

Stenhus posten

Oktober-November 2026



Stenhusbakkens Aktive Center

Stenhusvej 21

4300 Holbæk

Udflugt til Glyptoteket

22. oktober 2026

Bus fra Stenhusbakken kl. 9.30

Spisning på
Glyptoteket



Hjemtur kl. 15.00

Pris 350.- kr



Billetsalg: 6/10 kl. 13-14

9/10 kl. 12-13

Mobilepay el. kontant.

Betaling er bindende.

*Med venlig hilsen
Brugerrådet Stenhusbakken*

Fællesspisning

19. november kl. 12. 00

Menu: Flæsketæg m/ tilbehør
Æbletrifli.

Musik og underholdning:
Lone og Henrik



Pris: 125.-

Billetter sælges: 10. november kl. 13-14

*Kontant og mobilepay
Betaling er bindende.*

*Med venlig hilsen
Brugerrådet Stenhusbakken*

**Sangeftermiddag på Stenhusbakken
ved Jette Harlev.**

Fredag d. 9. oktober

Fredag d. 13. november

Fredag d. 11 december

Kl. 14.00

Pris 10 kr.

Hilsen Jette.



Forslag til kommende aktiviteter.

Den blå planet Foredrag

Kastellet Påskefrokost

Musikalsk underholdning

Museumsbesøg

Havebesøg

Stenhusbakken Aktiv center

Mandag	Krolf/sommer	9-12	Kaj Foldal bkfoldal@gmail.com 2043 4688	Plænen <i>Kaffe i Cafeen</i>
Mandag	Bowls/Vinter	9-11	Kaj Foldal bkfoldal@gmail.com 2043 4688	Cafeen
Mandag	Diabeteshold	11-12	Gurli Sørensen 22523645	Træning srum
Mandag	Cirkeltræning ”Optimisterne”	13-14	Niels Petersen 28569518 nip@westernhorse.dk	Træning srum
Mandag	Drop-in Bridge	13-16	Henning Hansen 30522267 heha1804@gmail.com	Cafeen
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	Lokale 2
Mandag	Esset Bridge	13-16.30	Jørgen Sønderbye 43kljs@gmail.com 40348102	Cafeen
Mandag	Gåhold	10-11	Bente Hallasmøller 40474364 hallas@webspeed.dk	Vi mødes indenfor

Stenhusbakken Aktiv center

Tirsdag	Håndarbejde	12.30-16.00	Lone Gernsbak 5943 1241/2027 0696 Lj.gernsbak@mail.com Kirsten Brøbech 25796660 broebech24@gmail.com	Lokale 3
Tirsdag ulige uger	Skærvindsel efter aftale, når Nyvang er lukket	9.30-14.30	Poul Henriksen 5946 1744 poul@poul-herdis.dk	Lokale2
Tirsdag	Cirkeltræning "Diabetes Foreningen"	15-16	Niels Petersen 28569518 nip@westernhorse.dk	Lokale 5
Tirsdag Lige uger	Diabetes- foreningens Madklub	17-21	Vibeke Helwigh 29408837 vibekehelwigh@gmail.com	Trænings køkkenet
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 Slægtsforskere august-maj	18.30-22.00	Lisbeth Kjær 40897077 dis.holbaek@gmail.com	Lokale 2+3

Stenhusbakken Aktiv center

Tirsdag	HBK 49 Bridgeklub	18.30- 22.30	Henning Hansen 30522267 heha1804@gmail.com	Cafeen
Onsdag	Cirkeltræning "Optimisterne"	14.30- 16.00	Niels Petersen 28569518 nip@westernhorse.dk Birgitte Colding-Olsen 23487102 birgittegnielsen@gmail.com	Trænings lokale 5
Onsdag	Stolemotion	13.15- 14.30	Karen Banerjee 50553216 karen@banerjee.dk	Trænings lokale 5
Onsdag	Bowls/vinter	9-11	Kaj Foldal 20434688 bkfoldal@gmail.com	Cafeen
Onsdag	Krolf/Sommer	9-11	Kaj Foldal 20434688 bkfoldal@gmail.com	Plænen kaffe i cafeen
Onsdag	Ældresagen Holbæk/ Jernløse	10-12	40310158 aeldresagenholbaek@outlook.dk	Brugerråds kontoret
Onsdag lige uger	Holbæks Slægtsforskere August-maj	11-17	Lisbeth Kjær 40897077 dis.holbaek@gmail.com	Lokale 3

Stenhusbakken Aktiv center

Onsdag Lige uger	Vestsjællands tekstil & vævekreds	18-22	Agnete Seidelin 42248015 agnete@seidelin.dk	Lokale 3
Onsdag	HBK 49 Bridgeklub sep.-maj.	13.00-16.45	Henning Hansen 30522267 heha1804@gmail.com	Cafeen + lokale 2
Torsdag	Ældresagen Whist Hele året	13-16	Jan Hansen J.g.hansen @hotmail.com 2140 2411 el. John Larsen 2487 5102 Birgit Krams 2172 0303	Cafeen
Torsdag	L´hombre	19-22	Per Rasmussen 40932906 per.rasmussen.dk @gmail.com	Cafeen
1.Torsdag i mdr.	Cafe Huskeren September-juni	12.30-16.30	Konni Brandt 51413193 konni.inge.brandt @gmail.com	Lokale 2+3
Torsdag	Gåhold	10-11	Bente Hallasmøller 40474364 hallas@webspeed.dk	Vi mødes inden for
Torsdag	Cirkeltræning	13-14	Viola Jensen 21642757 annaviolajensen @gmail.com	Trænings_ lokale5

Stenhusbakken Aktiv center

Torsdag	Brætspil Jakolo/dart Petanque/so mmer	9.30 - 11.30	Torben Selmer 2270 2085 torben@selmer.net	Lokale 2 Pavillon
Fredag	Billard	10- 12	John Geo Lauta 93960447 johnlauta@gmail.com	Lokale 1
Fredag	Vestsjællands tekstil og vævekreds	10- 15	Agnete Seidelin 42248015 agnete@seidelin.dk	Lokale 3
2. Fredag i mdr.	Sang, musik og hygge	14- 16	Jette Harlev jetteharlev2@gmail.co m 5238 1496	Cafeen

I forbindelse med at Holbæk Kommune har indkøbt nye træningsmaskiner Inviteres alle pensionister i Holbæk Kommune til **Åbent Hus**

I Det Aktive Center Stenhusbakken`s træningsrum,
Stenhusvej 21, 4300 Holbæk

Onsdag den 11. november kl. 12.30-13.30

Tilstede vil være

Fysioterapeut Karoline Haaning fra Sundhedscenteret
og Aktivitetsvejleder Tina Traborg fra De Aktive Centre,
for at demonstrerer, hvordan man benytter de nye
maskiner



Brugerrådet afholder julebanko

***8. december kl. 13.30-16 på
Stenhusbakken***

Pris 50.-

Opslag senere om dette.



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

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lør- søndag
00-8.30						
8.30-9.00						
9.00-9.30						
9.30-10.00	9.30-11.00 Reserveret plejecentret		9.30-11.00 Reserveret plejecentret			
10.00-10.30				10.00-11.30 Holbæk Kommunes rehabiliterende træning	10.00-11.00 Holbæk Kommune § 86 træning	
10.30-11.00						
11.00-11.30	11.00-12.00 Diabeteshold v/ Lotte Pedersen					
11.30-12.00					11.30-12.30 Holdbæk kommune Holdtræning	
12.00-12.30			13.15-14.30 Stolegymnastik v/ Karen Banerjee			
12.30-13.00	12.30-13.30 Cirkeltræning v/Niels Petersen og Knud Erik Christensen	12.30-13.30 Holbæk Kommunes §86 træning				
13.00-13.30					13.00-14.00 Cirkeltræning v/ Viola Jensen	
13.30-14.00						
14.00-14.30		14.00-15.00 Reserveret plejecentret		14.00-15.00 Reserveret Plejecentret		
14.30-15.00						
15.00-15.30		15.00-16.00 Diabetestrænin g v/Niels Petersen	15.00-16.00 cirkeltræning v/Birgitte Colding-Plsen			
15.30-16.00						

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 Torben Selmer	2270 2085	torben@selmer.net
Medlem Inger Hallasmøller	2172 0319	hallas@webspeed.dk
Aktivitetsvejleder Jean Nielsen	7236 5389	jkn@holb.dk

Lægevagten Skadestuen inden du tager afsted Psykisk førstehjælp 8-23	1818	Visitationen Kviksranken Hjælpemidler tekniske og kropsbårne	72363636
Flextrafik 8-16 bestilling senest 2 timer før	70262727	Kørsel til behandling på sygehus Ma-ti-tor-fre kl. 8-16 Ons. kl. 8-14	70153515
Hjemmeplejen Leder af team 1 Lene Schultz Leder af team 2 Sune Lindrup	72366806 72364599	Hjemmeplejen Team 1 og Team Sygeplejen	7236 3669 7236 2544