

Nyttige numre

| Navn: | Telefon: | Mail: |
|---------------------------------|-----------|-------------------------------|
| Formand Inge Bek | 2147 4370 | ingebek@icloud.com |
| Kasserer Henning Hansen | 3052 2267 | heha1804@gmail.com |
| Næstformand Niels Petersen | 2856 9518 | nip@westernhorse.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 www.batterier. oticon.dk |
| Psykisk førstehjælp 8-23 | 72 36 06 06 | Visitationen og Kørsel til egen læge | 72 36 36 36 |
| Hjælpe midler tekniske og kropsbårne | 72 36 36 36 | Flextrafik 8-16 bestilling senest 2 timer før | 7026 2727 |
| Kvikskranken/ hjælpe midler/ 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

Marts-april



Stenhusbakkens Aktive Center

Stenhusvej 21

4300 Holbæk

Brugerrådet inviterer til Fællesspisning 22. marts 2024



Kl. 12.00

Flæskesteg m/ kartofler,
rødkål og brun sovs
derefter abrikotrifli.

Incl. 2 genstande

Kaffe og sødt

Pris: 150.-

Billetsalg

Ved Niels 11. marts kl 13-14

Ved Inge 12. marts 13-14.30

Mobilepay 328892 eller kontant

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

| | MAN-DAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORS DAG | FREDAG | LØR-DAG | SØN-DAG |
|----------|---|---|--|---|--|-----------------------------------|---------|
| 8-8.30 | | | | | | | |
| 8.30-9 | | | | | | | |
| 9-9.30 | | | | | | | |
| 9.30-10 | | | | | | | |
| 10-10.30 | | | | Holbæk kommune Rehabiliterende træning. 10.00-11.30 | Holbæk Kommune § 86 Træning | | |
| 10.30-11 | | | | | | | |
| 11-11.30 | Humørholdet V/ Lotte Pedersen 11.00-12.00 | Hjertemotion V/Inger Hallasmøller 11.00 | | | | | |
| 11.30-12 | | | | | | | |
| 12-12.30 | | | | | Holbæk Kommune Holdtræning 11.30-12.30 | | |
| 12.30-13 | | | | | | | |
| 13-13.30 | Cirkeltræning V/Niels & Knud Erik | | 13.15-14.30 Stolegymnastik V/ Rigmor Ottesen | Cirkeltræning ved Knud Erik og Viola | | | |
| 13.30-14 | | | | | | Cirkeltræning V/Niels & Knud Erik | |
| 14-14.30 | | | | | | | |
| 14.30-15 | | | Cirkeltræning V/Niels & Knud Erik | | | | |
| 15-15.30 | | Cirkeltræning V/Niels | | Fighter holdet | | | |
| 15.30-16 | | | | | | | |

Udflugt til Orø

24.april 2024

bus fra Stenhus kl. 9.30

Bus til trækfærgen ved Hammer Bakker
hvor vi bliver modtaget af
Seniorrådsmedlem Ole Nielsen på Orø, der vil vise
os rundt på øen.

Frokost på kroen hvor der kan vælges mellem
Stjernes kud eller Pariserbøf.

Så besøges kunststillingen Art Dór, hvor vi får
kaffe og kage.

Færgen hjem via Holbæk.

Retur på Stenhusbakken kl. ca. 16.00

Pris: 250.-kr for hele herligheden

Billetter sælges og mad bestilles

ved Niels 15. april kl. 13-14

ved Inge 16. april kl. 13-14

Kontant eller mobilepay **328892**

Hilsen Brugerrådet.

Håndarbejdsholdet på Stenhusbakken

Tirsdage kl. 13-16

Vi er nogle damer der kommer på
Stenhusbakken Aktive Center, for alle pensionister
Holbæk Kommune nogle år.

Vi laver patchwork, strikker, broderer, hækler
eller lige det du har lyst til.

Henvend dig til Lone og hør nærmere.

20 27 06 96



Evt: Kommende arrangementer

Kastellet

Nationalmuseet

Operahuset

Stevns Museet

Politimuseet

Den blå planet

Besøg på Orø

Lis Hævdholm/mit liv som dommer

Der tages gerne imod forslag til arrangementer!

Stenhusbakken Aktiv center

| | | | | |
|--------|---|-----------------|--|-------------------------------|
| Mandag | Krolf/Sommer | 9-12 | Kaj Foldal bkfoldal@gmail.com 2043 4688 | Plænen Kaffe i ca- feen |
| Mandag | Bowls/Vinter | 9-12 | Kaj Foldal bkfoldal@gmail.com 2043 4688 | Cafeen Lokale 2+3 |
| 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 | Cafeen |
| Mandag | HBK 49 Bridge- klub undervisning sep.-maj. | 16.30- 20.00 | Henning Hansen 30522267 heha1804@gmail.com | Lokale 2 |

Stenhusbakken Aktiv center

| | | | | |
|---------|--|-----------------|---|-------------------------|
| Torsdag | Gåhold | 10-11 | Bente Hallasmøller 40474364 | Vi mødes indenfor |
| Torsdag | Ældresagen Whist 1/9-30/4 | 13- 16.30 | Alice Mortensen tandfe@hotmail.com 2572 9308 Gunnar Sørensen ksorensen@privat.dk 2929 7174 | Cafeen |
| Fredag | Billard | 10-12 | John Lauta 93960447 Johnlauta@gmail.com | Lokale 1 |
| Fredag | Vestsjællands tekstil og væ- vekreds | 10-15 | Agnete Seidelin 42248015 agnete@seidelin.dk | Lokale 3 |
| Fredag | Cirkeltræning "Optimisterne" | 13.30- 14.30 | Niels Petersen 28569518 nip@westernhorse.dk Knud Erik Christensen 60424048 | Trænings Lokale 5 |

Stenhusbakken Aktiv center

| | | | | |
|-------------------------|--|--------------------------|---|---------------------------|
| Onsdag | Ældresagen Holbæk Jernlø- se | Åbent kontor 10-12 | 40310158 aeldresagenholbaek @outlook.dk | Bruger- råds kontor |
| Onsdag | Kortspil | 19-21 | Jan Arrild 21690715 mjhh015@gmail.com | Cafeen |
| Torsdag | Cirkeltræning | 13.00- 14.00 | Knud Erik Christensen 60424048 Viola Jensen 21642757 | Trænings lokalet 5 |
| Torsdag | L'hombre | 19-22 | Per Rasmussen 40932906 per.rasmussen.dk @gmail.com | Cafeen |
| Torsdag | Brætspil Jakolo/dart Petanque/ sommer | 9.30- 11.30 | Torben Selmer 2270 2085 iytte.torben.selmer @gmail.com | Lokale 2 Pavillon |
| 1. Torsdag i måneden | Cafe Huskeren September-juni | 12.30- 16.30 | Connie Madsen Ældresagen 40251126 clm1@mail.tele.dk | lokale 2 + 3 |

Stenhusbakken Aktiv center

| | | | | |
|---------|--|--------------------|---|-------------------------|
| Mandag | Gåhold | 10-11 | Bente Hallasmøller 40474364 | Vi mødes indenfor |
| Mandag | Lhombre 1.sep-1.maj | 13-16 | Kristian Nielsen nknh24@gmail.com | cafeen |
| Mandag | BK 59 Bridge Opstart 4. september | 19-22 | Heidi Quist Nielsen 29866778 quist.nielsen@godmail.dk | Cafeen |
| Tirsdag | Billard | 10-12 | John Lauta 93960447 Johnlauta@gmail.com | Lokale 1 |
| 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 | Damebridge- klubben Spar 2 1.sep-1.maj | 12.45 16.45 | Jo Septimius 2328 4560 jo@septimius.dk | Cafeen |
| Tirsdag | Diabetesforenin- gens Madklub | 17-21 lige uger | Vibeke Helvig 29408837 | Træ- ningskøk ken |

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 Broebeck24@gmail.com | Lokale 3 |
| Tirsdag | Ældresagen Whist | 13.00-16.30 | Jan. Hansen J.G.Hansen@hotmail.com | Brugerrådets lokale på gangen |
| Tirsdag Ulige uger | Holbæks slægtsforskere august-maj | 18.30-22.00 | Lisbeth Kjær 40897077 dis.holbaek@gmail.com | Lokale 2+3 |
| Tirsdag Ulige uger | Skærvindsel Efter aftale, når Nyvang er lukket. | 9.30-14.30 | Poul Henriksen 5946 1744 poul@poul-herdis.dk | Lokale 2 |
| Onsdag | Bowls/Vinter | 9-12 | Kaj Foldal bkfoldal@gmail.com 2043 4688 | Cafeen Lokale 2+3 |

Stenhusbakken Aktiv center

| | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------|--|--------------------------|
| Onsdag | Krolf/Sommer | 9-12 | Kaj Foldal bkfoldal@gmail.com 2043 4688 | Plænen Kaffe i cafeen |
| Onsdag Lige uger | Vestsjællands tekstil og vævekreds | 18-22 | Agnete Seidelin 42248015 agnete@seidelin.dk | Lokale 3 |
| Onsdag Lige uger | Holbæks slægtsforskere August- maj | 11-17 | Lisbeth Kjær 40897077 dis.holbaek@gmail.com | Lokale 2+3 |
| Onsdag | Cirkeltræning "Optimisterne" | 14.30-16.00 | Niels Petersen 28569518 nip@westernhorse.dk Knud Erik Christensen 60424048 | Trænings Lokale 5 |
| Onsdag | HBK 49 Bridge-klub sep.-maj. | 13.00-16.45 | Henning Hansen 30522267 heha1804@gmail.com | Cafeen + lokale 2 |
| Onsdag Opstart 11. jan. 2023 | Stolemotion ved Rigmor | 13.15-14.30 | Rigmor Ottesen 59211031 rio0944@gmail.com Inge og Arne har holdet i øjeblikket | Lokale 5 |