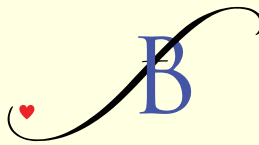


Opdateret 23.04.2024



Bakkehusets program

2024



FORENINGEN
BAKKEHUSET I VEDBÆK



Foto: Erling Reesbøll

PROGRAM FOR HELE 2024

Velkommen til Bakkehuset.

Ud over de aktiviteter, du kan læse om i dette program, sker en hel masse andet i huset. Der er foredrag, møder, udflugter, fællesspisninger, musikalsk underholdning og meget andet, som vi løbende orienterer om ved opslag i receptionen, ved nyhedsmails eller på vores hjemmeside.

Aktiviteter

Bakkehusets aktiviteter drives af frivillige, herunder dets bestyrelse. Sammen med vores husleder og to ansatte i Caféen arbejder vi hele tiden på at sikre, at rigtig mange Rudersdal seniorer kan få glæde af alle vores tilbud.

Medlemskab

Man skal være medlem af Foreningen Bakkehuset i Vedbæk for at kunne deltage i holdaktiviteterne. Det kan man blive, hvis man er pensionist eller efterlønsmodtager og bor i Rudersdal kommune.

Aktiviteterne er meget forskellige.

Flere af motionsholdene ledes af professionelle undervisere, som det derfor koster lidt ekstra at deltage på.

Kig programmet igennem

- og se, hvad der har interesse. Bakkehusets motionshold er meget populære, så hvis der ikke plads lige nu, opretter vi ventelister.

På gensyn på Bakkehuset!

Medlemskab 2024

Det er en forudsætning for at deltage i en aktivitet, at du er medlem af foreningen.

Et medlemskab koster 600 kr. pr. år.

Er du ikke medlem, kan du udfylde en indmeldelsesblanket på www.bakkehuset2950.dk eller få den i receptionen på Bakkehuset.

Registrering og betaling

Når din betaling er registreret, sender vi dig en kvittering og en blanket til aktivitetstilmelding. Der medfølger instruktion om, hvordan du kan overføre betalingen, f.eks. som bankoverførsel eller MobilePay.

Ved tilmeldingen giver du samtidig samtykke til, at vi må opbevare de oplysninger om dig, som du har givet os. Det er nødvendigt, for at vi og aktivitetslederen kan komme i kontakt med dig.

Dit valg

Du kan deltage i alle de aktiviteter, du har lyst til, forudsat at der er plads. På hold med betalt træner skal der dog betales ekstra pr. halvår, 500 kr. for udendørs hold og 800 kr. for indendørs hold.

Når vi har modtaget din aktivitetstilmelding, sender vi dig besked om, hvilke aktiviteter du er optaget på.

De ekstra beløb for hold med betalt træner skal først betales, når du modtager en opkrævning fra os.

INDHOLD

Bevægelse og motion 6

Cykelmyggene - et cykelhold for kvinder	6
De 5 Tibetanere - Yoga	6
Fodboldtræning for kvinder og mænd	7
Få pulsen op og tons igennem.....	7
Glad dans/Line dance for let øvede	8
Glad dans/Line dance for øvede.....	8
Glad dans/Line dance for absolut øvede	8
Glæd kroppen gennem bevægelse.....	9
Grøn Puls 60+	9
Motion i naturen for kvinder – mandag	10
Motion i naturen for kvinder – torsdag	10
MÅB - Mobilitet, Åndedræt og Bindevævsmassage.....	10
Qi Gong og Tai Chi – Hold 1 og 2	11
Qi gong, tai chi walking.....	11
RST (Rudersdal Senior Triatlon) – for mænd 60+	12
Stifinderne - på cykel.....	12
Tour de Senior - et cykelhold for aktive seniorer M/K 60+	13
Torsdagsyoga.....	13
Yoga - onsdag	13
Yoga – fredag – Hold 1 og 2.....	14

Kreative aktiviteter 15

Hvad kan papir?.....	15
Kreativt hold	15
Patchwork.....	16
Strik og hækling	16
Syhold	16
Syværksted/Drop in	17
Tegning/Maling – Hold 1 og 2	17
Tegning/maling.....	17

Grupper og studiekredse	18
Bridge - Mandag	18
Bridge - Onsdag - Hold 1	18
Bridge - Onsdag - Hold 2	18
Conversation Française	19
Debatklub	19
Lancier	20
Litteratur-studiegruppe	20
Mindfulness begynderhold	21
Mindfulness fortsættelse	22
Tysk konversation	22
Værksteder	23
IT-Værksted/Drop in	23
Træ- og metalværksted	23
Bakkehusets bestyrelse	24
Administration og cafe	24
Aktivitetsledere	25
Informationer om Bakkehuset	26
Aktivitetsoversigt	29
Bakkehusets priser fra 1. januar 2024	31

BEVÆGELSE OG MOTION

Cykelmyggene - et cykelhold for kvinder

Nordsjællands smukke landskab med søer, skove og landbrugsland er med den varierende natur et perfekt cykelområde. Man kan sige, at man bliver belønnet med den gode udsigt, når man har kæmpet sig op over en bakketop.

Bliv frisk og kom med ud i naturen og oplev den sammen med cykelmyggene. Vi cykler hver onsdag – hele året – med start forskellige steder, som I får en mail om dagen før. Turene kan være 20-30 km med indlagt pause, hvor man kan nyde sin medbragte frugt, mad eller andet godt.

Tid:

Onsdag kl. 10.00

Sted:

Vi mødes ved Bakkehuset

Periode:

Hele året

Aktivitetsleder:

Inge Platzer
tlf. 30 61 90 76

De 5 Tibetanere - Yoga

Sæt tyve minutter af til at lave De 5 Tibetanere hver dag, og din krop vil hurtigt blive stærkere og mere smidig. Du får her grundig instruktion i denne serie af dynamiske yoga-øvelser, som dokumenteret har helbredende, foryngende, udrensende og energigivende effekt. Åndedræt og bevægelse er koordinerede. Alternativer til de fysisk ret krævende "riter" præsenteres undervejs, så du kan være med, selv om du ikke er helt så stærk (endnu). Imellem tibetaner-riterne forkæler vi krop og sind med rolige, klassiske hatha-yoga øvelser. Vi slutter med en dybdeafspænding. Øvelserne foregår hovedsageligt på en yogamåtte.

Tid:

Mandag kl. 10.15-11.45

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

8. januar 2024

Aktivitetsleder:

Hanne Melbye

Fodboldtræning for kvinder og mænd

Har du lyst til udendørs motion, som ikke kræver nogen forudsætninger, og som foregår med godt humør på en skånsom og legende måde.

Træningens formål er at øge boldglæde og kondition gennem funktionel opvarmning, fodbold-øvelser og træningskampe. Du er velkommen til at komme og se på eller være med til en gratis prøvetime.

Alle kan være med – uanset fodboldfærdigheder og fysisk formåen. Træningen foregår i almindeligt sportstøj og gummisko på Vedbæk Boldklubs kunstgræsbane.

Tid:

Onsdag kl. 09.00-10.00

Sted:

Vedbæk stadion

Start:

Hele året

Aktivitetsleder:

Svend-Erik Schmidt
tlf. 29 88 33 16

Få pulsen op og tons igennem

Senior-aerobics og cirkeltræning. Et hold for dig, som har lyst til frisk bevægelse med fokus på konditions- og koordinationstræning. En gang om måneden laver vi cirkeltræning: "Spartacus" eller "HIIT", som består af styrke- og konditionstræning.

Undervisningen vil bestå af forskellige kombinationer. Timen afsluttes med øvelser og stræk på mattras. OBS! Ikke for gangbesværede.

Tid:

Onsdag kl. 09.45-10.45

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

3. januar 2024

Aktivitetsleder:

Kirstine Absalonsdatter
tlf. 26 68 01 51

Glad dans/Line dance for let øvede

Kom og vær med til glad dans. Vi danser kædedanse fra Mellemøsten samt line dance til dejlig musik. Trinene læres i et roligt tempo, så alle kan være med. Vi kommer i et sprudlende humør, og endorfinerne blomstrer. At danse er en fantastisk øvelse for vores kognitive evner.

Inden tilmelding: Kontakt aktivitetsleder.

Tid:

Tirsdag kl. 12.00-13.00

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

9. januar 2024

Aktivitetsleder:

Asta Boysen,
tlf. 28 40 62 52

Glad dans/Line dance for øvede

Vi danser kædedanse fra Mellemøsten samt line dance til dejlig musik. Vi kommer i et sprudlende humør, og endorfinerne blomstrer. At danse er en fantastisk øvelse for vores kognitive evner.

Inden tilmelding: Kontakt aktivitetsleder.

Tid:

Tirsdag kl. 13.15-14.30

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

9. januar 2024

Aktivitetsleder:

Asta Boysen,
tlf. 28 40 62 52

Glad dans/Line dance for absolut øvede

Vi danser kædedanse fra Mellemøsten samt line dance til dejlig musik. Vi kommer i et sprudlende humør, og endorfinerne blomstrer. At danse er en fantastisk øvelse for vore kognitive evner.

Inden tilmelding: Kontakt aktivitetsleder.

Tid:

Onsdag kl. 13.00-14.30

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

10. januar 2024

Aktivitetsleder:

Asta Boysen
tlf. 28 40 62 52

Glæd kroppen gennem bevægelse

Styrk din krop med opvarmning, øvelser på madras, balance, stræk og afspænding.

Tid:

Fredag kl. 11.00-12.00

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

5. januar 2024

Aktivitetsleder:

Kirstine Absalonsdatter
tlf. 26 68 01 51

Grøn Puls 60+

Grøn Puls 60+ er et samarbejde mellem Hjerterforeningen i Rudersdal, Rudersdal Kommunes Kultur- og Fritidsområde, Rudersdalrutens Univers, Foreningen Bakkehuset i Vedbæk og kommunens aktivitetscentre.

Vi træner i naturen i al slags vejr året rundt med fælles opvarmning, stræk- og styrketræning, balance og godt humør. Derefter løber, jogger eller går vi i rask tempo mellem 2,5 og 4 km i skoven.

Vi slutter af med fælles stræk og afspænding – og så er ugen i gang på en dejlig måde.

Af og til arrangerer Hjerterforeningen m.fl. foredrag o.l., som man er velkommen til at deltage i sammen med de tilsvarende hold fra Rønnebærhus og Teglpporten.

Vær opmærksom på, at kommunen udgiver en særlig folder om Grøn Puls 60+, hvor arrangementer m.v. annonceres. Folderen ligger bl.a. i receptiionen på Bakkehuset.

Tid:

Mandag kl. 09.00-10.15

Sted:

Opvarmning og afspænding på Vedbæk Sydstrand. Løb/gang i Enrum Skov eller Trørød Hegn. Første mandag i måneden slutter vi med fælles kaffe/rundstykker i Bakkehusets café.

Periode:

Hver mandag, hele året i al slags vejr. Hvis træneren har ferie eller lignende, ledes træningen af en af de frivillige

Start:

8. januar 2024

Aktivitetsleder:

Lotte Nymand
29 64 60 90

Det er muligt at få en gratis prøvetime – bare mød op! Se også nærmere i den folder, der trykkes om Grøn Puls arrangementer.

Motion i naturen for kvinder – mandag

Tilbuddet er såvel til den trænede som til begynderen. Opvarmning, styrkeøvelser, gå/lunte/løb (ca. 2-3 km), afspænding og stræk – året rundt i lokalområdet ved Vedbæk. For dem, der har lyst, slutter vi af med et dyp i Øresund. Derudover skaber vi et fællesskab, hvor vi kan blive klogere på os selv og hinanden. Der vil forekomme selvtræning.

Tid:

Mandag kl. 10.15-11.40

Mødested:

Sydstranden

Start:

8. januar 2024

Aktivitetsleder:

Lotte Nymand
tlf. 29 64 60 90

Motion i naturen for kvinder – torsdag

Tilbuddet er såvel til den trænede som til begynderen. Opvarmning, styrkeøvelser, gå/lunte/løb (ca. 2-3 km), afspænding og stræk – året rundt i lokalområdet ved Vedbæk. For dem, der har lyst, slutter vi af med et dyp i Øresund. Derudover skaber vi et fællesskab, hvor vi kan blive klogere på os selv og hinanden. Der vil forekomme selvtræning.

Tid:

Torsdag

Vintertid: kl. 10.00-11.15

Sommertid: kl. 09.30-10.45

Mødested:

Sydstranden

Start:

4. januar 2024

Aktivitetsleder:

Lotte Nymand
tlf. 29 64 60 90

MÅB - Mobilitet, Åndedræt og Bindevævsmassage

Styrk din balance, øg din fleksibilitet og reducer smerter.

Her oplever du en kombination af Bevægelighedsøvelser, Åndedrætsøvelser samt Bindevævsmassage, der giver et godt supplement til enhver anden træningsform som du ellers dyrker.

MÅB forbedrer og vedligeholder din funktions-evne, herunder gangfunktion samt giver vitalitet og styrke i hele kroppen.

Bindevævsmassagen foretages med bløde massage bolde, som Hrönn medbringer til deltagerne.

Tid:

Torsdag kl. 10.45-12.00

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

9. januar 2024

Aktivitetsleder:

Hrönn Kold Sigurdardottir
Tlf. 20 22 22 22

Qi Gong og Tai Chi – Hold 1 og 2

Den helsefremmende grundtræning i Qi Gong og Tai Chi består af enkle, meditative øvelser i et koncentreret langsomt tempo. Øvelserne stimulerer og styrker led, muskler, nervebaner og kredsløb. Der er mulighed for at sidde ned.

Selv om du har gigt eller besvær med ryg, knæ eller andre led, kan du sagtens være med. Øvelserne er opbygget, så belastningen af kroppen lægges på de stærke områder, mens de svage områder skånes. Der spilles meditativ musik i baggrunden.

Inden tilmelding: Kontakt aktivitetsleder.

Tid:

Tirsdag kl. 09.00-10.00
(hold 1)

Tirsdag kl. 10.30-11.30
(hold 2)

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

9. januar 2024

Aktivitetsleder:

Asta Boysen,
tlf. 28 40 62 52

Qi gong, tai chi walking

Qi gong er flydende langsomme bevægelser, der fornyer livsenergien, løsner muskler, sener og led, rensrer kroppen for affaldsstoffer og forebygger derved skavanker og styrker helbredet. Øvelserne giver indre ro, styrker selvtilliden og evnen til at være til stede i nuet.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Vi lægger vægt på glæden ved at bevæge os, være til stede i kroppen og forbinde os med naturen omkring os. Langsomme, flydende bevægelser, som en blid dans på stedet.

I sommerhalvåret øver vi i Bakkehusets smukke have. I de kolde måneder holder vi til i gymnastiksalen.

Du er altid velkommen til at kikke forbi, deltage og se om det er noget for dig.

Tid:

Torsdag kl. 12.45-14.00

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

11. januar 2024

Aktivitetsleder:

Judith Kaastrup-Olsen
tlf. 22 66 08 04

RST (Rudersdal Senior Triatlon) – for mænd 60+

RST er et træningshold, der består af 40 motions- og naturglade mænd. Vi træner tirsdag fra Vedbæk med fælles opvarmning og diverse smidigheds-, koordinations-, styrke- og balanceøvelser. Herefter er der ca. 2-4 km løb, lunten eller rask gang, inden vi afslutter med stræk. Om fredagen gennemføres motion og gå-/løbetur fra forskellige naturskønne steder i lokalområdet. Holdet har desuden nedsat et aktivitetsudvalg, der laver mange spændende sociale arrangementer.

RST er tilknyttet Foreningen Bakkehuset i Vedbæk og Aktivitetscenter Rønnebærhus.

OBS: Der er desværre ikke ledige pladser på holdet i øjeblikket, men du kan blive skrevet på en venteliste. Hvis du gerne vil høre mere om aktiviteten, er du velkommen til at kontakte Ole Nielsen, tlf. 24 41 28 03.

Stifinderne - på cykel

- et cykelhold for mænd, der ikke lader sig stoppe, hvis f.eks. vejen pludselig ændrer karakter og fortsætter i en spændende sti. Vi kører på cykler og mountainbikes med mange gear. Turenes længde er sædvanligvis 40-60 km i Storkøbenhavn og Nordsjælland. Max. 9 deltagere.

Holdet er fuldttegnet, men har du selv lyst til at starte et nyt hold, hjælper vi gerne med det.

Tid:

Tirsdag og fredag
kl. 09.00-10.15

Sted:

Vedbæk Nordstrand om
tirsdagen.

Start:

2. januar 2024

Aktivitetsledere:

Dorte Frølund Strand og
Katrine Gøthche er tilknyttet
RST i to perioder om året.

Tid:

Onsdag kl. 09.00

Mødested:

Aftales

Start:

Hele året

Aktivitetsleder:

Erling Reesbøll
tlf. 51 52 29 69

Tour de Senior

- et cykelhold for aktive seniorer M/K 60+

Vi nyder Nordsjællands smukke natur på friske motionsture, hvor vi udforsker de bedste ruter på mindre veje og skovstier. Vi cykler hele året og kører omkring 10-15 km hver onsdag formiddag, med indlagte pauser til at nyde kaffe og brød på traktørsteder undervejs. Du skal helst cykle med mange gear, på almindelig cykel eller mountainbike. Bliv frisk i godt selskab. Max. 8 deltagere

Tid:

Onsdag kl. 09.00-12.00

Mødested:

Bakkehuset

Start:

3. januar 2024

Aktivitetsleder:

Claus Nelson

40 44 31 05

Torsdagsyoga

Start dagen perfekt med dejlige stræk- og styrkeøvelser, der giver velvære til hele kroppen, energi og indre ro på samme tid. På dette hold arbejder vi med rolige, dybdevirkende fysiske øvelser med bevidst vejrtrækning og afspænding. Du bliver stærkere, mere fleksibel, mere fokuseret og bedre til at slippe spændinger. Vi udfører både stående yoga og øvelser på måtte, så du skal kunne komme ned på yogamatten på gulvet - og op igen. Holdet er for både begyndere og øvede. Kom i løstsiddende tøj og i strømpesokker eller bare tæer.

Tid:

Torsdag kl. 09.10-10.25

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

11. januar 2024

Aktivitetsleder:

Hanne Melbye

Yoga - onsdag

Yoga er et unikt helbredelsessystem for kroppen og sindet. Du kan øge din kropsbevidsthed og dit energiniveau med yoga. Vi arbejder med klassiske yoga-øvelser med fokus på at smidiggøre og styrke musklerne – især omkring rygsøjlen – samt pranayama (åndedrætsøvelser).

Bemærk! Nogle øvelser foregår på madras på gulvet.

Tid:

Onsdag kl. 11.00-12.15

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

3. januar 2024

Aktivitetsleder:

Kirstine Absalonsdatter

tlf. 26 68 01 51

Yoga – fredag – Hold 1 og 2

Yoga er et unikt helbredelsessystem for kroppen og sindet. Du kan øge din kropsbevidsthed og dit energiniveau med yoga. Vi arbejder med klassiske yoga-øvelser med fokus på at smidiggøre og styrke musklerne – især omkring rygsøjlen – samt pranayama (åndedrætsøvelser).

Nogle øvelser foregår på madras på gulvet.

Tid:

Fredag kl. 08.00-09.15
(hold 1)

Fredag kl. 09.30-10.45
(hold 2)

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

5. januar 2024

Aktivitetsleder:

Kirstine Absalonsdatter
tlf. 26 68 01 51

KREATIVE AKTIVITETER

Hvad kan papir?

Workshop med papir, herunder inspirationsbesøg på museer samt listige spisesteder.

Tid:
Mandag kl. 10.00-12.00

Sted:
Marmorstuen

Start:
8. januar 2024

Aktivitsleder:
Eva Munk Heine Graham
tlf. 42 60 70 48

Kreativt hold

Her har vi sammen fokus på **Genbrug**.
Materialerne kunne være: Gamle broderier, dine aflagte yndlingsjeans, skindtøj, pels, din gamle t-shirt m.v.

De og mange andre skønne genbrugsmaterialer kan med kreativitet og en smule snilde syes/hækles/knyttes/? om til f.eks. indkøbsnet, make-uppunge, festclutch, tasker, penalhuse og meget mere.

Mød op med dine idéer, så vi sammen kan omsætte og udvikle til **Nyt**.

Tid:
Onsdag kl. 13.00-15.00

Sted:
Kreativt værksted

Start:
14. februar -15. maj 2024

Aktivitsleder:
Vivi Hilden,
tlf. 22 64 60 09

Patchwork

Hver fredag samles patchwork-interesserede om sybordet. Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden.

Tid:
Fredag kl. 10.00-12.30

Sted:
Kreativt værksted

Start:
5. januar 2024

Aktivitetsleder:
Grethe Becker
tlf. 30 26 78 27

Strik og hækling

Har du lyst til at strikke og hække i selskab med andre, er der her mulighed for det. Hvis du har behov for at få hjælp og vejledning til dit håndarbejde, er der også mulighed for det.

Tid:
Onsdag kl. 10.00-12.00

Sted:
Dagligstuen

Start:
3. januar 2024

Aktivitetsleder:
Lis Ilsted
tlf. 26 74 82 00

Syhold

I syværkstedet blomstrer kreativiteten. Holdet er for dig, der har lyst til at lære at sy, reparere ting og har interesse for at sy.

Der ydes hjælp og vejledning til, at du kan lære at sy lækre brugbare ting som bluser, nederdele eller andet spændende efter mønster.

Det er først-til-mølle-princippet, så skynd dig at melde dig til!

Tid:
Onsdag kl. 10.00-12.00

Sted:
Kreativt værksted

Start:
3. januar 2024

Aktivitetsleder:
Anne-Marie Wählin
tlf. 23 29 09 16

Syværksted/Drop in

Har du brug for at få lagt tøj op eller ned samt at få udført småreparationer, så er der her hjælp at få.

Tid:
Onsdag kl. 10.00-12.00

Sted:
Kreativt værksted

Start:
3. januar 2024

Aktivitetsleder:
Anne-Marie Wåhlin
tlf. 23 29 09 16

Tegning/Maling – Hold 1 og 2

Kom og tegn og mal!

Du kan arbejde med akryl, pastelkridt, blyant eller akvarel. Vi maler efter fri fantasi, efter forlæg eller opstilling. Vi vil komme ind på billedets komposition og perspektiv. Af og til vil vi også besøge en aktuel udstilling (egenbetaling). Det vigtigste er, at billedet bliver skabt i glæde, og at vi har en god stemning, mens vi arbejder og kan inspirere hinanden derigennem.

Medbring venligst egne materialer. Begyndere og øvede er lige velkomne.

Tid:
Onsdag kl. 09.00-11.30
(hold 1)

Onsdag kl. 12.00-14.30
(hold 2)

Sted:
Atelieret

Periode:
10. januar - 15. maj 2024 og
4. sept. - 18. dec. 2024

Aktivitetsleder:
Hanne Ellemann
tlf. 21 64 40 71

Tegning/maling

Deltagerne kan i fællesskab finde frem til, hvad de har lyst til at lave: Stillebener, portrætter, landskaber eller noget helt andet.

Margrete vil ikke være egentlig lærer, men har en baggrund så hun kan give gode råd, når deltagerne ønsker det. I skal selv medbringe materialer. Vel mødt!

Tid:
Torsdag kl. 13.00-15.00

Sted:
Atelieret

Start:
4. januar 2024

Aktivitetsleder:
Margrete Denholm,
tlf. 71 70 23 16

GRUPPER OG STUDIEKREDSE

Bridge - Mandag

Vi spiller for hyggens skyld, dog med et naturligt konkurrenceelement.

Du skal helst have spillet i nogle år, og sådan at hvert spil kan spilles på ca. 7 minutter.

Er du interesseret i at være med, så kontakt aktivitetsleder Ole Kraft.

Deltagelse kræver medlemskab af Bakkehuset

Tid:

Mandag kl. 12.30-15.30

Sted:

Dagligstuen

Aktivitetsleder:

Ole Kraft

Tlf. 30 51 17 50

olekraft@dadlnet.dk

Bridge - Onsdag - Hold 1

Holdet, der spiller ved to borde, er fuldtegnet.

Tid:

Onsdag kl. 14.30-17.30

Sted:

Dagligstuen

Aktivitetsleder:

Carsten Engsig

Tlf. 40 85 30 64

Bridge - Onsdag - Hold 2

Dette bridgehold er for øvede spillere.

Er du interesseret i at deltage, så kontakt aktivitetsleder Henning G. Kristensen.

Deltagelse kræver medlemskab af Bakkehuset

Tid:

Onsdag kl. 18.30-22.45

Sted:

Dagligstuen

Aktivitetsleder:

Henning G. Kristensen

Tlf. 51 34 62 46

Conversation Française

Har du godt kendskab til det franske sprog, og har du lyst til at deltage i samtaler om mangt og meget på fransk, så er det en mulighed på dette hold. Formålet er at få gang i samtaler på fransk, hvor initiativ og emnevalg er meget op til deltagerne. Det kunne være at læse en bog, at synge og lytte til franske sange, at samtale om aktuelle begivenheder etc.

Inden tilmelding: Kontakt Kristin Østergaard.

Tid:

Hver anden fredag i lige uger, kl. 13.00-14.30

Sted:

Dagligstuen

Start:

12. januar 2024

Aktivitetsleder:

Kristin Østergaard
tlf. 22 30 37 14

Debatklub

Formålet med debatklubben er at drøfte aktuelle indenrigs- og udenrigspolitiske emner.

Klubben er upolitisk og har udelukkende til formål at forøge medlemmernes baggrundsviden om det valgte emne. Formen vil således være oplysende og udforskende foredrag, afvekslende med debat om dagens emne.

Tidligere international korrespondent på TV2 **Svenning Dalgaard** er politisk analytiker, tilknyttet Debatklubben.

Tid:

Hver anden torsdag i lige uger kl. 14.00-16.00

Sted:

Dagligstuen

Start:

11. januar 2024

Aktivitetsleder:

Kaj F. Mortensen
tlf. 30 62 78 11

Lancier

Kom og deltag i denne humørskabende dans, som ledes af 2 danseglade undervisere.

Påklædning uformel, gerne med dansesko.

Efter dansen hygger vi os med at spise sammen med retter, som vi selv medbringer.

Har du lyst til at deltage, så send en SMS til Lisbeth Krohn.

Tid:

Den tredje mandag i måneden kl. 16.45-20.30

Sted:

Dagligstuen

Aktivitetsleder:

Lisbeth Krohn
tlf. 2066 3635

Litteratur-studiegruppe

Gennem uddybende diskussion får vi mere ud af læseoplevelsen og bliver klogere på forfatterens måde at skrive på. Der læses ca. 200 sider til hver gang.

Gruppen holder ferie fra 1. maj til og med 30. august 2024 og starter igen 10. september 2024.

Tid:

Tirsdag i ulige uger
kl. 10.30-12.00

Sted:

Kreativt værksted

Start:

2. januar 2024

Aktivitetsleder:

Erik Strack

Mindfulness begynderhold

At være mindful betyder at være bevidst tilstede i nuet og i kroppen. Du lærer enkle åndedræts- og meditationsteknikker, som påvirker bl.a. nervesystemet, immunforsvaret og hjernen positivt.

Mindre tankemylder, bedre søvn og bedre humør er blandt de gode effekter du kan opnå med en lille daglig indsats.

Mindfulness beskæftiger sig med forholdet mellem krop og sind samt med den mulighed vi alle har, hvert øjeblik, for at tage ansvar for vores livskvalitet. Når de grundlæggende begreber og teknikker er på plads, hører du både om de videnskabeligt veldokumenterede gavnlige effekter af meditation og om historien bag systemet, buddhisme og yoga-filosofi.

Der vil hver mødegang være gennemgang af teori, mindfulnessøvelser samt tid til refleksion i gruppen.

Du vil få det største udbytte, hvis du i de uger kurset varer, kan afse 12 minutter dagligt til at opøve din egen praksis.

Kom i behageligt tøj og medbring gerne en notesbog + 60 kr. til det teksthæfte du får udleveret første gang.

Tid:

Mandag kl. 12.30-14.00

Sted:

Kreativt værksted

Periode:

15. januar - 24. juni 2024

Aktivitsleder:

Uddannet Mindfulness-instruktør Hanne Melbye

Mindfulness fortsættelse

For dig, der har gennemført Bakkehusets Mindfulness begynderhold og/eller har en meditationspraksis med dig.

Det kan være svært at holde gejsten oppe alene, og det giver altså noget særligt at meditere sammen og dele erfaringer. Her kan du deltage i gode og inspirerende samtaler om emner, der relaterer til mindfulness eller andre meditationsskoler.

Måske er der emner, du ønsker at få genopfrisket eller foldet yderligere ud? Der er nok af spændende spørgsmål at dykke dybere i, så lad os mødes og finde ud af, hvad der vil give mest mening for jer, der tilmelder jer. Giv et boost til din meditationspraksis og være med til at udfolde flere aspekter af, hvad det vil sige at blive sin egen bedste ven!

Velkommen til timer med venligt, åbent nærvær og samvær.

Tysk konversation

Har du interesse for tysk sprog og kultur, så kom og deltag på vores hyggelige hold. Vi samtaler om oplevelser og rejser, læser tyske noveller og holder os ajour med begivenheder og nyheder i Tyskland. Vi diskuterer kultur og samværsformer og ser tyske film.

Vel mødt!

Tid:

Mandag kl. 12.30-14.00

Sted:

Kreativt værksted

Periode:

26. august – 16. december 2024

Aktivitetsleder:

Uddannet Mindfulnessinstruktør Hanne Melbye

Tid:

Tirsdag kl. 13.00-14.30

Sted:

Marmorstuen

Periode:

10. januar - 20. juni 2024
12. sept. - 19. dec. 2024.

Aktivitetsleder:

Kirsten Rudnicki
tlf. 26 77 56 70

VÆRKSTEDER

IT-Værksted/Drop in

Hver onsdag formiddag holdes der åbent værksted i IT-rummet.

Har du problemer med din computer, tablet eller smartphone, så hjælper vi gerne.

Du kan også få hjælp til e-boks, MitID, Netbank, mail, Facebook, Skype og internet.

Tid:

Onsdag kl. 09.30-12.00

Sted:

Kontoret

Aktivitetsledere:

Poul Erik Andersen,
John Sørensen og
Jørn Nielsen

Træ- og metalværksted

Bakkehusets træværksted er egnet til, at man selv går og pusler med reparationer af f.eks. møbler og småting, men det er også muligt at fremstille nye ting.

Brug af maskiner må kun finde sted efter instruktion. Ring og bestil tid til instruktion eller kom ned på værkstedet og lav en aftale. Efterfølgende kan værkstedet benyttes alle ugens dage i husets åbningstid.

Det er på eget ansvar at arbejde i værkstedet og ved ulykker er det egen forsikring, der skal dække.

Tid:

Onsdag 10.00-14.00

Instruktion

kan finde sted efter nærmere aftale med

Jens Broch,

tlf. 20 82 33 03

Jens er fast på værkstederne hver onsdag, hvis du har brug for hjælp

BAKKEHUSETS BESTYRELSE



Jana Hellmann
Formand



Bente Scharff-Smith
Næstformand



Jens Hoff-Lund
Medlem



Erling Reesbøll
Medlem



Lisbeth Krohn
Medlem



Mogens
Dalsgaard
Suppleant

ADMINISTRATION OG CAFE



Flemming
Hagen Gregersen
Husleder



Tina
Løvenaa
Caféleder



Lone
Kruse
Cafemedarbejder

AKTIVITETSLEDERE



Anne Marie
Wählin



Asta
Boysen



Claus
Nelson



Dorrit
Lund



Dorthé
Frølund Strand



Erik
Strack



Erling
Reesbøll



Eva Munk
Heine Graham



Grete
Becker



Hanne
Ellemann



Hanne
Melbye



Hrönn
Sigurdardóttir



Inge
Platzer



Jens
Broch



John
Sørensen



Judith
Kaastrup-Olsen



Jørn
Nielsen



Kaj
F. Mortensen



Katrine
Gøthche



Kirsten
Rudnicki



Kirstine
Absalonsdatter



Kristin
Østergaard



Lotte
Nymand



Margrete
Denholm



Poul Erik
Andersen



Svend-Erik
Schmidt



Svenning
Dalgaard



Vivi
Hilden

INFORMATIONER OM BAKKEHUSET

Bibliotekstilbud Et samarbejde med Rudersdal bibliotekerne giver mulighed for at bestille, afhente og aflevere biblioteksbøger samt afholde fællesarrangementer i Bakkehuset

Bogsamling Bakkehuset har en velassorteret bogsamling. Her kan du aflevere gode, brugte bøger og hjemtage andre. Større mængder bøger modtages kun efter aftale med den bog-samlingsfrivillige eller Bakkehusets ledelse.

Caféen Caféen er åben hverdage:
Kl. 09.00-11.00: Kan der købes kaffe og morgenbrød.
- selvbetjening kun med MobilePay
Kl. 11.00-11.30 er cafeen lukket
Kl. 11.30-13.00: Frokost
Kl. 13.00-15.00: Kage og kaffe, the o.l.
- selvbetjening med MobilePay
Caféens menuer kan ses på Bakkehusets hjemmeside.

Fotokopiering Høflig selvbetjening. Pris 2 kr. pr. sort/hvid kopi, 5 kr. pr. farvekopi.

Frisør På 1. Sal finder du en lille frisørsalon, der emmer af hygge. Du tryllebindes af den smukkeste udsigt over Vedbæk havn, mens frisuren ordnes af frisør Gitte Bauer, der klipper både mænd og kvinder. Tidsbestilling er nødvendig på Tlf. 2773 1116

**Genbrugs-butikken
Græshytten** Gør fantastiske fund! Vi modtager og sælger pænt dametøj. Græshytten har åbent maj til september tirsdag og onsdag kl. 12.00-14.00. Lukket i regnvejr.

Græshytten flytter op på øverste etage i Bakkehuset fra oktober til maj, og her er der åbent den første og sidste onsdag i måneden fra kl. 11.00-13.00.

Information	<p>Besøg Bakkehusets hjemmeside, www.bakkehuset2950.dk. Her kan du se alt om kommende aktiviteter, arrangementer, det aktuelle aktivitetsprogram m.m.</p> <p>Via opslag i Receptionen, lokalavisen eller SeniorNyt kan du også blive informeret om fester, foredrag, kurser og møder.</p>
Manicure/ Drop in	<p>Du kan få ordnet dine negle og hænder. Neglene bliver filet, og dine neglebånd bliver ordnet. Huden på dine hænder blødgøres, og neglene bliver lakeret. Neglelak skal medbringes. Der skal desuden påregnes en lille udgift til olie og creme på 10 kr. Tid og sted: Ring til Bakkehusets reception, tlf. 46 11 15 80. Receptionen vil give besked til Elsa Colding, som herefter kontakter dig for endelig aftale om ugedag og tid.</p>
Medlems- møder	<p>Medlemmer og brugere bliver orienteret om løst og fast via mails samt opslag i huset. I det kommende år lægger vi op til flere medlemsmøder, så der bliver bedre mulighed for at stille spørgsmål og komme med forslag.</p>
Offentlig transport	<p>Det er let at komme til Bakkehuset, da busserne 195 og 388 stopper lige neden for huset. Kører man med bus 193 og 199, skal man skifte til 195 på Vedbæk station. Flextrafik er også en mulighed - læs om dette på dinoffentligetrafik.dk</p>
Parkering	<p>Der er parkering ved Bakkehusets hovedindgang og ved indgangen mod syd - følg flisevejen over græsplænen og op til P-pladsen. Vi råder over to handicapparkeringspladser – kun for brugere med bevilget handicapskilt!</p> <p>NB! Du må hverken parkere på græsplænen eller uden for de afmærkede pladser. Til gengæld er der parkeringsmuligheder lige overfor på havnen.</p>
Petanque på Bakkehuset	<p>Spil på vores smukke bane, når du har lyst. Har du ikke selv kugler med, kan du låne nogle i receptionen.</p>
Receptionen	<p>Receptionen, der passes af frivillige, er åben mandag til torsdag 09.00-14.00 og fredag 09.00-12.00. Her kan du hente informationer om husets aktiviteter og arrangementer.</p>

- Rundvisning** Vi viser huset frem den sidste onsdag i hver måned kl. 11.00, undtagen juli og december.
Tilmelding sker i receptionen mandag til torsdag kl. 09.00-14.00 og fredag kl. 09.00-12.00 eller på telefon 4611 1580 mellem kl. 09.00-13.00.
I forbindelse med rundvisningen byder foreningen på en kop kaffe i Caféen, og du får mulighed for at stille spørgsmål.
- Rygning** Hele Bakkehuset er røgfrit område.
- Telefontid** Mandag til torsdag kl. 09.00-14.00, fredag kl. 09.00-12.00.
Normalt vil det være den frivillige receptionist, der tager imod dit opkald.
- Tilmelding og betaling** Se tekstboksen side 3.
- Udlejning** Man kan leje Bakkehuset i en weekend til fejring af egne mærkedage, hvis man er pensionist eller efterløønner og bor i Rundersdal kommune.

Læs mere på hjemmesiden eller hent en pjece i receptionen om vilkår for leje af Bakkehuset.

AKTIVITETSOVERSIGT

Mandag		
Yoga	08.45-10.00	Gymnastiksalen
Grøn puls 60+	09.00-10.15	Udendørs
Hvad kan papir?	10.00-12.00	Marmorstuen
De 5 tibetanere	10.15-11.45	Gymnastiksalen
Motion i naturen for kvinder	10.15-11.40	Udendørs
Stolemotion	10.30-11.15	Dagligstuen
Mindfulness begynderhold	12.30-14.00	Kreativt værksted
Mindfulness fortsættelse	12.30-14.00	Kreativt værksted
Lancier	16.45-20.30	Dagligstuen
Tirsdag		
RST for mænd 60+	09.00-10.15	Udendørs
Qi Gong og Tai Chi - Hold 1	09.00-10.00	Gymnastiksalen
Qi Gong og Tai Chi - Hold 2	10.30-11.30	Gymnastiksalen
Litteratur studiegruppe	10.30-12.00	Kreativt værksted
Glad dans/line dance for begyndere	12.00-13.00	Gymnastiksalen
Glad dans/line dance, øvede	13.15-14.30	Gymnastiksalen
Tysk konversation	13.00-14.30	Marmorstuen
Onsdag		
Fodboldtræning for kvinder og mænd	09.00-10.00	Vedbæk stadion
Tegning/maling - Hold 1	09.00-11.30	Atelieret
Træ-og metalværksted	10.00-14.00	Værkstederne
IT-værksted/drop in	09.30-12.00	Kontoret
Få pulsen op	09.45-10.45	Gymnastiksalen
Cykelmyggene – et cykelhold for kvinder	10.00	Udendørs
Stifinderne - på cykel	09.00	Udendørs
Tour de senior - et cykelhold 60+	09.00-12.00	Udendørs

Onsdag - fortsat		
Syværksted/Drop in	10.00-12.00	Kreativt værksted
Syhold	10.00-12.00	Kreativt værksted
Strik og hæklning	10.00-12.00	Dagligstuen
Yoga	11.00-12.15	Gymnastiksalen
Tegning/maling - Hold 2	12.00-14.30	Atelieret
Glad dans/Line dance, absolut øvede	13.00-14.30	Gymnastiksalen
Kreativt hold	13.00-15.00	Kreativt værksted
Torsdag		
Morgenyoga	09.10-10.25	Gymnastiksalen
Motion i naturen for kvinder	10.15-11.30	Udendørs
Blid yoga	10.40-11.55	Dagligstuen
MÅB - Mobilitet, Åndedræt og Bindevævsmassage	10.45-11.45	Gymnastiksalen
Qi gong, tai chi walking	12.45-14.00	Gymnastiksalen
Tegning/maling	13.00-15.00	Atelieret
Debatklub	Hver anden uge	14.00-16.00
Fredag		
Yoga - Hold 1	08.00-09.15	Gymnastiksalen
RST for mænd 60+	09.00-10.15	Udendørs
Yoga - Hold 2	09.30-10.45	Gymnastiksalen
Patchwork	10.00-12.30	Kreativt værksted
Glæd kroppen gennem bevægelse	11.00-12.00	Gymnastiksalen
Conversation Francaise	Hver anden uge	13.00-14.00
Skindsyning	13.00-15.30	Kreativt værksted
Alle dage		
Café, Metalværksted, Træværksted		

BAKKEHUSETS PRISER FRA 1. JANUAR 2024

Medlemskontingent for hele året: **600 kr.**

For hold med betalt træner: **+ 500/800 kr. pr. halvår**

Muligheder	Ved medlemskab	Gæster og ikke medlemmer
Komme i caféen, købe mad og drikke	Ja	Ja
Deltage i programsatte aktiviteter	Ja	Nej
Deltage i programsatte aktiviteter med betalt træner	Ja, + 500/800 kr. pr. halvår	Nej
Bruge maskiner på værksteder (efter instruktion)	Ja	25 kr. per gang
Deltage i enkeltstående arrangementer ¹⁾	Ja	Betaling afhængig af arrangementet
Deltage i særarrangementer med entré ²⁾	Halv pris	Fuld pris
Weekendleje af Bakkehuset ³⁾ . Se brochure om udlejning	Ja. 5.500 kr.	Ja. 6.700 kr.

Obs! Alle omkostninger til eventuel mad og drikke er ikke inkluderet og betales særskilt.

- 1) Et *enkeltstående arrangement* kan eksempelvis være et foredrag, en spilaften eller en fælles-spisning. Pris kan variere.
- 2) Et *særarrangement* med entré kan være en udefrakommende, betalt foredragsholder. Prisen fastsættes af arrangørerne i samspil med bestyrelsen og den daglige leder.
- 3) Bakkehuset kan lejes af pensionister og efterlønsmodtagere i Rudersdal Kommune til fejring af egne mærkedage. Interesserede kan henvende sig på udlejning@bakkehuset2950.dk

Eventuel betaling

Deltagelse i aktiviteter, arrangementer samt leje af lokaler betales elektronisk.

Bakkehuset i Vedbæk

Vedbæk Strandvej 373, 2950 Vedbæk

Hverdage kl. 09.00-14.00

Tlf. 46 11 15 80, mandag-torsdag 09.00-14.00,

fredag 09.00-12.00

bakkehuset@bakkehuset2950.dk

www.bakkehuset2950.dk



Daglig leder:

Flemming Hagen Gregersen: flemg@rudersdal.dk

Bestyrelse:

Jana Hellmann, formand: jana@hellmann.to

Bente Scharff-Smith, næstformand: skovvejen14@gmail.com

Erling Reesbøll: erling@reesboell.dk

Jens Hoff-Lund: jenshofflund@gmail.com

Lisbeth Krohn: lisbethmkrohn@gmail.com

Mogens Dalsgaard, suppleant: mogensogkamma@gmail.com

Cafépersonale:

Tina Løvenaa: tilo@rudersdal.dk

Lone Kruse: kruse25@mail.dk

Programredaktion:

Inger Kaplan: ingerskat@gmail.com

Erling Reesbøll: erling@reesboell.dk



FORENINGEN
BAKKEHUSET I VEDBÆK