



BakkehusNyt

NR. 9 - NOVEMBER 2019

INDHOLD

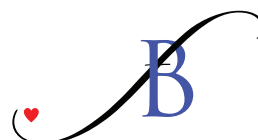
- Formandsbetragtninger
- Nye toner i Bakkehuset
- Aftenspisninger
- Privat fest på Bakkehuset
- Bakkehuset i nye klæder
- Arrangementer 2020
- Spirekassen:
 - Have, hav, havn og petanque
- Debatklub
- Hjælp til selvhjælp
- Vidste du at...

9 numre af BakkehusNyt er det blevet til her, hvor vi nærmer os 2 års fødselsdagen for Bakkehuset som privatiseret seniorhus. Bladet er blevet taget vel i mod, og indholdet har stille og roligt ændret sig i takt med den udvikling, som foreningen og huset har gennemgået. Dette nummer bærer præg af fortsat udvikling både inde og ude – ja, Bakkehuset er vel nærmest blevet til et ny-indrettet væksthuis og en spirekasse for gode idéer, som gror og bliver til virkelighed med fantastisk engagement og drivkraft fra frivillige – og vores husvært og cafépersonale!

Redaktionen

Forsidebilledet:

Det nye store spejl til gymnastiksalen på vej ind i huset. Spejlet er sponsoreret af Lions i Søllerød - og flot sat op af glarmester Nielsen i Vedbæk



FORENINGEN
BAKKEHUSET I VEDBÆK

Formandsbetragtninger



Udvikling

Det er tankevækkende at betragte den udvikling, Bakkehuset løbende og lige så stille gennemgår både som forening og som "hus".

Den inspiration, der ligger i husets smukke rammer, er senest

bl.a. kommet til udtryk i de musikmøder, hvor personer, der spiller et instrument, synger eller bare interesserer sig for musik, mødes. På søndag eftermiddage spiller man solo eller sammen, synger, og skaber med spontanitet sød musik og en rigtig god stemning. Måske vil det udvikle sig til et forum, hvor brugerne kan komme forbi, lytte til musik over et glas vin, og tiltrække endnu flere udøvende musikere?

Stigende omsætning i Caféen

Idéen med at flytte salget af morgenmad til enkeltpersoner fra Caféen til receptionen skabte i begyndelsen lidt forundring. Hvad skulle det nu til? Derfor er det dejligt at se, at der nu næsten hver morgen er folk, der drikker kaffe og spiser rund-



stykker i den nyindrettede "lounge" i receptionen eller tager det med op i Caféen eller stuerne. Måske er det ikke alle, der har forstået, at det - udover at receptionen er blevet et meget hyggeligt sted - er hensynet til det travle cafépersonale, der er baggrunden. Med den stigende omsætning i caféen har personalet nemlig rigeligt at gøre med at forberede smørrebrød og varme retter sammen med de frivillige. Fjernelse af kassebetjeningen i formiddagstimerne er en af de måder, bestyrelsen forsøger at lette deres arbejde på.

Musik på Bakkehuset" - en ny aktivitet på Bakkehuset - søndage eftermiddage.





Nu vi er ved Caféen, så kig lige på indgangsdøren næste gang I er på besøg. Der kan I se, at vi også i år har fået Fødevarestyrelsens "Smiley" som Elite-virksomhed.

Det betyder, at vi har fået glade smileyer og ingen anmærkninger på de fire seneste kontrolrapporter og i de seneste 12 måneder. Godt gået, Inga-Lill og co!

Foreningens aktiviteter

Siden Bakkehuset blev privatiseret, har vores politik været, at man skulle være medlem af foreningen for at kunne deltage i holdaktiviteter. Medlemskab har kostet 500 kr. pr. halvår, og når medlemskontingentet var betalt kunne man tilmelde sig enhver holdaktivitet, man ønskede, uden at det kostede ekstra.

For 2020 vil medlemskontingentet fortsat være 500 kr. pr. halvår, men der kommer til at ske en lille ændring.

Aktiviteterne er forskellige. Hovedparten ledes af frivillige, men på de fleste motionshold har vi ikke kunnet erstatte de professionelle trænere med frivillige, som har den fornødne viden og ekspertise. Her har vi aftaler med dynamiske, professionelle trænere, som vi i øvrigt er meget glade for, og som får betaling for deres indsats.

Motionsholdene

Motionsholdene er meget populære, og der er nogle medlemmer, der tilmelder sig flere hold, og så uge for uge beslutter, hvad de vil deltage i. Det medfører ventelister, og ikke mindst, at potentielle, nye medlemmer ikke melder sig ind i vores forening. Der er selvsagt ikke mødepligt på motionsholdene, og selvfølgelig bliver vi alle **nødt til at melde fra til aktivitetslederen** en gang i mellem fx på grund af ferie, sygdom eller børnebørn. Hvis man er tilmeldt en aktivitet, men ved, at man ikke kan deltage i en længere periode, kan man godt beholde sin plads. Det forudsætter dog, at man **kontakter Inger Skat Kaplan, ingerskat@gmail.com**, som så kan tilbyde pladsen til en på ventelisten i den periode, der bliver ledig.



Der er en vis rimelighed i, at deltagelse i hold med betalt træner skal koste mere end deltagelse i aktiviteter med en frivillig leder.

Derfor har vi besluttet, at der ud over medlemskontingentet skal betales 100 kr. pr. halvår for hver aktivitet med en betalt træner, som man tilmelder sig.

Det drejer sig om følgende aktiviteter:

GrønPuls 60+, Hatha Yoga, De fem tibetanere, Motion i naturen for Kvinder, RST, Fodboldmotion for mænd, Få pulsen op og tons igennem, Alle yogahold, Glæde kroppen gennem bevægelse og Mindfulness.

Parkering og de nye p-båse

Somme tider er parkeringen ved Bakkehuset temmelig kaotisk. Afmærkningen af p-pladser ved bagindgangen har hjulpet lidt, men ikke alle er opmærksomme på, at der ikke må parkeres uden for p-båsene eller på græsplænen. På p-pladsen ved hovedindgangen vil kommunen i øvrigt snart afgrænse p-bokse med sten, så pladsen kan udnyttes optimalt. Hvis du ikke er dårligt gående, så vær venlig at stille din bil på havnen.

Anne Grete Swainson, formand

Nye Toner i Bakkehuset



Bakkehuset går nu i gang med at udskifte husets forældede lyd- og billedanlæg. Med midler, venligst stillet til rådighed af Veluxfonden, investeres i nyt og tidssvarende audio-visuelt udstyr til både stuer, café og udendørs arrangementer.

I foråret 2019 modtog Foreningen Bakkehuset i Vedbæk en bevilling fra Veluxfonden, der har gjort det muligt at udskifte og supplere husets gamle lyd- og billedanlæg. Det eksisterende anlæg har mange år på bagen og bærer præg af at være nedslidt og utilstrækkeligt.

I den kommende tid vil der blive monteret et helt nyt lydsystem, der vil give krystalklar lydgenivelse, når der afholdes møder, foredrag- eller musikarrangementer i stuerne.

I dagligstuen opsættes tillige en ny billedprojektor til brug ved film- og foredragsarrangementer. Hele anlægget suppleres med et nyt teleslynagesystem til glæde for de medlemmer, der anvender høreapparater.

Støttet af

VELUX FONDEN



Med midlerne fra Veluxfonden har det også været muligt at investere i en moderne multifunktionsstorskærm, der skal opsættes i cafélokalet. Skærmen kan bruges som undervisningstavle eller til oplæg/foredrag, film og tv. Dette vil gøre det muligt at udnytte cafélokalet langt bedre end hidtil.

Og endelig bliver der mulighed for at anskaffe et mobilt musikanlæg, der kan bruges såvel indenørs som udendørs i forbindelse med det efterhånden stigende antal musik og underholdningsarrangementer, der finder sted i Bakkehuset.

Alt i alt glæder vi os til nye toner og billeder og siger tak til Veluxfonden for at støtte op om aktiviteterne på Bakkehuset.

Flemming Hagen Gregersen, husleder

FÆLLESPISNINGSKALENDER I BAKKEHUSET - FORÅRSSÆSON 2020

Husmandagskost i whiskybæltet

Torsdag 23. januar

Hamburgryg m. flødestuvet spinat
Dessert: Citronfromage

Torsdag 5. marts

Koteletter i fad m. løse ris
Dessert: Æblekage

Tirsdag 14. april

Millionbøf m. mos
Dessert: Is

Tirsdag 26. maj

Frikadeller m. surt
Dessert: Jordbærgrød m. fløde

Bakkehusmiddage

Torsdag 20. februar

Marokkanske kødboller m. ris og salat
Dessert: Dagens kage m. kaffe.

Tirsdag 24. marts

Stegt Lam m. græske kartofler
Dessert: Is

Tirsdag 5. maj

Krydderstegt kylling m. kartoffelgratin og coleslaw
Dessert: Æbletrifli

Torsdag 18. juni

Fish Masala: Citron- og yoghurtmarineret laks
bagt i ovnen med masalakrydderier.
Tilbehør: Basmati ris og frisk koriander.
Dessert: Citronsorbet

*Tilmelding til arrangementerne er påkrævet og starter 14 dage, før hver enkelt arrangement afholdes.
Først til mølle princippet gælder.*

Arrangementer i 2020

Som du - kære læser - nok har bemærket, har du i 2019 skullet være meget opmærksom på arrangementskalender, tidsfrister og din egen kalender for ikke at gå glip af for mange af de spændende og inspirerende arrangementer, der har været på Bakkehuset.

Bakkehusets arrangementsgruppe arbejder på højtryk for at få en interessant og afvekslende arrangementsskalender for første kvartal af 2020 på gaden i løbet af december.

Allerede nu kan det dog afsløres, at det på utallige opfordringer er lykkedes at få nogle af de mest populære arrangementer på programmet igen. Det drejer sig blandt andet om de kunsthistoriske foredrag v/Ruby Cardel.



Arrangementsgruppen er ved at drukne i sin egen succes

Er du den person, som vil give en hånd med ved ad hoc praktiske opgaver i forbindelse med arrangementer?

Det kan fx være at dække op, sælge vin og mad, pynte op mv.

Du vil samtidig komme til at indgå i Arrangementsgruppen som fuldgyldigt medlem og kunne deltage i møder og anden planlægning.

Skriv til arrangementsgruppen@bakkehuset2950.dk og fortæl, hvilket og hvor meget du vil bidrage med.

Du vil blive taget i mod med kyskhånd!

Privat fest i smukke og stilfulde omgivelser

Bakkehuset og haven kan lejes i en hel weekend af pensionister og efterlønsmodtagere i Rudersdal Kommune til at fejre egne mærkedage med familie og venner – både for medlemmer og ikke-medlemmer. På den måde kan din fest blive et uforglemmeligt minde i de smukkeste rammer.

Som noget nyt kan man også leje huset i kortere tidsrum, f.eks. kun lørdag, til en reception en eftermiddag eller lignende med mulighed for servering.

Kom og tal med os om booking, pris og få et godt tilbud!

De tre stuer fremtræder nu med et helt nyt udtryk, efter at en omfattende opdatering er gennemført.

Se mere på midtersiderne.



Kristin Østergaard, ansvarlig for husets indretning, betragter den nyindrettede vitrinestue.



Karnappen i daglistuen med den smukke udsigt til sundet



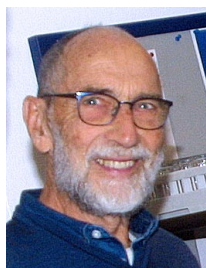
Bakkehuset i



nye klæder



Have, havn, hav - og petanque



Vi er langt med planerne om at anlægge en petanque-bane i vores have helt nede ved Strandvejen. Så har vi oven i købet været så heldige, at kommunen finansierer banen, så foreningen kun skal bidrage med småting.

Det første spadestik er taget, og vi håber at kunne åbne, så flere petanque-hold kan komme i gang med at spille på banen til foråret.

Lyder det ikke godt?



Området ved pavillonen nederst i Bakkehusets have egner sig rigtig godt til at være et gæstfrit minimiljø, som åbner Bakkehuset og haven mod havn og hav.

Pavillonen og petanque-banen

Vi har hen over sommeren 2019 haft held til at få opdyrket en fin relation til dem, der driver Frydenlunds frugtplantage i Trørød, og fået mulighed for at præsentere og sælge af deres vidtspændende sortiment i Pavillonen. Snart vil vi derfor kunne mødes over en let servering, handle i Pavillonen og få en god snak.



Det vil også være herfra, at man fra første parket kan få mulighed for at følge med i udfoldelserne på petanquebanen.

Flere frivillige har allerede været aktive i dét, der er sket omkring og med Pavillonen.

Projekt Pavillon

Det er vores tanke at etablere et fast hold af frivillige, der fremover vil være dem, der værner om Pavillonmiljøet. En gruppe, der kan tage sig af projekt pavillon med at forskønne det lille hus indvendig og udvendig og – i det hele taget - udvikle konceptet, så det til næste forår kan blive et rigtig godt sted måske også med lidt underholdning.

I vores fantasi ville lyden af Mozart måske passe godt til et glas rosé og en macron på den renoverede terrasse i duften af roser og i samvær med søde mennesker ved Pavillonen.

Men vores fantasier skal ikke stå i vejen for den nye gruppes egne idéer.

Gruppen bør dannes snart, så der er god tid til at gøre Pavillonen klar til foråret med istandsættelse og indretning. De ekstra leverandører, der kan komme på tale, skal findes, og de varer, der skal kunne sælges fra Pavillonen, skal udvælges. Der vil være mange overvejelser over åbningstider, hvad serveringen skal bestå af, og hvordan den skal forløbe.

Har du lyst til at være med?

Er du en af dem, der kan se projekt pavillon for sit indre øje og gerne vil være med som frivillig, så kontakter du **Ole Nielsen på tlf.: 2441 2803 eller mail: olelit@hotmail.com.**

Så snart vi har hørt fra et passende antal, indkalder vi til et opstartsmøde.

Ole Nielsen, næstformand



Bakkehusets fodboldhold

Bakkehusets fodboldhold på ca. 10 glade pensionister har nu eksisteret i ét år, og de spillede tirsdag den 1. oktober kamp mod et andet lokalt hold af seniorspillere fra Rudersdal på Rundforbi stadion.

Borgmester Jens Ive var dommer sammen med vores træner Maria Santana. Humøret var højt på denne dejlige efterårs-aften.

Bakkehusets fodboldhold kæmpede bravt, men måtte se sig slået af modstanderne, der har spillet sammen i mange år.



Bakkehusets fodboldhold træner på Vedbæk Stadion hver onsdag morgen på motionsniveau fra kl. 9 til 10 året rundt og med efterfølgende kaffe på Bakkehuset. Vi har plads til flere og kræver ingen forudsætninger!

En menneskecirkel på Vedbæk sydstrand - et skønt syn.



Hver mandag morgen kan man se et af Bakkehusets motionshold på stranden, Grøn Puls 60+ i Vedbæk.

Denne aktivitet, der er oprettet i et fællesskab mellem kommunen, Røde Kors og Hjerteforeningen m.fl., og omfatter opvarmning, en tur i skoven og afspænding, er meget populær. Den har yderligere den fordel, at vi træner i naturen og ikke er begrænset af et lokale, så der er plads til flere end de 45, der er tilmeldt i dag.

Vores dygtige træner sørger for, at alle holder sig i god form og får startet ugen på bedste vis med et godt morgenhumør.

Efter opvarmninger løber eller går vi en tur i skoven – alt efter formåen, og det hele varer i fem kvarter fra kl. 9. Bagefter er der flere, der snupper en tur i Øresund.

Hent en folder om Grøn puls på Bakkehuset!

Debatklub

- vil du blive klogere på verden?

v/Kaj F. Mortensen, frivillig i Bakkehuset



Efter mit foredrag om EU i maj op til EU-parlamentsvalget var der nogle, der efterlyste en debatklub på Bakkehuset.

Formålet skal være at debattere aktuelle indenrigs- og udenrigspolitiske emner. Debatten foregår på basis af oplæg fra et medlem af klubben eller af en inviteret person med særlig viden om emnet, hvorefter man har en informativ debat om emnet.

Upolitisk.

Klubben er upolitisk og har udelukkende til formål at forøge medlemmernes viden om det valgte emne. Klubben beslutter selv, hvilke emner man ønsker at tage op, og lægger et program for klubbens mødeaktiviteter.

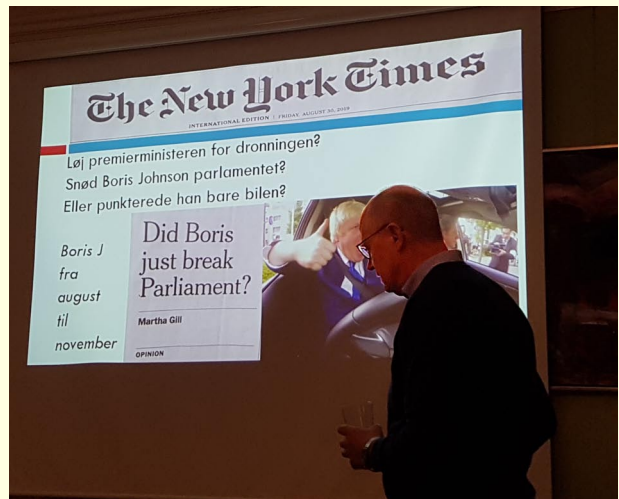
Eksempler på emner

- Problematikken omkring det stigende antal migranter og flygtninge i EU
- Danmarks og EU's håndtering af klima- og miljøproblemer
- Det stigende fokus på anvendelsen af robotter og kunstig intelligens

8 – 10 møder om året.

De fleste møder vil være **klubmøder**, mens andre kan være et **åbent møde** med en inviteret foredragsholder med efterfølgende debat.

Som eksempel kan jeg fortælle, at Bakkehuset den 4. november havde et velbesøgt arrangement med journalist *Svenning Dalgaard*, som gav et fascinerende indblik i Boris Johnson og Brexit med efterfølgende debat.



Svenning Dalgaard på Bakkehuset

Hvis du er interesseret

i at deltage i klubben, er du velkommen til at sende en mail til kaj.f.mortensen@gmail.com eller skrive dig på listen, der ligger i receptionen. Hvis der er tilstrækkelig interesse, vil jeg snakke med arrangementsgruppen om, hvordan vi bedst får etableret gruppen og indkalde til et stiftende møde i begyndelsen af det nye år.

Kaj F. Mortensen

Kvindefodboldmotion

6 interesserede kvinder søger flere kvinder, der kunne tænke sig at deltage i fodboldmotion - i lighed med mændenes hold.



Mændenes træner vil også godt træne kvinderne, men for at et hold kan oprettes må vi være flere end 6.

Er det noget for dig? - så skriv til Ingerliss Schultz, ingerliss@gmail.com

Hjælp til selvhjælp i værkstederne



Vi i Bakkehusets værksteder er ved at etablere et samarbejde med Frivilligcenteret i kommunen om at åbne værkstederne for, at Bakkehusets brugere og borgere i Rudersdal kommune kan komme med mindre ting, som skal efterses eller repareres, og hvor kyndige folk kan hjælpe.

Det vil sikkert blive sådan, at det vil være én dag om ugen, der er åbent værksted, sikkert tirsdag fra kl. 10.00 til 14.00 som en start, og vi vil så i det nye år evaluere, hvordan det er gået.

De felter, som vi vil satse på er: Metal- og træarbejde, elektronik, computere, og andet el-udstyr, evt. cykelreparation. Det er meningen, at det skal være hjælp til selvhjælp - med bistand fra os.

Jens Broch, tovholder på værkstederne

Vidste du at ...

- **Marmorstuen, dagligstuen og vitrinestuen er helt lukket 25., 26. og 27. november pga. af omfattende el-arbejde i forbindelse med opgraderingen af lydsystemerne. Se artikel side 4.**
- Det er smartere, mere hygiejnisk og hurtigere at svinge dankortet frem for at håndtere sedler og mønter. Også bare til en kop kaffe!
- Aktivitetsprogrammet 2020 kommer på gaden i december 2019
- **Vi har oprettet et nyt Qi-gong/Tai Chi walking hold torsdage fra kl. 13-14**
- Arrangementsprogrammet udkommer december 2019
- Du får besked om indmeldelse, tilmelding, betaling mv. på nyhedsmail
- Du kan leje Bakkehuset til din store fest eller en reception
- **Du ikke skal tilmelde dig flere hold end, du kan overkomme!**
- Du kan spille petanque i haven til foråret
- Du skal parkere inden for de afmærkede felter!
- **Bakkehuset holder jule- og nytårslukket 23. december - 1. januar (begge dage inklusive)**

Projekteringsopgave:

Vi vil gerne i kontakt med en pensioneret arkitekt - eller én med tilsvarende kompetencer - der kan hjælpe os med optegning og beskrivelse af en mindre projekteringsopgave/ombygning på Bakkehuset.

Mvh bestyrelsen. Ring gerne til en af os!

Fransk litteratur:

Til én, der kan læse fransk, har vi mere end to reolmeter lødige, franske pocketbøger klar til fri afhentning. Ring 2441 2803.

Bestyrelsesmedlemmer

Anne Grete Swainson, *formand*
Ole Nielsen, *næstformand*
Poul Erik Andersen, *kasserer*
Dorrit Lund
Erling Reesbøll
Inger Skat Kaplan
Per Kruse
Pia Køningsfeldt
Svend Blankholm

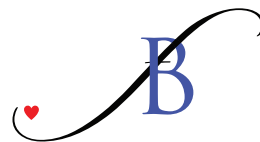
Husleder:

Flemming Hagen Gregersen

Redaktion og layout:

Tove Melton og Erling Reesbøll.
Kommunikationsgruppen

Næste nummer af BakkehusNyt udkommer marts 2020



FORENINGEN
BAKKEHUSET I VEDBÆK

Vedbæk Strandvej 373, 2950 Vedbæk
Tlf. 4611 1580
bakkehuset@bakkehuset2950.dk
www.bakkehuset2950.dk
Hverdage kl. 09.00-14.45
Reception/Billetsalg kl. 09.00-13.00