

## Nyttige numre

Formand Inge Bek	2147 4370	ingebek@icloud.com
Kasserer Bente Hvilsom	2166 7885	bente@hvilsom.eu
Medlem John Geo Lauta	93960447	johnlauta@gmail.com
Medlem Karen Banerjee	5055 3216	karen@banerjee.dk
Medlem Lis Hævdholm	2178 5889	lis.haevdholm@gmail.com
Medlem Ove Nielsen	2032 8011	oni.nielsen@gmail.com
Medlem Torben Selmer	2270 2085	jytte.torben.selmer@gmail.com
Medlem Inger Hallasmøller	2172 0319	hallas@webspeed.dk
Aktivitetsvejleder Jean Nielsen	7236 5389	jkn@holb.dk

Lægevagten	1818	Hørekonsulent CSU	58 50 30 90
Skadestuen inden du tager afsted	70 15 07 08	Batterier til hører apparater	39 17 74 44 <a href="http://www.batterier.oticon.dk">www.batterier. oticon.dk</a>
Psykisk førstehjælp 8-23	72 36 06 06	Visitationen og Kørsel til egen læge	72 36 36 36
Hjælpemidler tekniske og kropsbårne	72 36 36 36	Flextrafik 8-16 bestilling senest 2 timer før	7026 2727
Kvikskranken/ hjælpemidler/ tidsbestilling	72 36 36 36	Kørsel til behandling på sygehus Ma-ti-tor-fre kl. 8-16 onsdag kl. 8-14	7015 3515

## Stenhus posten

April-Maj



## Stenhusbakkens Aktive Center

Stenhusvej 21

4300 Holbæk

Tur og rundvisning hos  
Frellsen Chokolade i Roskilde

22. maj 2025

Afgang fra Stenhusbakken Kl. 9.00

Rundvisning Kl. 10-11.

Tur tilbage til Stenhusbakken (ud i det blå)  
hvor der bliver serveret smørrebrød kl. 12.30

**OBS: Max 17 deltagere**

Pris: 75,-kr

Turen er desværre ikke handicapvenlig.



Billetter bestilles og betales på til Inge tlf 21474370 ,  
eller ved fremmøde på **mobilepay 328892**

Hos Inge 15. april. 13.00-14.00

Hos Torben 8. maj. 11.30-12.30

TRÆNINGSLOKALET STENHUSBAKKEN AKTIVE CENTER  
**RØDE FELTER: LOKALET ER OPTAGET AF LUKKEDE HOLD**  
**BLÅ FELTER: TOVHOLDERNE SKAL KONTAKTES OM DER ER PLADS. (SE HUSAVIS)**  
**GRØNNE FELTER: ÅBENT FOR DELTAGELSE.**  
**TOMME HVIDE FELTER: LOKALET ER LEDIGT**  
Kontakt: Jean Nielsen 72355389 eller Tina Traborg 72365334

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Før 8							
8-8.30							
8.30-9							
9-9.30					9.00-10.00 Cirkeltræning "Optimisterne" V/Niels Peter- sen & Knud Erik Christen- sen		
9.30-10	9.30-11.00 Reserveret Plejecenter Stenhusbakken	9.30-11.00 Reserveret Plejecenter Stenhusbakken	9.30-11.00 Reserveret Plejecenter Stenhusbakken				
10-10.30				10.00-11.30 Holbæk kommune Rehabilite- rende træning.	10.00-11.00 Holbæk kom- mune §86 træning		
10.30-11							
11-11.30	11.00-12.00 Humørholdet V/ Lotte Peder- sen	11.00-12.00 Hjertemotion "Hoptimisterne V/Inger Hallas- møller					
11.30-12					11.30-12.30 Holbæk Kom- mune Holdtræning		
12-12.30							
12.30-13		12.30-13.30 Holbæk Kom- mune §86					
13-13.30	13.00-14.00 Cirkeltræning "Optimisterne" V/Niels Peter- sen & Knud Erik Christensen		13.15-14.30 Stolegymnastik V/ Inge og Arne Holm	13.00-14.00 Cirkeltræ- ning V/ Knud Erik	13.00-15.00 Reserveret Plejecenter Stenhusbakken		
13.30-14							
14-14.30	14.00-15.00 Reserveret Plejecenter Stenhusbakken	14.00-15.00 Reserveret Plejecenter Stenhusbakken		14.00-15.00 Reserveret Plejecenter Stenhusbak- ken			
14.30-15			14.30 16.00 Cirkeltræning "optimisterne" V/Niels Peter- sen & Knud Erik Christensen				
15-15.30		15.00-16.00 Cirkeltræning "Diabetesforeni- ngen" V/Niels Peter- sen					
15.30-16							
Efter 16							

Gældende pr. 1.april 2024

## Stenhusbakken Aktiv center

Torsdag	Brætspil Jakolo/dart Petanque/ sommer	9.30- 11.30	Torben Selmer 2270 2085 jytte.torben.selmer @gmail.com	Lokale 2 Pavillon
Torsdag	Ældresagen Whist Hele året	13.001 6.30	Jan Hansen J.g.hansen@hotmail.co m 2140 2411  Gunnar Sørensen soren- sen4300@gmail.com 2929 7174	Cafeen
2. Fredag i måneden	Sang, musik og hygge	14-16	Jette Harlev jettehar- lev2@gmail.com 5238 1496	Cafeen
Fredag	Billard	10-12	John Geo Lauta 93960447	Lokale 1
Fredag	Vestsjællands tekstil og vævekreds	10-15	Agnete Seidelin 42248015 agnete@seidelin.dk	Lokale 3
Fredag	Cirkeltræning "Optimisterne"	9-10	Niels Petersen 28569518 nip@westernhorse.dk Knud Erik Christensen 60424048	Trænings Lokale 5

### Fællesspisning

11. april 2025 kl. 12.30

Middag + kaffe og kage.

**100,- kr**



**Foredrag med Nils Nykjær, der har væ-  
ret sekretær for Prins Henrik.**

Billetter bestilles og sælges af Inge enten  
på telefon eller ved fremmøde. 2147 4370

1. april 13-14

Jette Harlev spiller i pauserne.

Med venlig hilsen

Brugerrådet på Stenhusbakken

## Forslag og Kommende arrangementer

22. maj, Tur til Frellsen  
 3. juni, Tur til Søfartsmuseet Helsingør  
 6. august. Tur til Forsorgs hjemmet i Svendborg

Christiania. Den blå planet  
 Kastelet Nationalmuseet  
 Stevns Museet Politimuseet

Brugerrådet tager gerne imod forslag til arrangementer!

### Sangeftermiddag på Stenhusbakken ved Jette Harlev.

**Fredag d. 11. april 2025 kl. 14 i cafeen**

Der er samtidig fællesspisning mod  
 bestilling og betaling hos Inge Bek.

Men du er velkommen kl. 14. til sang.

**Se opslag på side 3.**

**Fremover bliver der sang  
 2. fredag i måneden**



**Hilsen Jette.**

## Stenhusbakken Aktiv center

Onsdag- Lige uger	Vestsjællands tekstil og vævekreds	18-22	Agnete Seidelin 42248015 agnete@seidelin.dk	Lokale 3
Onsdag	HBK 49 Bridge- klub sep.-maj.	13.00- 16.45	Henning Hansen 30522267 heha1804@gmail.com	Cafeen + lokale 2
Onsdag	Cirkeltræning "Optimisterne"	14.30- 6.00	Niels Petersen 28569518 nip@westernhorse.dk Knud Erik Christensen 60424048	Trænings Lokale 5
Torsdag	L'hombre	19-22	Per Rasmussen 40932906 per.rasmussen.dk @gmail.com	Cafeen
1. Tors- dag i måne- den	Cafe Huskeren September-juni	12.30- 16.30	Connie Madsen Ældresagen 40251126 clm1@mail.tele.dk	lokale 2 + 3
Torsdag	Gåhold	10-11	Bente Hallasmøller 40474364 hallas@webspeed.dk	Vi mø- des in- denfor
Torsdag	Cirkeltræning	13.00- 14.00	Knud Erik Christensen 60424048	Trænings lokalet 5

## Stenhusbakken Aktiv center

Tirsdag	HBK 49 Bridge-klub	18.30-22.30	Henning Hansen 30522267 heha1804@gmail.com	Cafeen
Tirsdag	Håndarbejde	12.30-16.00	Lone Gernsbak 5943 1241/2027 0696 Lj.gernsbak@mail.com Kirsten Brøbech 25796660	Lokale 3
Onsdag	Stolemotion	13.15-14.30	Inge Holm 51 41 71 14 paholm4@gmail.com	Lokale 5
Onsdag	Bowls/Vinter	9-11	Lars Christoffersen 2775 2618 lars@email.dk	Cafeen
Onsdag	Kortspil	19-21	Jan Arrild 21690715 mjhh015@gmail.com	Cafeen
Onsdag	Krolf/Sommer	9-12	Lars Christoffersen 2775 2618 lars@email.dk	Plænen Kaffe i cafeen
Onsdag	Ældresagen Holbæk Jernløse	Åbent kontor 10-12	40310158 aeldresagenholbaek@outlook.dk	Brugerråds kontor
Onsdag Ligeuger	Holbæks slægtsforskere August– maj	11-17	Lisbeth Kjær 40897077 dis.holbaek@gmail.com	Lokale 2+3

## Tur til Rosenborg slot

30 april 2025

Afgang fra Stenhusbakken 9.30

Spisning hos Allégade 10 (smørrebrød)

Hjemtur ca. kl.15.15.

Pris: 200 kr.



Billetter bestilles og betales til Inge på tlf 21474370 , eller ved

fremmøde på **mobilepay 328892**

8.april kl.13-14.

15. april 13-14.

Mvh Brugerrådet

På Stenhusbakken

## Stenhusbakken Aktiv center

Mandag	Krolf/Sommer	9-12	Lars Christoffersen 2775 2618 lars@email.dk	Plænen- Kaffe i cafeen
Mandag	Bowls/Vinter	9-11	Lars Christoffersen 2775 2618 lars@email.dk	Cafeen
Mandag	Humørholdet	11-12	Lotte Pedersen 61726918 lotte@meyersoft.dk	Lokale 5
Mandag	Cirkeltræning "Optimisterne"	13-14	Niels Petersen 28569518 nip@westernhorse.dk Knud Erik Christensen 60424048	Trænings Lokale 5
Mandag	Drop-in Bridge	13-16	Henning Hansen 30522267 heha1804@gmail.com	Lokale 2
Mandag	BK 59 Bridge Opstart 4. september	19-22	Heidi Quist Nielsen 29866778 quist.nielsen@godmail.dk	Cafeen
Mandag	Lhombre 1.sep-1.maj	13-16	Kristian Nielsen nknh24@gmail.com	Bruger- rådsokalet
Mandag	Esset Bridge	13.30- 16.30	Jørgen Sønderbye 43kljs@gmail.com 40348102	Cafeen

## Stenhusbakken Aktiv center

Mandag	Gåhold	10-11	Bente Hallasmøller 40474364 hallas@webspeed.dk	Vi mødes indenfor
Tirsdag Ulige uger	Skærvindsel Efter aftale, når Nyvang er lukket.	9.30- 14.30	Poul Henriksen 5946 1744 poul@poul-herdis.dk	Lokale 2
Tirsdag	Hjerte motion "Hoptimisterne"	11-12	Inger Hallasmøller 21720319 hallas@webspeed.dk	Lokale 5
Tirsdag	Cirkeltræning "Diabetesfore- ningen"	15-16	Niels Petersen 28569518 nip@westernhorse.dk	Lokale 5
Tirsdag	Diabetesforenin- gens Madklub	17-21 lige uger	Vibeke Helvig 29408837 vibekehel- wig@gmail.com	Trænings- køkken
Tirsdag	Billard	10-12	John Lauta 93960447 Johnlauta@gmail.com	Lokale 1
Tirsdag	Bridgeklubben Spar 2 1.sep-1.maj	12.45 16.45	Jo Septimius 2328 4560 jo@septimius.dk	Cafeen
Tirsdag Ulige uger	Holbæks slægts- forskere august-maj	18.30- 22.00	Lisbeth Kjær 40897077 dis.holbaek@gmail.com	Lokale 2+ 3