

Velkommen!

Til dig der lige har meldt dig ind i *Foreningen Bakkehuset i Vedbæk* eller til dig, der overvejer at gøre det. I Bakkehuset er der muligheder for at leve et aktivt liv som pensionist med stærke fællesskaber, gode oplevelser, plads til kreativitet og masser af motion både ude og inde.

Denne velkomstfolder fortæller kort om de mange muligheder Bakkehuset rummer, så du har informationerne samlet ét sted. Vil du vide endnu mere, skal du gå på opdagelse i de enkelte områder, udforske vores program og læse mere på vores hjemmeside www.bakkehuset2950.dk

Hvad er Bakkehuset?

Bakkehuset er et levende hus! Vi er sammen om at tilbyde aktiviteter inden for motion, natur, kultur og lokalsamfund for alle pensionister i Rudersdal Kommune. Hele huset og alle de mange arrangementer drives af ca. 80 frivillige og tre medarbejdere. Bakkehuset er et fællesskab, hvor medlemmer kan dyrke en fælles interesse og skabe netværk eller, hvor besøgende kan mødes over en kop kaffe eller en frokost i caféen.

Hvem er Bakkehuset for?

Alle kan komme i Bakkehuset inden for åbningstiden og alle er meget velkomne i caféen. For at være medlem og for at kunne gå på et hold, skal du tegne medlemskab. Det koster 500 kroner per halvår, og for det kan du deltage på alle de aktivitetshold, du har lyst til, forudsat der er plads.

Medlemsskabet er forbeholdt seniorer i Rudersdal Kommune.

Hvilke aktiviteter foregår der?

Du vil finde tilbud, der passer til næsten enhver smag og interesse, og der er mulighed for at være lige så aktiv, som det passer dig bedst. Nedenstående er en oversigt, men skal du have nærmere information, så kig i Bakkehusets program, læs på hjemmesiden og spørg endelig i receptionen.

Overordnet er der fire hovedområder du kan være en del af – og helt i det omfang, som passer dig.

Holdaktiviteter

**Arrangementer
og fester**

**Enkeltstående
begivenheder**

**Frivillig og
netværk**

Holdaktiviteter – Bakkehusets Program

Du kan deltage i mange forskellige hold – er holdet fuldt, kommer du på venteliste, og hvis det er muligt laver vi nye hold, når der er deltagere nok. Du kan melde dig til hold inden for følgende områder:

Bevægelse & motion - yoga, udendørs motion og løb, triatlon, stolegymnastik, dans, thai chi, m.m.

Kreativitet og værksteder – syning, tegning, maling, ler/keramik, træ-/metalværksted m.m.

Studiekredse & foredrag – lær IT, engelsk, kom i læsegruppe, fredagstræf eller 'fortæl for livet' m.m.

Arrangementer og fester

Der er gang i Bakkehuset. Vi holder hvert år en stribe festlige arrangementer og vi fejrer årets højtider, hvor du kan finde venner og bekendte og skabe dig et godt netværk. Vær med til:

- **Den årlige fastelavn** – det er værre end du tror og sjovere end det lyder
- **Nytårskur** – vi holder en efter-fest
- **Virksomhedsbesøg** – besøg hos danske virksomheder og organisationer

Enkeltstående begivenheder

Har du en ide til en sjov eller interessant aktivitet? Eller kender du en der er en fremragende formidler af sit område? Så kan det blive en af de mange enkeltstående aktiviteter, vi også afholder i Bakkehuset.

Der er hver måned (næsten) et foredrag, et kursus, eller en udflugt. Hold øje med:

- **Virksomhedsbesøg**
- **Teaterture**

Bliv frivillig

Uden frivillige ville Bakkehuset ikke kunne fungere. Der er cirka 80 frivillige i huset, der hjælper med alt fra reception og have, til opvask og bestyrelse. Vi har altid brug for en frivillig mere – og det giver både energi, samvær, hygge, sjov og fællesskab. Du kan være frivillig på mange måder, for eksempel:

- **I caféen** – vær med i køkkenet og mød en masse mennesker
- **I receptionen** – vær med til at tage godt imod andre som dig
- **I arbejdsgrupper** – der er grupper for haven, værkstederne, programmet, indretning, caféen, fester, bestyrelsen og meget mere. Se opslag i receptionen og på hjemmesiden.

Hvordan kan jeg blive medlem?

Der er en indmeldelsesblanket og en prisoversigt med denne velkomstpakke. Du kan også finde informationer på www.bakkehuset2950.dk. Spørg i receptionen, hvis du er i tvivl.

Hvad skal jeg være opmærksom på?

- ❖ Ved du, at vi jævnligt holder fælles møder, hvor alle er velkomne? Tid og sted slås op i receptionen og på hjemmesiden.
- ❖ Modtager du BakkehusNyt, der udkommer 6-8 gange årligt? Tilmeld din e-mail og få det tilsendt.
- ❖ Opdagede du, at der er aviser i stuen, som du er meget velkommen til at komme og læse i?
- ❖ Lagde du mærke til, at du også kan komme til frisøren, spille billard eller selv blive frivillig?
- ❖ Har du regnet ud, hvor billigt det er, hvis du tilmelder dig flere hold for kun 500 kroner for hele seks måneder?
- ❖ Er du klar over, at du som pensionist i Rudersdal kommune kan leje Bakkehuset til fejring af egne mærkedage?

PS – Var du også ude i Græshytten, hvor vi i sommerhalvåret sælger genbrugsting og tøj?

Har du spørgsmål?

Har du allerede fået en rundvisning i huset? Hvis ikke, så spørg endelig i receptionen hvornår der er rundvisning næste gang. Det er en god måde at få stiftet bekendtskab med de mange aktiviteter på, så du kan se, hvad du har lyst til at deltage i.

Du kan også tage fat i et af de frivillige medlemmer af Bakkehusets bestyrelse, hvis du har spørgsmål eller ideer til Bakkehuset. Kontaktinformation på bestyrelsen står på hjemmesiden og på opslag i receptionen.

Endelig kan du også tage kontakt til husets daglige leder Flemming Hagen Gregersen, der har kontor lige bag receptionen.

Vi glæder os til at se dig! 😊

Bakkehuset

Vedbæk Strandvej 373

2950 Vedbæk

Telefon 4611 1580 / E-mail: bakkehuset@bakkehuset2950.dk

www.bakkehuset2950.dk

Åbningstider
Mandag – Fredag
kl. 09.00 -14.45
Øvrige tidspunkter efter aftale