



Aktivitetshuset Paraplyen Sæsonprogram 2025/2026

Sæson 1. september 2025 – 31. august 2026



Halsnæs
Kommune

Oplev det rå og autentiske Halsnæs

INDHOLD

Information om medlemsvilkår.....	side 4 - 8
Aqua Zumba.....	17; 42
Badminton	22
Billard	12
Body-sds grundtræning	16; 42
Bordtennis	22; 41
Bridge.....	13
Broderi.....	44
Brugerbestyrelse og brugermøder	51
Butikker	8
Caféer	36; 50
Cykelhold	14
Dans.....	18
Decoupage.....	25;44
Floorball	23
Frivillige	4
Glasarbejde	28
Gå-hold med program	15
Gymnastik	19; 20; 39
Gå-hold uden program	15
Hækling	25; 43
IT-hjælp.....	10; 37
iPad.....	11
Kaffe og samvær	35; 49
Kalligrafi	11
Keramik	29
Klassiske Venner.....	32
Knipling	25
Korsang.....	32; 48
Kortspil	12; 13; 37
Krolf.....	14
Kreativ værksted	25
Kulturdrengene.....	46

L´Hombre	37
Litteraturgruppe	35
Læderarbejde	45
Løbbinding	44
Madlavning	31; 49
Male og tegne	28; 45
Modelbygning	42
Mosaik	45
Motionsrum	24; 38
Musik	32; 34; 47; 48
Nålefilt	44
Oplæsning	46
Paraplyens venner	51
Patchwork	26; 44
Personale	52; 53
Pickleball	23
Qigong	21; 40
Rundvisning og orientering for nye brugere	5
Sammenspil	32; 33; 47; 48
Slægtsforskning og Gotisk skrift	9
Smykkefremstilling	26
Stavgang	15
Stenmaling	45
Strikning	25; 43
Træværksted	29
Varmtvandsgymnastik	17; 43
Værkstedskort	7
Vævning	27; 43
Whist	12; 37
Yoga	16; 41
Ølbrygning	30
Åbent værksted	45
Åbningstider	4

Velkommen til Aktivitetshuset Paraplyen

Hvad er Aktivitetshuset Paraplyen?

Paraplyen er Halsnæs Kommunes tilbud til selvhjulpne borgere på 60 år og derover samt førtidspensionister. Vi har to aktivitetshuse, der ligger i Frederiksværk og Hundested. Her tilbyder vi en bred vifte af kreative, kulturelle og sociale aktiviteter i hyggelige lokaler. Hertil kommer IT og motionsaktiviteter. Alle vores aktiviteter skal ses som en vejledning, der fungerer som hjælp til selvhjælp. Af samme årsag er de ikke sammenlignelige med kurser, der udbydes af professionelle undervisere. Du skal være medlem for at benytte vores tilbud.

Hvem kan blive medlem?

Du skal bo i Halsnæs Kommune for at blive medlem. Du kan også benytte vores tilbud, hvis du ejer et sommerhus i kommunen.



Frivillige

Paraplyens høje aktivitetsniveau er kun muligt grundet et tæt samarbejde med 180 frivillige. De frivillige står for at planlægge og afholde aktiviteter eller udføre praktiske opgaver. Aktiviteterne som vi udbyder afspejler de områder, hvor frivillige har lyst til at byde ind. Det er derfor de frivillige, der er med til at sætte rammerne for, hvordan de enkelte aktiviteter afvikles. Har du lyst til at udføre en frivilligopgave, hører vi gerne fra dig.

Receptionerne

Paraplyens receptioner bemandes af frivillige. Her skal du henvende dig ved indmeldelse og tilmelding på hold. Herfra sælges billetter til ture og andre arrangementer. Det er også her du betaler for de materialer, du bruger i de kreative værksteder. Du kan betale med dankort, kontanter og MobilePay.

Receptionernes åbningstider:

- Mandag - torsdag kl. 9.00-16.00
- Fredag kl. 9.00-15.00.



I ferieperioder kan der være ændrede åbningstider.

Disse slås op ved receptionerne og på Paraplyens hjemmeside.

Medlemskontingent, rundvisning og månedsprogram

Hvad koster det?

Medlemskontingent koster årligt 400 kr. fra 2026. Medlemskontingentet følger kalenderåret. Ved indmeldelse senere på året, foretages der en kvartalsvis reduktion i prisen.

Husk altid at medbringe dit medlemskort, så du kan vise det ved tilmelding til arrangementer, udflugter og hold. Du kan desuden blive bedt om at fremvise dit medlemskort på foranledning af personalet.

Rundvisninger

Vi har rundvisning og orientering hver måned undtagen i juni og juli. Her kan du høre om vores aktiviteter, værksteder og caféer.

Rundvisning i Frederiksværk: 1. tirsdag i måneden kl. 10.00.

Rundvisning i Hundested: 1. torsdag i måneden kl. 10.30.

Rundvisningerne annonceres i månedsprogrammet. Velkommen til...

Månedsprogram

Den første hverdag i måneden udkommer vores månedsprogram. Her annonceres arrangementer, foredrag, dagsture, teaterture, rejser og kreative temadage. I sommerperioden udgives ét samlet program.

Programmerne kan købes i vores receptioner for 2 kr. De kan ses på opslagstavler i Paraplyen og på vores hjemmeside.



Vi orienterer pr. mail

Har du oplyst din mailadresse ved indmeldelsen, modtager du automatisk vores måneds- og årsprogrammer samt relevante nyheder fra Paraplyen.



Betaling, billetter, ventelister og refundering

Betaling for medlemskontingent og motionsrumsgebyr

Når du er meldt ind i Paraplyen, har du mulighed for at betale medlemskontingent via banken. Samme mulighed har du også, hvis du træner i et af vores motionsrum. Du kan få oplysninger om proceduren og bankkonto i receptionerne.

Billetsalg til arrangementer, udflugter og rejser

Ud over tilbagevendende ugentlige aktiviteter afholder vi arrangementer, udflugter, fester, højskoleophold og rejser. I vores månedsprogram kan du se, hvornår der er tilmelding til de enkelte arrangementer, udflugter og rejser.

Billetter efter 'først til mølle'

Billetsalg foregår i vores receptioner efter først-til-mølle princippet. Du kan købe billet til ét medlem ud over dig selv. Ønsker du at tage en ven med, som ikke er medlem, vil vedkommende blive skrevet på venteliste, og vil senere blive tilbudt en eventuel ledig plads. Du vil få besked herom senest dagen inden arrangementets afholdelse. Ikke-medlemmer betaler en merpris á 25 kr. pr. arrangement.

Ventelister

Vi skriver på venteliste, hvis vi får udsolgt til arrangementer, udflugter og rejser. Du kan derfor være heldig at komme med på et afbud.

Penge retur?

Billetter til arrangementer, rejser eller ture, refunderes ikke.

Er du forhindret i at deltage, så giv besked i receptionen, og vi forsøger at afsætte din billet til et andet medlem på en eventuel venteliste.

Vores receptionister sørger for kontakten.

De vender tilbage til dig, så du skal ikke foretage dig noget.



Tilmelding til hold, værkstedskort og kreative temadage

Tilmelding til faste hold

Du skal tilmelde dig til en aktivitet hvert år. Derved sikrer vi lige adgang for alle, også selvom du har deltaget i aktiviteten tidligere. Der er tilmelding efter først-til-mølle princippet. Det er oplyst under den enkelte aktivitet, hvornår og hvordan du kan tilmelde dig – betaling sker ved tilmeldingen. Du kan tilmelde ét andet medlem foruden dig selv, hvis medlemmet er forhindret i at møde op.

Vi giver ikke penge retur for deltagelse på hold. Du er dog velkommen til at deltage to gange uden beregning for at se, om det er noget for dig.

Ventelister

Er det ønskede hold eller aktivitet fuldttegnet, kan du komme på venteliste. Vi skriver max. 5 personer op pr. aktivitet. Alle ventelister nulstilles i juni.

Værkstedskort

For at deltage i kreative aktiviteter skal du købe et værkstedskort. Kortet gælder til alle vores kreative værksteder i begge huse. Vi har værksteder til mange forskellige aktiviteter. Kortet er en brugerbetaling, der er med til at dække de udgifter, Paraplyen har ved indkøb og vedligeholdelse af maskinel og værktøj.

Du køber dit værkstedskort i en af vores receptioner. Prisen er 250 kr. for perioden **01.09.2025 - 31.08.2026**.

Køber du dit værkstedskort efter den 1. marts, betaler du halv pris.

Kreative temadage året rundt

I løbet af året afholder vi en række kreative temadage over 1-5 dage. Her kan du enten betale et éngangsbeløb 50 kr. eller bruge dit værkstedskort. Temadagene byder på alt fra pileflet, syning, blomsterdekoration, læderarbejde, decoupage, mosaik og stenmaling.



Produktion og salg af kreative produkter

Produktion og salg af kreative produkter

Hvis du har lyst til at sælge en del af din 'produktion', er du velkommen til at gøre det i butikkerne. Du sætter selv prisen på dine varer. Du skal indregne, at 15% af salgsprisen går til Paraplyen. En egentlig produktion til salg uden for huset er ikke tilladt.



Materialer, der købes i huset, skal forarbejdes i Paraplyens værksteder. Når du bruger værkstederne, må du kun fremstille produkter til eget brug, herunder gaver.

Du må gerne fremstille ting til andre brugere af huset og til salg i vores butikker i Frederiksværk og Hundested. Spørg personalet, hvis du er i tvivl om reglerne.

Medlems-butikkerne i Frederiksværk og Hundested

I begge afdelinger har vi en lille butik, der ligger ved receptionen. Vi har mange spændende ting, så kig gerne forbi. Alle produkterne er lavet af Paraplyens medlemmer. Du kan betale med dankort, MobilePay og kontanter.

Spørg i receptionen i Frederiksværk, hvis døren til butikken er lukket.

I Hundested finder du et mindre udvalg af kreative medlemsprodukter. Her kan du handle i hele receptionens åbningstid.



SLÆGTSFORSKNING – GOTISK SKRIFT

Frederiksværk

Slægtsforskning for alle – også begyndere

Hjælp til nye slægtsforskere og slægtsforsknings café for fortsættere.
Medbring bærbar PC og USB-stik.

Tid og sted: Mandage kl. 9.00-12.00 i Mellemrummet 1.sal
Første gang: Mandag den 8. september
Frivillig: Lene
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr. (300 kr. for deltagelse på to hold)



Slægtsforsknings café for øvede

Vi slægtsforsker i eget tempo og hjælper hinanden, når et problem opstår.
Der er ingen undervisning. Medbring bærbar PC og USB-stik.

Tid og sted: Onsdage kl. 13.00-15.30 i Mellemrummet 1.sal
Første gang: Onsdag den 3. september
Frivillig: Henning og Lotte
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr. (300 kr. for deltagelse på to hold)

Gotisk skrift

Hjælp til tydning af ældre arkivalier – dokumenter , kirkebøger mm.

Tid og sted: Onsdage kl. 9.15-12.00 i Mellemrummet 1.sal
Første gang: Onsdag den 17. september
Frivillig: Lene
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr. (300 kr. for deltagelse på to hold)



IT-HJÆLP Frederiksværk

IT-hjælp

Har du brug for hjælp til din smartphone, tablet eller pc? Har du fået en mærkelig e-mail eller en sms, du ikke er helt tryk ved? Så kom forbi Paraplyens IT-CAFÉ.

Vi sidder klar til at hjælpe dig med opsætning og brug af mail og kalender. Du kan også få hjælp til MitID, e-Boks, netbank og borger.dk og gode råd til sikker handel på nettet. Vi hjælper gerne med Facebook, brug af apps, grundlæggende billedbehandling, og programmer som Word og Excel. Medbring din smartphone, tablet, eller PC og HUSK brugernavne og adgangskoder til fx Apple-konto og mail-konto – og PIN-kode eller nøgleviser, hvis du skal have hjælp til digital post, netbank eller andet, hvor du skal bruge MitID.

Vi er frivillige med forskellige kompetencer og vil ikke love, at vi kan hjælpe med alt – men vi prøver gerne, så kom bare og spørg.

Tid og sted: Mandage kl. 10.00-12.00 i Vinkelsalen.
Vi bliver længere ved behov.

Første gang: Hele året

Frivillig: Povl, Randi og Søren

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Gratis



Internetcafé – Ældre Sagen i Frederiksværk

Har du bøv! med computer, tablet eller telefon? Vi prøver at hjælpe, hvad enten det er teknikken, problemer med opdateringer eller bestemte programmer der driller. Husk brugernavne og adgangskoder, hvis der er brug for det. Vi hjælper folk i den rækkefølge, de dukker op.

Aflysninger ses på hjemmesiden for Ældre Sagen Frederiksværk.

Tid og sted: Onsdage kl. 10.30-12.00 i Ældre Sagens lokale 1.sal

Første gang: Hele året undtagen juli og december

Frivillige: Ældre Sagens frivillige. Gratis

IPAD – KALLIGRAFI Frederiksværk

iPad for let øvede

Kom hurtigt i gang med din iPad, Apple-ID, Safari, opsætning af mail, kalender, kontakter, nye apps m.v. Medbring din fuldt opladede iPad.

Tid og sted: Mandage kl. 13.00-15.00 i Vinkelsalen

Første gang: Mandag den 1. september

Frivillig: Otto og Lilian

Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid

Pris: 200 kr.



Kalligrafi

Kalligrafi er kunsten at skrive skønskrift i hånden. Du oparbejder en rutine i grundlæggende skriveøvelser, der kan føre til yderligere udvikling af andre kalligrafi- og skønskriftsstilarter.

Tid og sted: Mandage kl. 13.00-16.00 i Tekstilværkstedet

Første gang: Mandag den 9. september

Frivillig: Vi hjælper hinanden

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Der kræves værkstedskort for at deltage



BILLARD – WHIST Frederiksværk

Billard

Har du lyst til at spille billard, så tag en makker med eller kom alene, og se om der andre at spille med. Vi har tre billardborde, så der er plads til flere. Bemærk tirsdag kl. 9.00-12.30 er det kun for damer.

Tid og sted: Mandag – fredag kl. 9.00-16.00 i Billardlokalet 2. sal,
Tirsdag kl. 9.00-12.30 er kun for damer

Første gang: Hele året

Frivillig: Ingen

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: 200 kr. betales i receptionen ved sæsonstart i september



Whist

Kom og vær med, når vi spiller whist. Alle kan være med, uanset niveau. Der er ingen tilmelding – bare mød op.

Tid og sted: Fredage kl. 12.30-16.00 i Mellemrummet 1. sal

Første gang: Vi spiller hele året

Frivillig: Niels Jørgen

Tilmelding: Henvendelse på spilletidspunktet

Pris: Gratis



BRIDGE

Frederiksværk

Bridge - nybegyndere og videregående

Nu har du en enestående chance for at lære dette fantastiske og underholdende spil – og at fortsætte på et videregående hold.

Vi bruger undervisningssystemet Bridgevejen.

Hent en bridge-brochure i receptionen, hvis du vil vide mere.



Gælder alle bridgehold:

Frivillige: Flemming og Margit

Tilmelding: I receptionen på første spilledag

Pris: 200 kr. pr. hold

Bridge for begyndere

Tid og sted: Torsdage kl. 10.00-12.00 i Stillerummet 1.sal

Første gang: Torsdag den 4. september – december 2024

Tilmelding: Se ovenstående "Gælder alle bridgehold"

Bridge for videregående

Tid og sted: Torsdage kl. 10.00-12.00 i Stillerummet 1.sal

Første gang: Torsdag den 8. januar – juli 2026

Tilmelding: Se ovenstående "Gælder alle bridgehold"

Bridgespil for alle Paraplyens medlemmer

Selv om vi alle spiller bridge for at vinde, lægger vi vægt på, at det skal være hyggeligt og rart for alle at spille. Er vi mange nok, vil vi spille i styrkeopdelte rækker.

Tid og sted: Torsdage kl. 12.30-16.15 i Stillerummet 1.sal

Første gang: Torsdag den 4. september - Vi spiller hele året

Tilmelding: Se ovenstående "Gælder alle bridgehold"

CYKELTURE – KROLF

Frederiksværk

Cykelture med planlagte ruter. Vi har 2 cykelhold

Kl. 9.30-cykelholdet kører hver torsdag kl. 9.30 fra Paraplyens gård ud i den danske natur. Vi cykler fra april til september på både korte og lange ture. De korte er på 30-40 km og de lange 30-70 km. På de lange ture kører vi i nærheden af offentlige transport, så man evt. kan tage tog eller bus hjem. Turene annonceres i månedsprogrammet. Husk madpakke, drikke, regntøj og noget at sidde på. Vi hygger os, passer på hinanden og synger gerne en sang ind imellem.

Alle er velkommen, ingen tilmelding, bare mød op.

Hilsen Bente og Ernst



Kl. 10-cykelholdet kører hver torsdag kl. 10 fra Paraplyen. Vi bestræber os på at arrangere ture, der byder på kulturelle eller natur oplevelser og putter i ny og næ et besøg på café ind på ruten. Nøgleord for holdet er socialt samvær med godt humør. Distancerne er mellem 30 og 80 km.

Vi kører fra starten af april til udgangen af september. Vi spiser medbragt madpakke undervejs. Det er et krav, at man anvender cykelhjelm og en god idé at huske drikkevarer, regntøj og noget at sidde på.

Ruterne annonceres i Paraplyens månedsprogram. Vi er meget åbne for forslag til ændringer – også undervejs på turene. Alle er velkommen, tilmelding er ikke nødvendig. Deltagelse i cykelturene er gratis.

Frivillige: Randi og Preben

Krolf

Paraplyen og Ældre Sagen i Frederiksværk samarbejder om Krolf.

Krolf er en blanding af kroket og golf. Spillet går ud på at få en kugle i hul på færrest mulige slag. Det går stille og roligt for sig, så alle kan være med.

Vi spiller hver onsdag kl. 10.00-12.00 på Krolf-banen i Skjoldborgparken.

Er du medlem af Paraplyen eller Ældre Sagen, så kan du bare møde op.

Gratis. Frivillige: Finn og Knud

GÅTURE – STAVGANG

Frederiksværk

Gåture med planlagt program

I sommerperioden arrangeres gåture med fastlagt program om mandagen. Særprogram kan hentes i receptionen efter 1. april. Turene annonceres også i månedsprogrammet. Der er ingen tilmelding, bare mød op. Gratis. Frivillig: Pia

Gåture uden planlagt program

En rask gåtur er guf for krop og sjæl. På vores ture kommer vi rundt i vores dejlige natur med afgang fra Paraplyens gård hver tirsdag kl. 10.00 hele året. Der er ingen tilmelding, bare mød op. Gratis. Frivillig: Putte



Stavgang

Vi går i Frederiksværk og nærmeste omegn, herunder i skovene. Vi går hver mandag kl. 9.30 hele året, undtaget juli. Mødested aftales fra gang til gang.

Hvis du ønsker at deltage, så henvend dig i receptionen i Frederiksværk, hvorefter du bliver kontaktet af en frivillig.

Max. 20 deltagere. Gratis

Frivillige: Inga og Christella

YOGA – BODY-SDS

Frederiksværk

Yoga

Yoga kan laves af alle, når blot der tages hensyn til kroppen og hver enkelt person. Det gør vi. Du skal kunne opholde dig på en måtte, lægge dig og rejse dig igen. Vi tager os god tid til det. 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 åndedrætteteknik, fysiske øvelser og afslapning. Du skal have løstsiddende tøj på, medbringe en yogamåtte og et tæppe til at have over dig, og evt. en pude. Du kan låne en yogamåtte, hvis du ikke har en.

Der oprettes hold hen over året i begge afdelinger – hold derfor øje med månedsprogrammet. Instruktør: Anne Leonora



Body-sds grundtræning

Body-sds grundtræningen er udviklet til at forebygge og behandle kroppens skavanker. Træningen har fokus på at smidiggøre led, korrigere kropsholdning og regulere muskelbalancer, energisystem og organsystem.

Vi bruger åndedrættet til at afbalancere krop og psyke. Træningen afhjælper skavanker i fødder, knæ, hofter, lænd, ryg, skuldre, nakke og håndled. Den frigør spændinger, retter op på skævheder i kroppens væv, styrker og smidiggør leddene og forbedrer organernes funktioner. Træningen i Paraplyen er særligt tilpasset seniorer. Husk håndklæde eller rullemåtte.

Der oprettes et hold med start i september og forventeligt et i januar – hold derfor øje med månedsprogrammet for tilmeldingen. Instruktør: Kaj.

AQUA ZUMBA - VARMTVANDSGYMNASTIK

Frederiksværk

Aqua zumba i Frederiksværk svømmehal

Aqua Zumba er effektiv vandbaseret træning, der er inspireret af Aqua Fitness og Zumba Fitness. Vandets opdrift gør, at kroppen vejer mindre, når man er under vand. Derfor oplever man, at man kan bevæge sig mere frit. Det er skånsomt for leddene, men vand er tungt at flytte, og derfor kan der arbejdes med modstand, som giver kondition og muskelstyrke.

Træningen foregår til amerikansk musik.

Aqua Zumba er en aktivitet, hvor du kan være med, og musikken vil få dig i godt humør.

Tid og sted: Aktiviteten tilbydes ikke i foråret 2026

Første gang: Onsdag den 3. september – 26. november (ingen træning i uge 42)

Instruktør:

Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid

Pris: 630 kr. for 14 gange. Max 14 deltagere.

Næste forløb forventes opstart i januar 2026 - hold derfor øje med månedsprogrammet.

Varmtvandsgymnastik i Frederiksværk svømmehal

Vær med til hyggelig træning i varmt vand i Frederiksværk Svømmehal.

Både damer og herrer er velkomne. Træning i varmt vand er godt for alle, især hvis du har gigt, skulderproblemer, dårlig ryg eller nye hofter/knæ. Det er også godt efter operationer. Den delvise vægtløshed gør, at du kan træne muskler, du ellers ikke er i stand til. Der er livredder til stede.

Tid og sted: Onsdage kl. 11.30-12.15

Første gang: Onsdag den 3. september – 26. november
Ingen træning i uge 42, 43 & 44

Frivillig: Madi

Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid

Pris: 320 kr. for 10 gange. Max 14 deltagere.

Næste forløb forventes opstart i januar 2026 - hold derfor øje med månedsprogrammet.

DANS

Frederiksværk

Linedance "for sjov"

Kom og vær med til linedance på flere niveauer til dejlig musik. Linedance er livsglæde i bevægelse, og styrker balance – kondition – fællesskab.

Tid og sted: Torsdage kl. 12.30-14.00 i gymnastiksalen
Første gang: Torsdag den 4. september
Frivillig: Anni
Tilmelding: Onsdag den 20. august kl. 10.00-12.00 i Vinkelsalen
Pris: 200 kr. pr. hold eller 300 kr. for to hold



Seniordans "for livet"

Seniordans er for alle der har lyst til at danse til god iðrefaldende musik. Kom med eller uden partner.

Seniordans danses i rækker, kredse og kvadrille, og der skiftes partner i løbet af dansen.

Dansen styrker hjerne, hjerte, helbred og humør.

Tid og sted: Torsdage kl. 14.30-16.00 i gymnastiksalen
Første gang: Torsdag den 4. september
Frivillig: Anni
Tilmelding: Onsdag den 20. august kl. 10.00-12.00 i Vinkelsalen
Pris: 200 kr. pr. hold eller 300 kr. for to hold



GYMNASTIK

Frederiksværk

Effektiv og funktionel træning

Vi udfordrer musklerne i hele kroppen, så alle store og lidt mindre muskler bliver rørt. Vi skal også motionere lattermusklerne, så er du til godt humør og sved på panden, glæder vi os til at se dig.



Tid og sted: Mandage kl. 9.30-10.30 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 1. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Evelin
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 kr.

Bevægelse for krop og sjæl

På dette hold fokuserer vi på den indre balance, som gør os alle stærkere i de daglige gøremål. Tempoet er sat lidt ned, men der er stadig plads til sved på panden og overlæben.

Tid og sted: Mandage kl. 10.45-11.45 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 1. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Evelin
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 kr.

Let og effektiv gymnastik for seniorer

Tag dine skavanker med i Gymnastiksalen, hvor vi griner og hygger os. Gymnastikken foregår i roligt gå-tempo. Vi træner muskler, balanceøvelser og strækkeøvelser. Vi træner ved ribberne med elastikker og slutter med 10 min. stolegymnastik.

Tid og sted: Onsdage kl. 10.00-10.45 i gymnastiksalen
Første gang: Onsdag den 3. september. Ferie i uge 42, 43 & 44
Frivillig: Madi
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

GYMNASTIK

Frederiksværk

Fysisk træning – med styrke- og balancetræning

Holdet er for dig, der har lyst til at bevæge dig og få sved på panden i godt selskab med andre. Der bliver lagt vægt på konditions- og styrketræning, blandt andet ved brug af forskellige redskaber som bolde og elastikker.

Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-10.30 i gymnastiksalen
Første gang: Torsdag den 4. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Alette
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 kr.



Bevægelse, afspænding og velvære

Vi arbejder kroppen godt igennem i et roligt tempo. Oplev glæden ved at få rørt dig og mærke kroppen på en ny måde. Fokus ligger på at styrke bevægeligheden og opleve kroppens muligheder. Øvelserne varierer fra gang til gang, så alle kan være med. Afspænding er en fast del af programmet.

Tid og sted: Torsdage kl. 10.45-11.45 i gymnastiksalen
Første gang: Torsdag den 4. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Alette
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 kr.

QIGONG

Frederiksværk

Qigong

Qigong er en kinesisk gymnastikform, der udføres i meget langsomt tempo, hvor alle kan være med. Vi ser øvelserne på storskærm, mens vi udfører gymnastikken. Det er nemt at følge med og det giver et fantastisk velvære. Du kan kun gå på ét hold. Max 20 deltagere pr. hold.



TIRSDAG

Tid og sted: Tirsdage kl. 9.15-10.25 i Frirummet
Første gang: Tirsdag den 2. september. Hele året (ferie i juli)
Frivillig: Bente og Kirsten
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 9.15-10.25 i Frirummet
Første gang: Fredag den 5. september. Hele året (ferie i juli)
Frivillig: Jytte og Jette
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.



BORDTENNIS – BADMINTON

Frederiksværk

Bordtennis

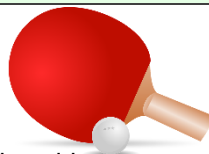
Du kan spille bordtennis tre dage om ugen.

Gælder alle spilletage:

Frivillig: Kurt

Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid

Pris: 200 kr. – Deltagergebyret dækker alle tre spilletage



MANDAG

Tid og sted: Mandage kl. 12.00-13.45 i gymnastiksalen

Første gang: Mandag den 1. september. Spiller hele året

ONSDAG

Tid og sted: Onsdage kl. 11.00-12.15 i gymnastiksalen

Første gang: Onsdag den 3. september. Spiller hele året

FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 8.00-10.00 i gymnastiksalen

Første gang: Fredag den 5. september. Spiller hele året

Badminton

Vi spiller double. Har du lyst til at være med, så mød op på spilletidspunktet og vi aftaler hvilke dage, der passer dig.

Tid og sted: Mandag, tirsdag & torsdag kl. 8.00-9.00,

Onsdag kl. 8.00-9.30

Fredag kl. 10.00-12.00 i gymnastiksalen

Første gang: Mandag den 1. september. Spiller hele året.

Frivillig: Der er ingen frivillig – spillerne klarer sig selv

Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid

Pris: 200 kr. pr. deltager

FLOORBALL - PICKLEBALL

Frederiksværk

Floorball

Motionsfloorball er en sjov aktivitet for både mænd og kvinder. Vi har et par gode timer sammen, hvor vi får pulsen op og forbedrer vores kondition. Du er velkommen til at kigge forbi og se, om det er noget for dig.



Gælder begge spilledage:

Frivillig: Bruno
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr. – Deltagergebyret dækker begge spilledage

MANDAG

Tid og sted: Mandage kl. 14.00-16.00 i gymnastiksalen
Første gang: Mandag den 1. september. Spiller hele året, undtagen i juli

FREDAG

Tid og sted: Fredage kl. 12.00-14.00 i gymnastiksalen
Første gang: Fredag den 5. september. Spiller hele året, undtagen i juli

Pickleball

Er tennis, badminton og bordtennis for hårdt og for hurtigt at spille, så er pickleball et fremragende alternativ! Det er udviklet af en motionsspiller, som syntes, tennis var blevet for udfordrende.

Det er et sjovt og motionsgivende ketcher-spil, som du kan spille her i Paraplyen. Det spilles på en badmintonbane. Nettets højde er som i tennis, og battet er lidt større end et bordtennisbat og kaldes en paddle. Bolden er en let plastbold. Kig forbi og se, om det er noget for dig.

Tid og sted: Onsdage kl. 12.30-14.30 i gymnastiksalen
Første gang: Onsdag den 3. september
Frivillig: Lenni og Bo
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

MOTIONSNUM

Frederiksværk

Motionsrum i Frederiksværk

Det er aldrig for sent at gå i gang med at træne. Motion er godt for det almene velbefindende, energien, humøret og evnen til at klare flere af hverdagens gøremål.



Vi har fokus på styrke, kondition og smidighed.

Motionsrummet er indrettet med bl.a. løbebånd, kondicykler, crosstrænere og romaskiner. Derudover har vi maskiner til styrketræning. Vi hjælper dig også til at træne din balance, så du kan forebygge faldeepisoder.

Vi træner i et afslappet miljø. Træningen sker på eget ansvar, og du skal være selvhjulpne for at deltage. Har du fysiske udfordringer, er det vigtigt at du afklarer, hvilken type træning der egner sig bedst for dig. Tal evt. med din læge eller fysioterapeut. Du får altid en introduktionstime inden betaling, så du kan se, hvad du går ind til. Der er altid en vejleder til stede. Alle Paraplyens vejledere er frivillige og må derfor ikke forveksles med sundhedsfagligt personale. Du får to faste træningstider om ugen.

Omklædning og hygiejne: Der er separate omklædnings- og badefaciliteter for damer og herrer.



Venteliste: I receptionen kan du blive skrevet på venteliste.

Du vil blive kontaktet af en motionsvejleder, når der er en plads ledig.

Herefter aftaler I et tidspunkt for prøvetime og introduktion.

Hent en folder i receptionerne, hvis du vil vide mere.

Tid og sted: Hverdage ml. kl. 8.30-15.30 i Motionsrummet

Første gang: Du bliver kontaktet af en vejleder, når der er plads

Frivillige: Forskellige frivillige er tilknyttet Motionsrummet

Tilmelding: Receptionen

Pris: 300 kr. for 3 måneder, som betales på 1. træningsdag

KREATIV – KNIPLING – STRIKKE - HÆKLE

Frederiksværk

Kreative mandage og fredage

Der er mulighed for at fremstille kort og lave decoupage, sy patchwork, strikke, hækle og benytte vores symaskiner. Alt kreativt er velkomment. Vi hjælper hinanden.

Tid og sted: Mandage og fredage kl. 9.30-14.00 i Tekstilværkstedet

Første gang: Hele året

Frivillig: Bente

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



Knipling

Vi mødes over kniplebrættet, udveksler mønstre og gode idéer, hjælper hinanden og har det hyggeligt. Kom og vær med, selv om du aldrig har prøvet at kniple før. Kniplebræt og pinde, garn m.v. kan lånes ved start.

Tid og sted: Tirsdage kl. 10.00-14.00 i Tekstilværkstedet

Første gang: Tirsdag den 2. september

Frivillig: Hanne

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

Strikke og hækle

Vi mødes, strikker og hækler for en sag. Du bestemmer selv hvilken sag! Alt hvad du skal bruge er klar, så bare mød op. Kan du ikke strikke, så kan du få hjælp til at lære det. Du er også velkommen med dit eget arbejde.

Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-11.30 i Vinkelsalen

Første gang: Hele året

Frivillig: Bibbi og Anna

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Gratis



SMYKKER – PATCHWORK

Frederiksværk

Smykkefremstilling – Sølv

Vi arbejder grundlæggende med lodning, smeltning og støbning af sølv-smykker. Desuden arbejder vi med emaljering og Art Clay Silver. Smykkeholdene er ikke et kursus. Man er selvhjulpnen i værkstedet og kan få hjælp af de frivillige, i det omfang det er muligt. Vi mødes i Håndens Værksted, men benytter også metalværkstedet i kælderens.

Gælder begge hold:

Frivillige: Raiku og Hanne

Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid

Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

FORMIDDAG

Tid og sted: Mandage kl. 9.00-12.00 i Håndens værksted

Første gang: Mandag den 15. september. Max 6 deltagere

EFTERMIDDAG

Tid og sted: Mandage kl. 13.00-15.30 i Håndens værksted

Første gang: Mandag den 15. september. Max 6 deltagere



Patchwork

Patchwork er et gammelt håndværk, hvor man sætter forskellige stykker stof sammen til smukke mønstre.

Du er også meget velkommen, hvis du ikke har syet patchwork før, men har lyst til at prøve det.

Vi hjælper og inspirerer hinanden, så kom og vær med.

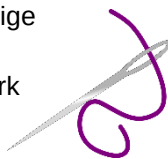
Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-14.00 i Tekstilværkstedet

Første gang: Hele året

Frivillig: Susanne

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



VÆVNING

Frederiksværk

Billedvævning

Vi arbejder selvstændigt med egne og fælles værker.

Tid og sted: Mandage kl. 9.30-12.00 i Vinkelsalen
Første gang: Hele året
Frivillig: Annette
Tilmelding: Ingen – Det er hjælp til selvhjælp
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



Billedvævning - Væveprojekt

Vi er i fuld gang med et nyt projekt "Natur glimt", så er du nysgerrig på det og har lyst til at være med, så kig ind til os. Har du ikke vævet før, vil Annette hjælpe dig i gang.

Du kan også arbejde på dine egne værker. Du er altid velkommen i det tekstile fællesskab, også hvis du vil strikke, brodere eller bare se på.

Tid og sted: Fredage kl. 9.30-14.00 i Vinkelsalen
Første gang: Hele året
Frivillig: Annette
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



GLAS – MALING OG TEGNING

Frederiksværk

Lidt om glasarbejde i Paraplyen

I vores værksted har vi to glasovne, hvor vi kan fremstille alt fra smykker til vinduesophæng, fade, skåle, figurer og lignende. Det er ikke svært at lære at lave ovnformet glas, måske er det noget for dig?



GLASARBEJDE – Onsdag

Tid og sted: Onsdage kl. 9.00-12.00 i Håndens Værksted
Første gang: Onsdag den 3. september. Max. 5 deltagere
Frivillige: Merete og Bente
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

GLASARBEJDE – Torsdag

Tid og sted: Torsdage kl. 9.00-12.00 i Håndens Værksted
Første gang: Torsdag den 4. september. Max 5 deltagere
Frivillige: Gretha og Ingelise
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

Maling og tegning

Vi maler og tegner med forskellige materialer fx akryl, akvarel og oliekridt, dog ikke oliemaling. Vi laver også vores egne passepartout'er. Tilbuddet er åbent med hjælp til selvhjælp og masser af socialt samvær. Vi udstiller jævnligt vores malerier i Caféen.

Tid og sted: Torsdage kl. 13.00-16.00 i Håndens Værksted
Første gang: Åbent hele året
Frivillige: Randi og Inger
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



KERAMIK – TRÆ

Frederiksværk

Keramik

Vi arbejder i stentøjsler og porcelænsler. Du kan arbejde med plade- og pølseteknik og skulpturer. Du kan også dreje på vores elektriske drejeskiver. Keramikværkstedet er et åbent værksted, hvor man hjælper hinanden. Der er frivillige tilknyttet, som kan hjælpe og vejlede dig, hvis du har brug for det. De frivillige sørger for, at dine ting bliver brændt i vores keramikovne. Nærmere info i vores Keramik brochure

Der er 4-5 pladser ved bordet og 1 plads ved hver drejeskive i værkstedet. Book tid i kalenderen i lokalet, og afbook, hvis du bliver forhindret, så en anden kan få pladsen.

Tid og sted: Dagligt kl. 9.00-16.00 i Keramikværkstedet

Første gang: Åbent hele året

Frivillig: Helle, Jahnne og Lisbeth

Tilmelding: Husk at booke tid – kalenderen hænger i lokalet

Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



Træ

Træværkstedet er et åbent værksted, der er betjent af frivillige, dygtige håndværkere, som er parate til at give vejledning i diverse træforarbejdninger.

Vores træværksted står klar med bl.a. en stor rundsav og en deкупørsav til finere træarbejder. Du kan dreje skåle og andre ting på vores drejebænke. Efter forespørgsel afholder Harry introduktioner til trædrejning. Kig forbi Træværkstedet og hør nærmere, hvis du vil lære at dreje.



Tid og sted: Mandag – fredag kl. 9.00-12.00 i Træværkstedet

Første gang: Åbent hele året, dog sommerlukket i juli og august

Frivillig: Jørgen, Henning, Oskar, Hans Henrik, Jes, Niels Erik og Harry

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

ØLBRYGNING

Frederiksværk

Ølbrygning

Paraplyens Bryggerlaug er for alle, som er interesserede i at brygge spændende øl.

Der er plads til alle ambitionsniveauer.

Aktiviteterne er delt over tirsdage kl. 9.00-16.00 og fredage kl. 12.30-16.00.

Vi har ikke mødepligt, så da nogle af aktiviteterne er tids- og mandskabskrævende, sætter vi kun gang i aktiviteter, hvis vi har en rimelig formodning om, at de kan færdiggøres af dem, som er mødt ind.

Vil du have en prøvedag, så henvend dig i receptionen med dine kontakt oplysninger, og du vil blive kontaktet af Erik for en aftale.

Ud over holdgebyret skal du påregne en udgift til råvarer og diverse på 0 - 80 kr. pr. bryg afhængig af, hvor stor en andel af hvert enkelt bryg, du vil have med hjem.

Denne udgift afregnes direkte med bryggerlaugets kasserer. Max. 18 deltagere.

Tid og sted: Tirsdage kl. 9.00-16.00
 og fredage kl. 12.30-16.00 på Kvisten 2.sal
Første gang: Tirsdag den 2. september – vi brygger hele året
Frivillig: Erik, Jan og Torben
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 250 kr.



MADLAVNING

Frederiksværk

Madlavning for mænd

Vi mødes først til en sildemad, herefter spiller vi billard og laver mad.
Holdet indkøber og betaler selv de madvarer, der anvendes.

Tid og sted: Torsdage kl. 12.30-18.00 i køkkenet på Kvisten
Første gang: Torsdag den 11. september. Max. 12 deltagere.
Frivillig: Karl Erik
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr



Mad til hverdag

Vi laver mad til hverdag efter opskrifter og planlægger næste uges menu.
Holdet indkøber og betaler selv de madvarer, der anvendes.

Tid og sted: Fredage kl. 9.30-12.30 i køkkenet på Kvisten
Første gang: Fredag den 12. september. Max 8 deltagere
Frivillig: Rita
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.



KORSANG - MUSIK

Frederiksværk

Korsang - Paraply koret

Vi er et kor af sangglade pensionister, der nyder at synge sammen.
Vi har ingen optagelsesprøve, du skal bare kunne lide at synge.
Vi synger efter højskolesangbogen og sangmapper, også gerne flerstemigt.



Tid og sted: Tirsdage kl. 10.30-12.00 i Frirummet

Første gang: Tirsdag den 2. september, vi synger hele året

Frivillig: Jørgen, Kirsten og Bjørn

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op på dagen

Pris: 200 kr. betales i receptionen ved start

Klassiske Venner – Musik- elskernes mødested

Lone, Per, og Torben udvælger musikstykkerne, som vi ser på storskærm og med flot lyd.

Vi præsenterer dig for kunstnere, værker og indspilninger, både kendte og andre som du måske ikke har hørt før.

Tid og sted: Tirsdage i lige uger kl. 13.00-15.00 i Frirummet

Første gang: Tirsdag den 2. september

Frivillig: Per, Torben, Tonny, Ingrid og Marianne

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op på dagen

Pris: 200 kr. betales i receptionen ved start



MUSIK

Frederiksværk

Paraplyens Musikanter

Musikgruppen har eksisteret i mere end 10 år og består pt. af en vokalist og syv musikere, der spiller violin/altsax/sang, harmonika, piano/keyboard, elbas/sang, guitar/sang og trommer/sang.

Vores repertoire er bredt sammensat af evergreens, nyere populærmusik og swingjazz. Vi har også et godt lydanlæg. I årets løb holder vi normalt et par musikalske arrangementer i Paraplyens aktivitetshuse.

Vi mangler aktuelt musikere, der spiller enten violin, klarinet, sax eller trompet.

Du medbringer selv dit musikinstrument. Det er nødvendigt, at du har kendskab til noder og/eller becifringer, da vi arrangerer en del af vores repertoire. Det er vigtigt, at du er e-mail-bruger til den gensidige korrespondance i gruppen. Vi har også et omfattende nodearkiv lagt på nettet i Dropbox'.

Er du interesseret i at deltage eller høre nærmere om dine muligheder, så få en snak med orkesterlederen, Søren, om på hvilket instrument og niveau du spiller samt din indpasning i gruppen. Så skal du blot henvende dig i en af Paraplyens receptioner i Frederiksværk eller Hundested med dine kontaktoplysninger, og du vil efterfølgende blive ringet op af Søren.

Du er også meget velkommen til at møde op på vores øvedage, hvis du bare vil "høre på".



Tid og sted: Torsdage kl. 9.00-11.45 i
Frirummet

Første gang: Torsdag den 4. september. Ferie i juli og august

Frivillig: Søren

Tilmelding: Se ovenstående tekst

Pris: Gratis – mindre beløb til nodearkiv

MUSIK

Frederiksværk

Umbrella band

Vi er et 4 personers nystartet Rock og Pop band.

Trommer, Bas, Rytmeguitar og Vokal.

Musikstil er 60' er til 80' er stil, Kinks-Beatles-Gasolin og andet.

Hvis du spiller Keyboard/Klaver, Sax eller Singleguitar,

er du velkommen til at komme forbi en torsdag mellem 12.30 og 14.30 og lytte, om det er noget for dig.

Du kan også henvende dig i receptionen med dine kontaktoplysninger, og du vil blive kontaktet af Torben.

Tid og sted: Torsdage kl. 12.30-14.30 i Frirummet

Første gang: Torsdag den 4. september.

Frivillig: Sara

Tilmelding: Se ovenstående tekst

Pris: Gratis



Den Muntre Kreds – Dansk Traditionsmusik

Vi spiller mest dansk traditionsmusik og har det hyggeligt og sjovt!

Instrumenteringen består pt. af tre harmonikaer, tre violiner, en blokfløjte, en tværfløjte, en tin whistle, to guitarer, et klaver, en lilletromme samt en sav. Af instrumenter kan vi bruge flere violiner, en klarinet, en bas, mandolin og en lille nordisk eller irsk sækkepibe.

Du behøver ikke have kendskab til noder, men du skal kende dit instrument. Desuden skal du have lyst til ind imellem, at tage en dans eller at synge gamle sange.

Tid og sted: Fredage kl. 13.00-15.00 i Frirummet

Første gang: Fredag den 5. september

Frivillig: Finn

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op på spilledagen

Pris: Gratis



LITTERATUR – TIRSDAGKAFFE

Frederiksværk

Litteraturgruppe

Vi mødes én gang om måneden, hvor vi skiftes til at vælge en skønlitterær roman. Det betyder, at vi præsenteres for mange forskellige genre og forfattere, og måske også får åbnet øjnene for værdien af litteratur, som vi ikke har tænkt mulig.

På mødet præsenteres romanen af vælgeren, og derefter giver alle efter tur udtryk for deres overvejelser og meninger, som så danner baggrund for en fælles diskussion. Det er både givtigt og hyggeligt.



Tid og sted: 2. fredag i måneden kl. 10.30-12.00 i Mellemmrummet
Første gang: Fredag den 12. september. Max 10 deltagere
Frivillig: Inge Lise
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: Gratis

Tirsdagskaffe

Vi mødes i Vinkelsalen til et par timers hygge. Vi drikker kaffe, spiser kage og synger et par sange. Vi kan sagtens være flere, så kig forbi og se om det er noget for dig. Kaffe og kage følger Caféens priser. Vel mødt.

Tid og sted: Tirsdage kl. 14.00 i Vinkelsalen
Første gang: Hele året
Frivillig: Bente
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op



CAFÉ

Frederiksværk

Caféen i Frederiksværk

Vi serverer hjemmelavet varm mad efter menuplan samt smørrebrød og salater. Caféen har også brød, ost, kage, frugt samt øl, vin og vand og naturligvis kaffe og te – alt til rimelige priser.

Vil du spise varm mad, skal du bestille senest dagen i før inden kl. 12.00. Du kan betale med kort, MobilePay og kontanter. Husk at du kan købe spisebilletter, hvis du spiser hos os flere gange om måneden. Spisebilletter betales i Caféen. Medbringer du en gæst, betaler du en merpris á 25 kr. pr. café-besøg. Du kan købe din gæstebillet i Caféen. Caféen kan du også læse dagens avis.

Caféens menuplan findes i vores månedsprogram. Kig forbi en af vores receptioner og giv os din mailadresse, hvis du vil modtage månedsprogrammet. Det kan naturligvis også ses på vores hjemmeside.

Åbningstider: Mandag – fredag kl. 9.00-15.00



IT – WHIST

Hundested

IT-Café - Ældre Sagen

Vi fra Ældre Sagen er klar til at hjælpe med alle spørgsmål ang. IT eller bare en snak om IT. Har du problemer med din telefon, tablet, laptop, Windows 10/11, Apple Mac, etc., så vil vi prøve at hjælpe dig. Vi hjælper også med E-mail, MitID, AppleID, iCloud, Google og andre programmer. IT-caféen er et samarbejde mellem Paraplyen og Ældre Sagens lokalafdeling i Hundested. Hvis du har behov for professionel assistance, kan vi rådgive dig med at finde den rigtige hjælp.

Tid og sted: Mandage kl. 10.00-12.00 i Kulturrummet
Første gang: Mandag den 4. august, hele året undtagen i juli
Frivillig: Ældre Sagens IT-hjælpere. Gratis

Whist

Vi hygger os med at spille whist. Alle er velkommen, både nybegyndere og øvede. Kom gerne uden makker. Vi holder kaffepause undervejs.

Tid og sted: Onsdage kl. 13.00-16.00 i Kulturrummet
Første gang: Onsdag den 3. september
Frivillige: Kirsten og Alma
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Gratis



L'Hombre med spisning

Vi spiser sammen og spiller L'Hombre. Maden får vi udefra. Du betaler 150 kr. for maden pr. gang. Hvis du ikke kan spille L'Hombre, så lærer vi dig det. Du bliver kontaktet om adgangsforholdene inden første spilledag, hvis du ikke har deltaget før.

Tid og sted: Sidste tirsdag i måneden kl. 18.00-21.45 i Salen
Første gang: Tirsdag den 30. september
Frivillig: Helmer
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 150 kr.

MOTIONSNUM

Hundested

Motionsrum i Hundested

Det er aldrig for sent at gå i gang med at træne. Motion er godt for det almene velbefindende, energien, humøret og evnen til at klare flere af hverdagens gøremål.

Vi har fokus på styrke, kondition og smidighed.

Motionsrummet er indrettet med bl.a. løbebånd, kondicykler, crosstræner og romaskiner. Derudover har vi maskiner til styrketræning. Vi hjælper dig også til at træne din balance, så du kan forebygge faldeepisoder.



Vi træner i et afslappet miljø. Træningen sker på eget ansvar, og du skal være selvhjulpne for at deltage. Har du fysiske udfordringer, er det vigtigt, at du afklarer hvilken type træning, der egner sig bedst for dig. Tal evt. med din læge eller fysioterapeut. Du får altid en prøvetime inden betaling, så du kan se, hvad du går ind til. Der er altid en vejleder til stede. Alle Paraplyens vejledere er frivillige og må derfor ikke forveksles med sundhedsfagligt personale. Du får to faste træningstider om ugen.

Omklædning og hygiejne: Der er separate omklædnings- og badefaciliteter for damer og herrer.



Venteliste: I receptionen kan du blive skrevet på venteliste.

Du vil blive kontaktet af en motionsvejleder, når der er en plads ledig.

Herefter aftaler I et tidspunkt for en prøvetime og introduktion.

Hent en folder i receptionerne, hvis du vil vide mere.

Tid og sted: Hverdage ml. kl. 8.30-15.00 i Motionsrummet

Første gang: Du bliver kontaktet af en vejleder, når der er plads

Frivillige: Forskellige frivillige er tilknyttet motionsrummet

Tilmelding: Receptionen

Pris: 300 kr. for 3 måneder, som betales på 1. træningsdag

GYMNASTIK

Hundested

'Hoptimisterne'

Vi laver udspændings gymnastik og lettere pilates. Husk løstsiddende tøj og en rullemåtte/liggeunderlag. Vi bruger store træningsbolde til rolige øvelser. Bolde forefindes i Paraplyen.

Tid og sted: Tirsdage kl. 10.00-11.30 i Alrummet
Første gang: Tirsdag den 2. september. Max 10 deltagere
Frivillige: Elsebeth
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.



Bevægelse, afspænding og velvære

Holdet er for dig, der har lyst til at bevæge dig og få sved på panden i godt selskab med andre. Der lægges vægt på konditions- og styrketræning, blandt andet ved brug af forskellige redskaber som bolde og elastikker.

Tid og sted: Tirsdage kl. 10.00-11.00 gymnastiksalen i Storebjerg hallen
Første gang: Tirsdag den 2. september. Max 30 deltagere
Instruktør: Alette
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 475 kr.

Stolegymnastik

Vi træner effektivt på/ved stol til en dvd på storskærm. Træning i fællesskab sammen med andre kan give glæde og energi.

Tid og sted: Tirsdage kl. 11.45-12.45 i Alrummet
Første gang: Tirsdag den 2. september. Max 16 deltagere
Frivillige: Bente og Inge
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

QIGONG

Hundested

Qigong

Qigong er en kinesisk gymnastikform, der udføres i meget langsomt tempo, hvor alle kan være med. Vi afspiller øvelserne på storskærm, mens vi udfører dem. Det er nemt at følge med og det giver et fantastisk velvære.



MANDAG

Tid og sted: Mandage kl. 11.00-12.15 i Alrummet
Første gang: Mandag den 8. september. Max 16 deltagere
Frivillige: Grethe
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

TIRSDAG

Tid og sted: Tirsdage kl. 13.00-14.15 i Alrummet
Første gang: Tirsdag den 2. september. Max 15 deltagere
Frivillige: Lisbeth og Conni
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

ONSDAG

Tid og sted: Onsdage kl. 9.00-10.15 i Alrummet
Første gang: Onsdag den 3. september. Max 16 deltagere
Frivillige: Grethe
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

TORSDAG

Tid og sted: Torsdage kl. 10.00-11.15 i Alrummet
Første gang: Torsdag den 4. september. Max 14 deltagere
Frivillige: Lotte
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.



BORDTENNIS - YOGA

Hundested

Bordtennis

Vi spiller bordtennis på helt almindeligt niveau, så kig forbi og se, om det er noget for dig. Du kan vælge mellem to hold, begge hold har spilletider både onsdag og fredag.

ONSDAG kl. 13.00-14.30 & FREDAG kl. 10.30-12.00 i Alrummet

Første gang: Onsdag den 3. september. Spiller hele året

Frivillige: Paul

Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid

Pris: 200 kr. – Deltagergebyret gælder begge spilledage

ONSDAG kl. 14.30-16.00 & FREDAG kl. 9.00-10.30

Tid og sted: Fredage kl. 9.00-12.00 i Alrummet

Første gang: Fredag den 5. september. Spiller hele året

Frivillige: Klarer sig selv

Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid

Pris: 200 kr. – Deltagergebyret gælder begge spilledage



Yoga

Yoga kan laves af alle, når blot der tages hensyn til kroppen og den enkelte person. Det gør vi. Du skal kunne opholde dig på en måtte, lægge dig og rejse dig igen. Vi tager os god tid til det. 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 åndedræsteknik, fysiske øvelser og afslapning. Du skal have løstsiddende tøj på, medbringe en yogamåtte og et tæppe til at have over dig, og evt. en pude. Du kan låne en yogamåtte, hvis du ikke har en.

Der oprettes hold hen over året i begge afdelinger – hold derfor øje med månedsprogrammet. Instruktør: Anne Leonora

AQUA ZUMBA – VARMTVANDSGYMNASTIK BODY-SDS – MODELBYGGERI Hundested

Aqua zumba i Frederiksværk svømmehal

Aqua Zumba er effektiv vandbaseret træning, der er inspireret af Aqua Fitness og Zumba Fitness.

Se mere herom på side 17

Varmvandsgymnastik i Frederiksværk svømmehal

Vær med til hyggelig træning i varmt vand i Frederiksværk Svømmehal. Både damer og herrer er velkomne.

Se mere herom på side 17

Body-sds grundtræning i Paraplyens afdeling i Frederiksværk

Body-sds grundtræningen er udviklet til at forebygge og behandle kroppens skavanker. Træningen har fokus på at smidiggøre led, korrigere kropsholdning og regulere muskelbalancer, energisystem og organsystem.

Se mere herom på side 16

Modelbygger-værksted

Et værksted for dig, der kan lide at arbejde med små hobbyting.

Vi bygger modelskibe, dukkehuse, biler og huse. Har du andre idéer til modelbyggeri, så er du meget velkommen. Vi hjælper og inspirerer hinanden. Kom med til en hyggelig formiddag hver onsdag i Værkstedet.

Tid og sted: Onsdage kl. 9.00-12.00 i Værkstedet

Første gang: Onsdag den 3. september

Frivillig: Vi hjælper hinanden

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



VÆVNING – STRIKKE - HÆKLE

Hundested

Vævning på mindre væve

Åbent værksted, hvor du kan lære at billedvæve og væve på rammevæv. Du lærer at sætte væven op og bruge de grundlæggende teknikker, så du kan væve dit eget billede, tørklæde, kludetæppe eller andet. Du har også mulighed for at arbejde med løbbinding.

Materialer til billedvævning afregnes efter forbrug, men du kan naturligvis også medbringe dit eget vævegarn. Vi har billedvæve, som du kan låne. Rammevæve kan udlånes i begrænset antal. Her medbringer du dit eget garn eller indkøber det ønskede garn i samarbejde med vejlederen.

Kom og vær med – vi kan sagtens være flere. Vi er alle nye på området, men vi hjælper hinanden og lærer nyt for hver gang vi mødes. Vi hygger os med kaffepausen halvvejs.

Tid og sted: Torsdage kl. 13.00-15.30 i Nørkleriet

Første gang: Torsdag den 4. september

Frivillig: Vi hjælper hinanden – Cathrin kan spørges ved behov

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

Strikke og hække

Vi deler vores interesse for strikning og hækling og afprøver såvel nye som gamle teknikker.

Vi har det både hyggeligt og sjovt, så medbring dit håndarbejde og vær med til en hyggelig stund.

Tid og sted: Tirsdage kl. 9.30-13.00 i Nørkleriet

Første gang: Hele året

Frivillig: Ingen

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Gratis



KREATIV HÅNDARBEJDE - DECOUPAGE

Hundested

Stof og tråd

Vi arbejder med patchwork og inspirerer hinanden i forhold til de forskellige trends og teknikker. Laver du andre former for håndarbejde, f.eks.

løbbinding, nålefilt eller broderi, kan du også tage det med.

Du kan købe et begrænset udvalg af materialer til løbbinding, patchwork og nålefilt i Paraplyen, medbring selv specialstoffer til patchwork.

Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-13.00 i Nørkleriet
Første gang: Hele året
Frivillig: Tove og Lisbeth
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



Decoupage

Vi laver nogle smukke/skønne ting og vi hygger os sammen.

Er du interesseret, kan du begynde at samle æsker med/uden låg, bakker og lærreder mm. Vi har lim, lak og maling.

Selvom du mener, at du ikke er god til farver, klippe og klistre, så giv det en chance, og du vil se underværker komme frem for dine øjne.

Hvis du vil ætse, så se efter guldfolie. Materialer til decoupage kan du finde i mange butikker, ellers er genbrugs- og loppemarkeder også et godt sted at finde ting.

Tid og sted: Onsdage kl. 12.30-15.30 i Nørkleriet
Første gang: Onsdag den 3. september
Frivillig: Vibeke
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7

ÅBENT VÆRKSTED - MALING

Hundested

Åbent værksted med vejleder: Læder, stenmaling, mosaik o.a.

I åbent værksted kan du få hjælp til læderarbejde, mosaik, stenmaling og forskellige typer pileflet. Vi har et bredt udvalg af kreative emner, så kig forbi og få ny inspiration. Du kan også medbringe dine egne projekter, som du måske er gået i stå med. Vores kreative medarbejder hjælper dig gerne.

Tid og sted: Mandage kl. 10.00-12.30 i Værkstedet
Første gang: Hele året
Vejleder: Cathrin
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



Mandagsmalerne – nybegyndere og øvede

Hos Mandagsmalerne kan du være sammen med andre, der kan lide at skabe og tale om kunst. Vi maler med akryl, olie, kul og akvarel. Medbring materialer og evt. staffeli. Er der interesse for det, kan vi tage på et galleri eller en udstilling. Mulighed for opbevaring af egne staffelier og lærreder.

Tid og sted: Mandage kl. 13.00-16.00 i Alrummet
Første gang: Mandag den 1. september. Max 10 deltagere
Frivillig: Per
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: Værkstedskort 250 kr., se omtale side 7



KULTUR – OPLÆSNING

Hundested

Kulturdrengene

Kulturdrengene er en mandeklub, hvor vi behandler kultur, livserfaringer og samfund – gerne med humor.

Indimellem tager vi på udflugt til kulturoplevelser.

Vi tilrettelægger i fællesskab program og aktiviteter og står på skift for tilrettelæggelsen af møderne.

Et (næsten) fast punkt er kaffepausen.



Tid og sted: Fredage kl. 10.00-12.00 i ulige uger i Kulturrummet

Første gang: Fredag den 12. september. Max 8 deltagere

Frivillig: Steffen

Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid

Pris: Gratis

Fredagsoplæsning – hver anden uge

Vi mødes og lytter til en eller flere noveller. Tanken er, at vi skal have det rart med en god historie, ikke nødvendigvis diskutere litteratur.

Medbring gerne et håndarbejde eller noget tegnegrej.

Er du ikke til kreative sysler, er du naturligvis velkommen til bare at lytte til historierne.



Tid og sted: Fredage kl. 13.00-14.30 i ulige uger i Kulturrummet

Første gang: Vi læser hele året. Sommerpause i juli og indtil 15. august

Frivillig: Eva

Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op

Pris: Gratis – kaffe, te og kage kan købes

MUSIK

Hundested

Sammenspil - D'visen

Kan du synge, spille et instrument eller slagtøj? Så har du måske lyst til at være med til at spille danske og svenske viser samt populære sange. Mød op på spilletidspunktet, og få en snak med os, hvis du er interesseret.

Tid og sted: Tirsdage kl. 10.00-12.00 i Kulturrummet

Første gang: Tirsdag den 2. september

Frivillig: Gunnar

Tilmelding: Se ovenstående tekst

Pris: Gratis



Almindeligt sammenspil - HOVSA

Vi er p.t. seks personer, der spiller dansk folkemusik på et stille og roligt niveau. Der er enkelte ledige pladser.

Mød op på spilletidspunktet, og få en snak med os, hvis du er interesseret.

Tid og sted: Onsdage kl. 10.45-13.00 i Alrummet

Første gang: Onsdag den 3. september

Frivillig: Marianne

Tilmelding: Se ovenstående tekst

Pris: Gratis

MUSIK – KORSANG

Hundested

Sammenspil – LYDEN AF TORSDAG

Vi er 6 musikanter (to guitarer, kontrabas, tenorsax, tværfløjte og violin), der spiller og synger en blanding af mange forskellige genrer. Henvend dig i receptionen med dine kontaktoplysninger, og du bliver ringet op af Ingrid, som er frivillig på gruppen.

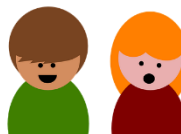
Tid og sted: Torsdage kl. 9.30-13.00 i Salen
Første gang: Torsdag den 4. september
Frivillig: Ingrid
Tilmelding: Se ovenstående tekst
Pris: Gratis



Korsang – Under Paraplyen

Vi synger danske og engelske populære sange, og vores pianist hjælper os god på vej. Kom og vær med til nogle gode og hyggelige timer.

Tid og sted: Mandage kl. 16.00-17.00 i Salen
Første gang: Mandag den 1. september.
Frivillig: Birgitte
Tilmelding: Mød op på tidspunktet og få en snak med os
Pris: Gratis



MADLAVNING - MANDAGSKAFFE

Hundested

Madlavning

Vi mødes hver anden uge og laver varm mad.
Ingen af os er Michelin-kokke, men ved fælles
hjælp stykker vi en god middag sammen.

Vi køber ind fra gang til gang og deler udgiften til
det indkøbte.



Tid og sted: Onsdage kl. 16.00 i ulige uger i køkkenet ved Salen
Første gang: Onsdag den 10. september. Max. 8 deltagere
Frivillig: Ebbe
Tilmelding: Fra onsdag den 18. juni i receptionens åbningstid
Pris: 200 kr.

Mandagskaffe

Vi hygger os med kaffe, kage, sang, en god snak og hyggeligt samvær.
Vi kan sagtens være flere, så kig forbi og se om det er noget for dig. Kaffe
og kage følger caféens priser. Vel mødt.

Tid og sted: Mandage kl. 13.30-15.00 i Nørkleriet
Første gang: Hele året
Frivillig: Annette, Karen Elise og Lise
Tilmelding: Der er ingen tilmelding – bare mød op



CAFÉ GÅRDHAVEN

Hundested



Café i Hundested

Café Gårdhaven er et tilbud for Paraplyens medlemmer, biblioteksbrugere og andre brugere af huset. Vi har derfor to prislister – én med medlemspriser for Paraplyens medlemmer og én for de øvrige gæster.

De differentierede priser betyder, at du skal fremvise dit medlemskort ved hvert besøg, hvis du ønsker at handle til medlemspris. Medbringer du en gæst, betaler gæsten samme pris som de øvrige brugere af Medborgerhuset.

Vi tilbyder kaffe, te og kakao, hjemmebagte boller og kage. Der er mulighed for at købe en caféret eller smørrebrød. Du kan naturligvis også købe øl, vin og vand.

Vi har til huse i et hyggeligt cafélokale i den tidligere rådhuskantline under biblioteket, og i sommersæsonen kan du med fordel benytte vores dejlige gårdhave.

Gårdhaven har udgang fra selve caféen og fra biblioteket, så i bibliotekets bemandede åbningstid er du velkommen til at tage aviser og tidsskrifter med ud i haven.



BRUGERBESTYRELSE og BRUGERMØDE PARAPLYENS VENNER



Brugerbestyrelsen

Brugerbestyrelsen varetager dine interesser som medlem af Aktivitetshuset Paraplyen. De er med til at sikre, at Paraplyen også fremadrettet er et godt mødested med et bredt udvalg af aktiviteter og hold, hvor alle er velkomne.

Brugerbestyrelsen består af fem repræsentanter og en suppleant, der vælges ved afstemning af opstillede kandidater af Paraplyens medlemmer på et brugermøde i efteråret. Bestyrelsesmedlemmerne vælges for en 2-årig periode.

Brugerbestyrelsen indtil oktober 2025:

Formand Henrik Jerger, Næstformand Steen Malte Knudsen, Marie Christine Poncelet, Bente Pedersen, Ingrid Bojsen og Hedvig Mandsberg. Derudover er der én medarbejderrepræsentant samt husets leder, som begge deltager uden stemmeret. Du kan altid se de seneste referater fra bestyrelsesmøderne på Paraplyens hjemmeside og på vores opslagstavler.

Brugermøder: Der afholdes et fælles brugermøde for begge afdelinger i efteråret. Brugermødet annonceres i månedsprogrammet.

Paraplyens Venner

Paraplyens Venner er en forening for dig, der vil støtte udvikling af Paraplyens aktiviteter. Ønsker til nye aktiviteter og forbedringer ligger ofte uden for husets økonomiske formåen. Som støtteforening kan vi søge private midler, der kan understøtte og udvikle aktiviteter.



Jo flere medlemmer vi har, jo større tyngde får vores ansøgninger. Med dig som medlem, ser vi frem til at modtage nye spændende ideer til aktiviteter. Kontingentet er 50 kr. årligt, som bruges til foreningens drift, papirvarer og støtte til projekter af beskedent økonomisk omfang. Du kan læse mere om Paraplyens Venner på Paraplyens hjemmeside.

Personale

Alle generelle henvendelser til Aktivitetshuset Paraplyen bedes sendt til aktivitetshuset@halsnaes.dk. Har du brug for at kontakte personalet direkte kan de ske på nedenstående telefonnumre og adresser.



Virksomhedsleder
Mie Madsen
Telefon 47 72 24 22
mima@halsnaes.dk



Viceleder
Anette Pontoppidan
Telefon 23 29 17 21
anep@halsnaes.dk



Administrativ medarbejder
Winnie Mortensen
Telefon 20 12 50 24
wimo@halsnaes.dk



Administrativ medarbejder
Louise Schmücker Uhlott
louhl@halsnaes.dk



Kreativ aktivitetsmedarbejder
Cathrin Vedelskov Serup
Telefon 20 12 30 88
caves@halsnaes.dk



Ernæringsassistent
Lene Mogensen
Telefon 20 12 54 62
lemog@halsnaes.dk



Ernæringsassistent
Lone Grønbek Witte
Telefon 20 12 54 62
logwi@halsnaes.dk



Teknisk servicemedarbejder
Torben Hansen
Telefon 20 12 50 57
toha@halsnaes.dk



Ernæringsassistent
Tine Dybdal Fjalland
Telefon 20 54 62 23
tidfj@halsnaes.dk



Oplysninger om Halsnæs Kommunes behandling af dine personoplysninger m.v.

Halsnæs Kommune er dataansvarlig for behandling af dine personoplysninger.

Formål med og retsgrundlag for behandling af dine personoplysninger

Halsnæs Kommune, Aktivitetshuset Paraplyen behandler personoplysninger om dig til følgende formål:

- Kunne blive kontaktet, hvis behovet opstår
- Registrering af medlemmer
- Registrere deltagelse og betaling ved tilmelding til aktiviteter
- Behandlingen af dine personoplysninger sker på baggrund af databeskyttelsesforordningens artikel 6, stk. 1, litra e

Kategori af personoplysninger

Vi behandler følgende kategorier af personoplysninger om dig: Almindelige personoplysninger som dit navn, adresse, fødselsdato, telefonnummer og email.

Videregivelse af dine personoplysninger

Vi videregiver ikke dine oplysninger til andre.

Hvor stammer dine personoplysninger fra

De personoplysninger, vi behandler om dig, stammer kun fra dig ved din indmeldelse og tilmeldinger til aktiviteter eller opskrivning på venteliste til motion.



Opbevaring af dine personoplysninger

Vi vil opbevare dine personoplysninger, så længe det er nødvendigt i forhold til dit medlemskab. Men vi følger reglerne om opbevaring som blandt andet følger af arkivloven.

Dine rettigheder i forhold til dine personoplysninger

Vi skal orientere dig om, at du har ret til at:

- Få indsigt i de oplysninger, vi har registreret om dig
- Få berigtiget urigtige oplysninger om dig
- I visse tilfælde at gøre indsigelse mod en ellers lovlig behandling af dine personoplysninger
- Få dine personoplysninger i en struktureret og maskinlæsbar form

Klage

Du har mulighed for at klage til Datatilsynet, hvis du er utilfreds med den måde, vi behandler dine personoplysninger på. Du finder Datatilsynets kontaktoplysninger på [datatilsynets hjemmeside](#)

Kontaktoplysninger på Halsnæs Kommunes databeskyttelsesrådgivere

Du kan skrive til dpo@halsnaes.dk eller

Halsnæs Kommune
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk
Attention DPO

Udgivet den 6. juni 2025
Revideret den 26. november 2025

Aktivitetshuset Paraplyen
Frederiksværk afd.
Jernbanegade 2
3300 Frederiksværk
Telefon 47 72 24 22

Motionsrummet i Frederiksværk
Telefon 20 12 60 25

Aktivitetshuset Paraplyen
Hundested afd.
Nørregade 61
3390 Hundested
Telefon 47 78 53 05

Motionsrummet i Hundested
Telefon 20 49 61 24

aktivitetshuset@halsnaes.dk

PART OF
GREATER
CoPENHAGEN