i receptionerne.

Tilmelding i Paraplyens receptioner, **senest 15. januar 2025.**

Faktura og udførligt program med tider sendes efterfølgende fra højskolen på mail eller pr. brev.

Afbestillingsforsikring skal bestilles hos dit eget forsikringselskab.

Pris for ophold incl. bus: 6500 kr. for enkeltværelse,

12.200 kr. for dobbeltværelse

Højskolens kontor tlf. 54 13 63 61 (tlf.tid hverdage kl. 9.30 – 12.30)

Busafgang søndag den 24. august fra :

Paraplyen Hundested kl.12.00

Ved Gjethuset/Paraplyen kl. 12.15

Ølsted ved Superbrugsen kl. 12.30

Revy i Gjethuset

Revyshow og viser i Gjethuset

Onsdag den 12. marts kl. 13

Sæt kryds i kalenderen. Vi inviterer til en festlig eftermiddag med Revyshow og viser præsenteret af Grindstedrevyen i et duo set-up!

Første afdeling byder på velkendte revyviser, hvor du

kan synge med og nyde de dejlige melodier. Anden afdeling skruer op for humoren med en ægte revy, fyldt med sketches, monologer og sjove anekdoter.

Forbered dig på masser af latter og fællesskab, når vi præsenterer vores Revy-mix – et herligt sammensurium af musik og humor. Kom og få rørt lattermusklerne og syng med på de kendte sange. Vi glæder os til at se dig!

Billetsalg i Paraplyens receptioner fra den 13. januar. Pris 110 kr. Gælder også for ikke medlemmer af Paraplyen.

Der kan også købes billetter i Gjethuset eller via www.gjethuset.dk.



Nytårskur og dans

**"Nytårskur" i Vinkelsalen
Onsdag den 15. januar kl. 13.30 – 15.30**

Frederiksværk

Velkommen til året 2025 og til en hyggelig eftermiddag. Paraplyens Musikanter ønsker alle medlemmer af huset et godt nytår og underholder med musik og sang fra deres store repertoire.

Der serveres bobler og lidt sødt.

Max. 40 personer. Pris: 60 kr. Tilmelding senest den 7. januar i receptionerne.



**Dansehold i Spejlsalen ved Storebjerghallen
Onsdage 22/1, 29/1, 5/2, 19/2, 26/2, 5/3 kl. 12 - 13**

Hundested

Der bliver både grinet og bevæget sig til skønne rytmer på Jeanettes dansemotions-hold.

"Jeg spiller smittende glad musik og instruerer nemme dansetrin. Vi danser f.eks. salsa, samba, swing, cumbia og folkedans.

Få energi, forbrændte kalorier, bedre kondition, sved på panden og røde kinder.

Alle kan være med! Underviser Jeanette Arp er certificeret zumbainstruktør, uddannet musiklærer og musiker/sangerinde. Hun har i mange år undervist i bevægelse, salsa, zumba og musik og dans for store og små.

Pris 300 kr. Min. 15 personer. Max 20 personer. Tilmelding og betaling i receptionen senest den 17. januar.



Foredrag

**Foredrag om Nødhælp i Afrika i Salen
Torsdag den 23. januar kl. 14 – 15.30**

Hundested

Jørn er en lokal ildsjæl, der i samarbejde med sin hustru har stiftet foreningen ” Habari Tanzania” i 2004. Habari har siden da sendt adskillige containere med udstyr og redskaber til Tanzania og hjulpet skoler og hospitaler.

Hvert år afsættes et stort beløb på finansloven til ulandsbistand. Jørn vil i sin fortælling, ledsaget af billeder, prøve at give et lille indblik i, hvordan et ganske simpelt projekt fungerer.

Bla. om leveringen af den første container til Arusha i Tanzania, om Helle Thornings besøg i Mbulu og om de mange medicinstuderende, som de har hjulpet til praktikophold på ”deres” tre hospitaler i Mbulu, Babati og Songea.

Via forskellige indslag fra 20 års arbejde, vil Jørn fortælle om mødet med den lokale kultur, bla. på rejser mellem hospitalerne over store afstande, hvor der har været mange oplevelser og indtryk af Tanzanias store natur.

Jørn fortæller også om det helt lokale samarbejde med unge og lidt ældre i Halsnæs, om den velvilje Halsnæs kommune har vist foreningen og om det ”natarbejde”, der har været - specielt på Roskilde hospital.

Der serveres kaffe og kage. Pris 40 kr. Max 48 personer.
Tilmelding i receptionen.



Musik

**Musikarrangement med fællessang
ved "Lyden af torsdag" i Salen
torsdag den 6. februar kl.13.30 – 15.00**

Hundested

Kom til en hyggelig eftermiddag og syng med på nogle skønne danske og engelske sange, som er populære og folkekære.

Sangene akkompagneres af "Lyden af torsdag", som også spiller og synger nogle numre, der ikke er fællessange.



Lyden af torsdag består af: Christian Liisberg på klarinet, Dietlinde Lamparter på violin, Frank Køngerskov på guitar, Ingrid Hasberg på tværfløjte, Ingvar Hillig på bas og Steen Digsmed-Wrem på guitar.

Der serveres kaffe og kage i en pause. Pris 60 kr. Max 48 personer. Tilmelding i receptionerne, senest 1. februar.

Busudflugt til Helsingør

Busudflugt til Naverhulen i Helsingør

Torsdag den 27. februar

”Naver” bruges om håndværkere fra Skandinavien, der drager på valsen. De drager rundt i Europa og laver forefaldende arbejde inden for deres fag. Især i 1800-tallet og 1900-tallet rejste håndværkersvende ud for at dygtiggøre sig. Traditionelt var mestre inden for faget i andre lande forpligtet til at tilbyde arbejde eller et måltid mad til naveren.



Vi skal besøge Naverhulen i Helsingør kl. 11. Vi bliver budt velkommen og får en fortælling om Naverne af husets frivillige. Kl. 12.15 serveres 2 stk luksus smørrebrød og en drikkevarer. Herefter er der musik ved medlemmerne af Naverhulen og der serveres kaffe og kage.

Bussen returnerer fra Helsingør ca. kl. 15.15.

Busafgang fra:

Paraplyen Hundested kl. 9.25

Gjethuset kl. 9.45

Ølsted brugs kl. 10

Pris 420 kr. Max 48 personer. Tilmelding i receptionerne fra den 12. december kl. 9 efter først til mølle princippet. Tilmelding senest 1. februar.



Mosaik temadage i Værkstedet

Hundested

Fredagene 10., 17., 24., 31. januar og 7. februar kl. 10-14

Vi tager alle vores mosaikmaterialer frem og kaster os over mosaikkens forunderlige verden.

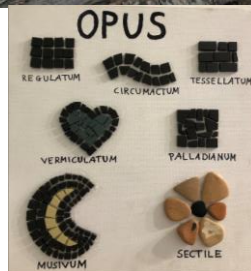
Medbring et emne eller flere du gerne vil dekorere med mosaik. Du kan for eksempel dekorere en potte, en ramme med bred kant, lave et motiv på en træplade eller dekorere en glasvase.

Du får introduktion til værktøjet og materialerne. Udover fliser og færdige mosaiksten kan man bruge mange forskellige materialer til at lave mosaikkerne. Det kan for eksempel være gammelt porcelæn, knapper, mønter mm. Vi har en del farvede glasrester i Paraplyen.

Der er mulighed for at lave farvet fuger og skiftende fugefarve hen over arbejdet.

Der kræves værkstedskort.

Ingen tilmelding, bare mød op.



Krea

Bolsjer med bedste i Brugerkøkken 1. sal Fredag den 14. februar kl. 10 - 13

Hundested

Tag et barnebarn med til bolsjefremstilling. Vi laver først en portion i fællesskab. Herefter skal I selv prøve at lave en portion. Medbring gerne forklæder og to sakse – en i voksenstørrelse og en i børnestørrelse.



Haves værkstedskort ikke, kan der betales 50 kr. for et en-dags-værkstedskort. Pris for ingredienser er 50 kr., som betales ved tilmelding. Max 4 par. Seneste tilmelding fredag den 7. februar.

Pileflet i Vinkelsalen

Frederiksværk

Mandag - torsdag 17., 18., 19. og 20. februar kl. 10.00-14.30

Vi skal flette klassiske kurve. Du lærer hvordan man fletter en kurv fra bunden. Vi starter med at flette en krydsbund, stager op og lægger til sidst kanten. Hvis du ønsker det, kan vi også sætte hank på. Det er også muligt at flette et foderhus til fugle. Ønsker du at flette et foderhus, skal du fortælle det, når du tilmelder dig.



Medbring et **stort** gammelt håndklæde/lagen, en god grensaks, et tungt lod/sten og også gerne en dolk, hvis du har en.

Der er pause kl. 12.30-13.00.

Der kræves værkstedskort. Du betaler for de materialer du bruger. Tilmeldingsfrist 31. januar.



Mandag og tirsdag

IT hjælp i Melletrummet 1. sal Mandag kl. 13.30 - 14.30

Frederiks-
værk

Vi sidder klar til at hjælpe med spørgsmål ang. det meste indenfor IT.

Har du spørgsmål til iPad, skal du huske brugernavn og koden til dit Apple-id.

Bare mød op fra kl. 13.30 til 14.30.

Vi bliver længere ved behov.

Vejledere: Erland, Povl, Randi, Søren.



Mandagskaffe Mandag kl. 13.30 i Nørkleriet 1. sal

Hundested

Vi hygger os med kaffe, kage, sang, god snak og hyggeligt samvær. Betaling på dagen i cafeen.

Der er ingen tilmelding, bare mød op.

Frivillige: Annette, Karen Elise og Lise.

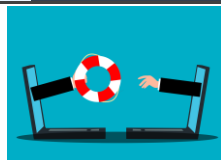


Ældresagens IT i Kulturrummet 1. sal i Aktivitetshuset Paraplyen Åbent hver mandag fra kl. 10.00 – 12.00

Hundested

Vi er frivillige fra Ældre Sagen klar til at hjælpe med spørgsmål angående IT. Problemer med din telefon, tablet, laptop, Windows 10/11, Apple Mac. Vi hjælper også med E-mail, MitID, AppleID, iCloud, Google og andre programmer.

Ingen tilmelding. Det er gratis.



Tirsdagskaffe i Vinkelsalen Tirsdage kl. 14.00

Frederiks-
værk

Vi mødes i Vinkelsalen til et par timers hygge.

Vi drikker kaffe, spiser kage eller brød (betales på dagen).

Der læses højt og synges et par sange. Kig forbi og se, om det er noget for dig. Bare mød op. Frivillig Bente.



Yoga

Yoga i Alrummet. **Få pladser.**

Mandag kl. 9.00 - 10.30 den 6. januar - 26. maj

Hundested

Se nedenstående beskrivelse af træningen under Frederiksværk. Forløb den 6. jan. - 26. maj (bemærk ingen yoga den 14. og 21. april). Pris 1900 kr. for 19 gange.

Der er mulighed for at dele betalingen op i 2 rater.

Ved tilmeldingen betales 1000 kr. og de restende 900 kr. betales senest 14. marts. Max 18 personer.

Instruktør: Anne Leonora. Tilmelding i receptionerne.

Yoga i Frirummet

Mandag kl. 11.30–13.00 den 6. januar - 26. maj

**Frederiks-
værk**

Yoga kan laves af alle, både mænd og kvinder, når blot der tages hensyn til den enkelte.

Du skal kunne opholde dig på en måtte, lægge dig og rejse dig igen.

Der tages hensyn til nybegyndere, og som lettere øvet vil du også blive udfordret.

Yoga giver god energi og ofte vil du mærke, at du bliver glad af kombinationen af åndedrætsteknik, fysiske øvelser og afslapning. Du skal have løstsiddende tøj på, medbringe en yogamåtte, et tæppe til at have over dig og evt. en pude. Du kan låne en yogamåtte, hvis du ikke har en.



Forløb den 6. jan.-26. maj, bemærk ingen yoga den 14. og 21. april
Pris 1900 kr. for 19 gange.

Der er mulighed for at dele betalingen op i 2 rater.

Ved tilmeldingen betales 1.000 kr. og de restende 900 kr. betales senest 14. marts. Max 10 personer.

Instruktør: Anne Leonora. Tilmelding i receptionerne efter først til mølle princippet.

Tirsdag og onsdag

L´hombre med spising i Salen

Sidste tirsdag i måneden kl. 18.00 – 22.00

Hundested

Vi er en gruppe på 12 mænd, der spiser sammen og spiller L´Hombre efter maden. Vi betaler 150 kr. for maden pr. person pr. gang. Hvis du ikke kan spille L´Hombre i forvejen, så lærer vi dig det.



Har du ikke deltaget før, vil du blive kontaktet af Helmer om adgangsforholdene inden første spilletag.

Tilmelding i receptionen. Frivillig Helmer.

Pris: 150 kr. i holdgebyr for hele sæsonen aug. 2024 - aug. 2025.

IT hjælp på 1. sal i Ældresagens lokale

Onsdag kl. 10.30 – 12.00

**Frederiks-
værk**

Har du bøvl med computer, tablet eller telefon, kom forbi, - vi prøver at hjælpe. Husk brugernavne og adgangskoder.



Hjælpere: Knud, Jørgen, Leif, Flemming.

D´visen musikgruppe i Kulturrummet

Tirsdag kl. 10.00 – 12.00

Hundested

Vi søger deltagere - har du lyst at være med ?

Vi spiller og synger danske og udenlandske sange og viser.

Vi kan bruge strengeinstrumenter, blæsere, percussion, guitar, violin, bas, piano, klarinet og sang – alt hvad du kan byde på.

Vi øver hver tirsdag kl. 10-12.

Mød op og få en snak med os eller kontakt receptionen i Hundested for mere information.



Torsdag

**Bridge – videregående Stillerummet 1. sal
Torsdage kl. 10.00 – 12.00. Start 2. januar – juli
2025**

**Frederiks-
værk**

Kom på et videregående hold.

Vi bruger undervisningssystemet Bridgevejen.
Hent en bridgebrochure i receptionen, hvis du vil
vide mere.

Frivillige: Flemming og Margit



Tilmelding: Personligt fremmøde i Stillerummet på første spilledag

Pris: 150 kr. pr. hold, betales i receptionen på første spilledag

Søndag

Søndagsbio i Vinkelsalen
Søndag den 19. januar kl. 13

**Frederiks-
værk**

Oscarvindende film "Vore bedste år" med Barbra Streisand og Robert Redford i hovedrollerne.

Principfaste Katie kæmper for social retfærdighed, mens Hubbel er en charlatan født med guldske i munden og forfatterdrømme. På trods af modsætningerne forelsker de to sig, men skilles igen. Forholdet blusser op otte år senere, men smuldrer da Hubbel vælger karriererne frem for kampen mod systemet. Endelig i 60'erne mødes de to igen.



Tilmelding i receptionen senest **onsdag** den 15. januar kl. 12.
Pris for film, kaffe og kage 60 kr.

Besøg vores caféer

Cafeen i Frederiksværk

- vi har åbent dagligt fra kl. 9.00 - 15.00

Du kan købe kaffe/te, brød med ost, kage, smørrebrød, råkost, dessert, og varm mad.

Varm mad skal bestilles, både hvis man spiser i huset eller tager maden med hjem. Du **skal** bestille din mad senest dagen før inden kl. 12.00. Ring til caféen på telefon **20 12 54 62**, for at afgive bestilling.



- Mad ud af huset: Afhentning af varm mad foregår i tidsrummet mellem **kl. 11.30 - 11.45**.
- Spisning indenfor foregår i tidsrummet mellem **kl. 12.00 - 12.30**.

Café Gårdhaven i Hundested

- vi har åbent dagligt fra kl. 10.00 – 15.00 (fredag til kl.14.00)



Du kan købe hjemmebagte boller, kage, kaffe/te, øl, vand og vin. Henover ugen vil der være smørrebrød, sandwich eller varme retter. Spørg for dagens tilbud. Varme retter oftest tirsdag og torsdag. Kig forbi eller ring til Tine på Cafe Gårdhavens tlf. 2054 6223.

Januar menu, Caféen i Frederiksværk

Bestil senest inden kl. 12.00 dagen før.

Tlf.2012 5462

Uge 1

- Tors. 2. Glaseret skinke med stuvet spinat og kartofler
Fre. 3. Kogt kalvebryst, peberrodssauce, kartofler og grønt

Uge 2

- Man. 6. Fiskefilet, ovnkartofler, kold sauce, grønt
Tir. 7. Kyllingefrikadeller, pastasalat og grønt
Ons 8. Broccoli/ tomatteerte, salat og dressing
Tors. 9. Paneret kylling, ris, karrysauce og grønt
Fre. 10. Nakkesteg, sauce, kartofler og grønt

Uge 3

- Man. 13. Stegt lever, løg, sauce, kartofler og grønt
Tir. 14. Chili con carne, ris, crème fraiche og grønt
Ons 15. Torsk med sennepsauce, kartofler og ala nytår :-)
Tors. 16. Græskarsuppe med kylling og brød
Fre. 17. Krebinetter med stuede ærter og gulerødder, kartofler

Uge 4

- Man. 20. Forloren hare, sauce, kartofler og sødt/surt
Tir. 21. Biksemad med rødbeder, spejlæg og rugbrød
Ons 22. Stegt flæsk med persillesauce, kartofler og grønt
Tors. 23. Boeuf bourguignon, kartoffelmos og surt
Fre. 24. Helstegt kylling, sauce, kartofler og grønt

Uge 5

- Man. 27. Dhal (indisk, ikke stærk) , ris, brød og grønt
Tir. 28. Hamburgeryg med flødekartofler og grønt
Ons. 29. Hakkebøffer, bløde løg, sauce, kartofler og grønt
Tors. 30. Stjernesud ala Lone og Lene
Fre. 31. Ribbenssteg med sauce, kartofler og grønt

Aktivitetshuset Paraplyen, Frederiksværk afd.
Jernbanegade 2, 3300 Frederiksværk
Telefon 47 72 24 22 Åbent ml. 9-16

Motionsrummet i Frederiksværk
Telefon 20 12 60 25

Aktivitetshuset Paraplyen, Hundested afd.
Nørregade 61, 3390 Hundested
Telefon 47 78 53 05 Åbent ml. 9-16, fre. 9-15

Motionsrummet i Hundested
Telefon 20 49 61 24

Mail: aktivitetshuset@halsnaes.dk
[Hjemmeside www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk)

PART OF
GREATER
COPENHAGEN