

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 Skadestuen inden du tager afsted Psykisk første- hjælp 8-23	1818	Visitationen Kvikskranken Hjælpemidler tekniske og kropsbårne	7236 3636
Flextrafik 8-16 bestilling senest 2 timer før	7026 2727	Kørsel til behandling på sygehus Ma-ti-tor-fre kl. 8-16 Ons. kl. 8-14	7015 3515
Hjemmeplejen Leder af team 1 Lene Schultz Leder af team 2 Sune Lindrup	7236 6806 7236 4599	Hjemmeplejen Team 1 og Team 2 Sygeplejen	7236 3669 7236 2544

Stenhus posten
December 2025
Januar 2026



Stenhusbakkens Aktive Center
Stenhusvej 21
4300 Holbæk

Forslag til og kommende arrangementer

Den blå planet **6. februar fællesspisning**
 Nationalmuseet **29. maj fællesspisning**
 Stevns Museet **18. september fællesspisning**
 Musikalsk underholdning
 Kastellet
 Politimuseet
 Foredrag **OBS: Årsmøde 17. februar**
 Brugerrådet tager gerne imod forslag til arrangementer!

Sangeftermiddag på Stenhusbakken ved Jette Harlev.

Fredag d. 12 december kl. 14.00
Fredag d. 16. januar kl. 14.00
Pris 10 kr.

Hilsen Jette.

Afholdes den 2. fredag i mdr.



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	LØR-DAG	SØN-DAG
Før 8							
8-8.30							
8.30-9							
9-9.30							
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 Rehabiliterende træning.	10.00-11.00 Holbæk kommune §86 træning		
10.30-11							
11-11.30	11.00-12.00 Diabetesholdet V/ Lotte Pedersen	11.00-12.00 Hjertemotion "Hoptimisterne" V/Inger Hallasmøller					
11.30-12					11.30-12.30 Holbæk Kommune Holdtræning		
12-12.30							
12.30-13		12.30-13.30 Holbæk Kommune §86			12.30-13.30 Træning v/ Knud Erik Christensen		
13-13.30	13.00-14.00 Cirkeltræning "Optimisterne" V/Niels Petersen & Knud Erik Christensen		13.15-14.30 Stolegymnastik Inge og Arne Holm	13.00-14.00 Cirkeltræning V/ Viola			
13.30-14							
14-14.30		14.00-15.00 Reserveret Plejecenter Stenhusbakken		14.00-15.00 Reserveret Plejecenter Stenhusbakken			
14.30-15			14.30-16.00 Cirkeltræning "optimisterne" V/Niels Petersen & Knud Erik Christensen				
15-15.30		15.00-16.00 Cirkeltræning "Diabetesforeningen" V/Niels Petersen					
15.30-16							
Efter 16							

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	13.00 16.30	Jan Hansen J.g.hansen@hotmail.com 2140 2411 Gunnar Sørensen soren- sen4300@gmail.com 2929 7174	Cafeen
2. Fredag i måneden	Sang, musik og hygge	14-16	Jette Harlev jetteharlev2@gmail.com 5238 1496	Cafeen
Fredag	Billard	10-12	John Geo Lauts 93960447 johnlauta@gmail.com	Lokale 1
Fredag	Vestsjællands tekstil og vævekreds	10-15	Agnete Seidelin 42248015 agnete@seidelin.dk	Lokale 3
Fredag	Træning	12.30 13.30	Knud Erik Christensen 60424048	Trænings- lokale 5

Brugerrådet vil ønske alle en rigtig Glædelig Jul, samt et godt og lykkelig bringende Nytår.

Tak for støtten ved vores aktiviteter. Vi glæder os til at se dig igen.

Mvh Brugerrådet Stenhusbakken



Benny-event parodierer Benny fra
"Olsen Banden".

22. januar kl. 13.30

Pris 100.– kr.

Underholdning,
Kaffe og kage

Andre siger:

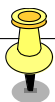
"Super god underholdning
når man booker Benny så
kan det kun blive sjovt.
(skiiiiide godt Egon)"

"Tak for et godt show, gode
sange, autentisk hygge.

Vi fik lige løftet en glad og hyggelig stemning, så vi endte med
feststemning, helt perfekt"

Mvh. Brugerrådet Stenhusbakken





KOM OG SPIS PÅ STENHUSBAKKENS CAFÈ

Vidste du at du som pensionist eller efterlønsmodtager kan bestille varm eller kold mad i Stenhusbakkens café i Holbæk?

Du kan endda tage gæster med!

Du skal blot HUSKE at bestille og betale maden 5 dage i forvejen hos husassistenterne på Stenhusbakken.

Du bestemmer selv hvor tit du vil komme og spise!

Spis i cafeen når du har været til aktiviteter eller når du lyst!

Cafeen har åben alle dage mellem 11.30—12.30

Du kan betale med mobilepay.

For mere information: kan du kontakte husassistenterne Helle, Hanne, Kaya eller Penbe på Stenhusbakken, tlf. 72365368 fra 10.00 - 12.30, eller se på Holbæk Kommunes hjemmeside. Søg på Cafeer.



Stenhusvej 21, 4300 Holbæk



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- 16.00	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 mødes indenfor
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 Broebeck24@gmail.com	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	Bruger-råds kontor
Onsdag Ligeuger	Holbæks slægtsforskere August– maj	11-17	Lisbeth Kjær 40897077 dis.holbaek@gmail.com	Lokale 2+3

Cafeen på Det Aktive Center

Stenhusbakken anbefaler

Månedens udvalgte menu

torsdag den 15. januar

kl. 11.30-12.30

**Gule ærter m/sprængt nakke
sennep og rødbeder. Kartofler er tilvalg.**

Pandekager m/ syltetøj



Tag gerne en ven/pårørende med.

Visiterede til cafeen: 68,- kr

Ikke visiterede: 90.-kr

Tilmelding og betaling senest 5. januar i cafeen

Via mobilepay mellem 10.30-12.30

Betaling er bindende.

Hilsen Holbæk Kommunes cafeer og fællesskøkken

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	Diabetesholdet	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 40159090 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 Helwich 29408837 vibekeheli- 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