



# BakkehusNyt

NR. 10 - MARS 2020

## **Bakkehuset ligner ikke sig selv i øjeblikket.**

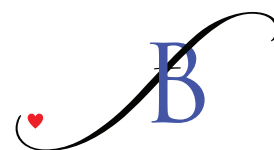
Huset er lukket ned, men bestyrelsen og huslederen arbejder intensivt på at holde hjulene i gang, således at vi kan være klar til at åbne huset i sin sædvanlige aktive og livsbekræftende stil, når forholdene igen tillader det.

Da vi har valgt ikke at mødes fysisk, har vi besluttet at holde bestyrelsesmøderne virtuelt ved hjælp af programmet Skype.

Overstående øjebliksbillede er fra det seneste bestyrelsesmøde, onsdag den 25. marts, som det så ud på skærmen for de deltagende.

Det fungerede så godt, at vi gerne vil anbefale andre at benytte det. Derfor bringer vi blandt meget andet, også en kort introduktion til Skype til sidst i bladet.

*Bestyrelsen*



FORENINGEN  
BAKKEHUSET I VEDBÆK

# Formandens betragtninger



Anne Grete Swainson

*Selv om situationen er usædvanlig og lidt skræmmende for os alle, vil vi alligevel orientere lidt om det, der er sket siden BakkehusNyt nr. 9.*

## Nye aktiviteter

Opfordringerne til at komme med nye ideer til aktiviteter på Bakkehuset synes at virke. Vi har nu oprettet et **fodboldmotionshold for kvinder**. Det havde næppe haft sin første "kamp", før antallet af deltagere oversteg det tilsvarende mandehold.

Godt gået, piger!



## Yoga i januar

Der var så stor tilslutning **Yoga i januar**, at vi flyttede holdet op til Rundforbihallen, hvor gymnastiksalen har en noget større rummelighed end vores

egen. Det afholdt desværre enkelte fra at deltage, fordi det var lettere for dem at komme til Bakkehuset. *Annalise Klausen*, som underviste, har desværre ikke mulighed for at fortsætte permanent, men deltagerne fik prøvet, om yoga var noget for dem. Kurset var lidt for svært for nogle deltagere. Ikke alle er gode til at ligge på knæ, men de, der gennemførte, savnede kurset allerede den næste fredag. Måske kan vi lokke Annalise til at lave et kursus en anden gang.



## Bakk'hus con Amore

Bakkehuset kvindekore har ligget lidt underdrejet. Der skete desværre det, at vores dygtige, inspirerende korleder og pianist, *Leif Svorin*, helt uventet afgik ved døden. Det var et stort tab for os, men vi har været så heldige, at *Kristin Østergaard* har sagt ja til at lede koret fremover. Kristin er - udover sin store indsats ved nyindretningen af Bakkehuset - kendt for sit pianospil i mange sammenhænge. Det skal nok blive godt.

## Debatgruppe

Som noget nyt er der nu blevet oprettet en debatgruppe, hvor deltagerne vil diskutere aktuelle emner i Verden omkring os. Gruppen ledes af *Kaj F. Mortensen*.

Af gode grunde er det uklart, hvornår gruppen kan holde sit første møde, men der vil blive meldt ud om dette, så snart det er muligt. På det første møde vil deltagerne finde ud af, hvor tit man skal mødes og hvilke emner, man vil tage op hvornår.



## Medlemsmødet 30. januar 2020

**Ca. 70 medlemmer deltog i medlemsmødet i en rigtig god stemning. Bestyrelsens hensigt var at få ris og ros fra medlemmerne og input til det fremtidige arbejde og samtidig supplere den orientering, som vi løbende udsender.**

**Formanden** orienterede om nogle af de tanker, som bestyrelsen har gjort sig om arbejdsgruppernes og de frivilliges forhold, og som vi snarest vil melde ud til de involverede.

**Kassereren** orienterede om de nøgletal, som på dette tidspunkt forelå. Regnskabet er sendt til revisor, men vi forventer ikke, at det vil føre til de store ændringer.

Begge disse emner vil blive forelagt og uddybet på den kommende generalforsamling. Hvornår den bliver afholdt, kan vi desværre ikke sige i øjeblikket

Der var øjensynlig ingen indvendinger imod de ekstra 100 kr, som vi har opkrævet for deltagelse i aktiviteter, hvor træneren får betaling. En deltager på et qi-gong hold spurgte, hvorfor hun ikke var blevet opkrævet 100 kr., og fik oplyst, at lederen af dette hold er frivillig.

**Huslederen** orienterede om omstruktureringen i kommunen og fortalte, at Bakkehuset ikke længere finansieres af den såkaldte "Ældremilliard", men indgår i kommunens almindelige budget, så vi skal gøre os fortjent til de penge, Kommunen bruger på huset i konkurrence med alle andre. Foreløbig er kommunen dog temmelig glad for de resultater, Foreningen har opnået og for vores bidrag til, at kommunens borgere er raske og aktive langt op i årene.

**En tidligere frivillig** i Caféen ønskede at rejse spørgsmål i forbindelse med sin fratræden, og i den forbindelse at få belyst henholdsvis bestyrelsens og huslederens beføjelser. Formanden svarede, at bestyrelsen er i gang med at fastlægge nærmere regler i den forbindelse, og at hun ikke fandt det hensigtsmæssigt at diskutere personsager på et medlemsmøde.

Enkelte medlemmer mente godt, at man kunne diskutere en personsag på medlemsmødet, og at det var relevant at få oplyst, hvad der var henholdsvis bestyrelsens og huslederens mandat.

**Formanden konkluderede**, at bestyrelsen ikke ønsker at tage en konkret personsag op på et med-

lemsmøde. Bestyrelsen stiler imod fremover at få en klar aftale med hver af de frivillige. Bestyrelsen må sammen med huslederen i de - heldigvis få - konkrete sager, der er tale om, kunne træffe afgørelse om, at en frivillig ikke skal fungere i et bestemt job. Vi har jo også situationer, hvor vi må konstatere, at medlemmer eller brugere ikke passer ind i Bakkehuset.

**Vores værkstedsleder** efterlyste en tovholder for havearbejdet, efter at han ikke længere kan påtage sig denne opgave. Formanden efterlyste en frivillig til dette.

Han oplyste, at der er stor aktivitet i værkstedet, som har fået en ny trædrejebænk. De andre maskiner er gamle, og nu er rundsaven gået i stykker. Det er tvivlsomt, om den kan repareres, og det er sikkert bedst at investere i en ny.

Det er særligt aktuelt, fordi stadigt flere får "køre-kort" til at bruge maskinerne.

Det blev forespurgt, om man kunne ansøge Johannes Fog om en rundsav eller tilskud til en sådan. Værkstedslederen undersøger.



Kassereren opfordrede værkstedslederen til at komme med et overslag over prisen for en ny rundsav, så bestyrelsen kunne tage stilling.

**Huslederen** oplyste, at værkstederne checkes en gang årligt og er sikkerhedsgodkendt.

**Tovholderen for arrangementsgruppen** efterlyste medlemmer, som ind imellem kan bistå ved store arrangementer. Hun oplyste, at årets sommerfest er fastsat til 14. juni.

**Et nyt medlem** havde læst om vores tanker om pavillonen. Hun tilbød at starte en gruppe, der kan sætte bygningen i stand og skabe forbindelse mellem denne og boulebaneanen, f.eks. en lille fransk café. Det lykkedes på stedet at få sammensat en sådan gruppe. Flot initiativ!

Hun efterlyste også økonomiske midler til at indrette pavillonen. Et medlem mente, at vi bør overveje "crowdfunding".

**Værkstedslederen** lovede at sikre elforsyningen til pavillonen.

**Problemet omkring vejen hen over plænen** blev rejst. Rollatorer kan ikke komme til pavillonen, og på et tidspunkt må denne asfalteres. Da vi kun har en brugsret til haven, må vi prøve at overbevise kommunen om, at det er nødvendigt. Her er vi i konkurrence med kommunens 250 øvrige ejendomme, så vi kan kun forsøge at appellere til kommunen om nødvendigheden.

**En deltager på yogaholdet** var meget glad for dette. Hun synes, at det er dejligt at komme på Bakkehuset, og takkede for, at Parterrecaféen er blevet så fantastisk.

**En anden deltager** gav ligeledes udtryk for glæde over Bakkehuset. Hun synes, at instruktørerne er meget dygtige, men ville gerne vide, hvilke planer man har for gymnastiksalen, som jo er meget lille. Kan der gøres noget ved belysningen?

**Formanden** medgav, at vi nok har verdens mindste gymnastiksal, og at mulighederne for udbygning er ikke eksisterende. Det har hjulpet med spejlet, som vi brugte prisen fra Lions Park til, men bestyrelsen er modtagelig for forslag til, om noget kan gøres bedre.

**En deltager**, der er på det hold, der spiller bridge i gymnastiksalen efterlyste forhæng for spejlet, fordi man kan se modstandernes kort i dette.

**Værkstedslederen** ønskede oplyst, hvordan det går med garageporten. Huslederen svarede, at forhandlingerne med kommunen om dette havde trukket ud, men at man nu er tilbage til den oprindelige version. Forvaltningen har sat 30.000 kr. af til porten, og der arbejdes på sagen.

**Formanden afsluttede** med at fortælle, at en masse af de ting, som bestyrelsen og huslederen arbejder med, ikke var forudset. Men der er glæde over alle medlemmerne og de frivillige og alt det, der bare glider af sig selv.

**På falderebet** blev der efterlyst dels fællesmøder for de frivillige dels en frivilligfest, som man havde det, før foreningen overtog aktiviteterne.

# Lidt om vores aktivitetsinstruktører

**Vi har rigtig gode trænere til vores motionshold både ude og inde.**

**I de kommende udgaver af BakkehusNyt har vi planer om at fortælle lidt om dem og om de andre aktivitetsledere. Da vi måtte sige farvel til de fleste ansatte på Bakkehuset, ledte vi med lys og lygte efter egnede trænere til de idræts-aktivitetshold, der stod uden træner. Nogen kendte nogen, som måske havde hørt om nogen, der kunne have lyst, og som var egnet.**

## Lotte Nymand



Det lykkedes at entrere med Lotte både til "Motion for Kvinder i naturen" mandag og onsdag og senere til "Grøn Puls mandag" morgener. Tilsammen deltager ca. 120 på Lottes hold, nogle af disse deltager dog på flere af holdene.

En gang årligt afløser hun på Kirstines gymnastikhold.

Lotte arbejder ud fra et holistisk syn på kroppen, og hendes redskaber er b.l.a. Life Coaching, Triggerpunkt, zoneterapi og løbecoaching, som er centreret omkring mennesket psykisk som fysisk, både det indre og det ydre. Hun har dyrket sport hele sit liv. Hun er født i Grønland og har været vant til naturen, jagt og fiskeri samt langrend fra helt lille, og hun elsker at være ude uanset vejret. Hun har gået på Vedbæk Gl. skole, og kender vores område. Det var via kapsejlads hun fik kontakt til Bakkehuset for mere end to år siden.

*"Jeg trives gevaldigt i Bakkehusets regi", siger Lotte, og fortsætter: "Bakkehuset er jo et spændende sted med flotte lokaler og udsigt ud over Øresund. Der er altid søde, glade og hjælpsomme mennesker, når jeg kommer. Jeg er glad for alle de mange frivillige, som gør et stort arbejde med at få det hele til at fungere, ikke mindst for mine frivillige løbere".*

Afslutningsvis vil hun dog lige påpege, at "bedre udluftning og belysning i gymnastiksalen bør være på Bakkehusets ønskeseddel".

## Asta Boysen



Et qi-gong hold stod også uden instruktør. Her var vi så heldige, at Asta som aktiv pensionist havde været afløser for den tidligere medarbejder og var blevet rigtig god. Asta tilbød at køre holdet videre som frivillig. Samtidig udvidede hun aktiviteten

med tai-chi, så undervisningen kom op på en time fra oprindelige tre kvarter.

Det viste sig hurtigt, at der var flere medlemmer, der gerne ville dyrke qi-gong, end det er muligt at rumme i vores beskedne gymnastiksal. Det skræmte dog ikke Asta. Hun påtog sig glad og gerne at oprette et ekstra hold. Det er kendetegnende for Asta aktivitetsledelse, at også dette hold hurtigt blev overtegnet. Det løser Asta på den måde, at hver gang en fast deltager er på ferie eller lignende, inviterer hun nogen fra ventelisten til at være med. På den måde får flere glæde af undervisningen, end vi havde forudset, og det fungerer bare så godt.

Men ikke nok med det. Også et line-dance hold stod uden leder, og også her havde Asta været aktiv deltager, mens Bakkehuset var kommunalt. Så ledelsen af dette hold overtog hun bare. Og næppe havde vi set os om, før vi havde to dansehold, et for begyndere og et for øvede. De sidstnævntes dygtighed fik vi set, da de optrådte ved havnefesten i august sidste år.

Det er helt utroligt, at en frivillig pensionist har overskud til på denne måde at lede hele fire idrætsaktiviteter hver uge.

Hvad var så Aastas begrundelse for at gå ind i dette frivillige arbejde? "Jeg ville så gerne have, at Bakkehuset kunne fortsætte med alle dets glade og fantastiske mennesker". Hvad får hun så for sin store arbejdsindsats? Masser af motion, fornøjelsen ved at instruere mennesker, der har glæde af hendes arbejde - og en stor fanskare.

Asta er et utrolig godt eksempel på "ældrestyrken".



# Udlejning af Bakkehuset er desværre ikke muligt i øjeblikket

- men de nyindrettede lokaler står klar og kan bookes til din private fest, så snart coronakrisen er overstået.

Følg udviklingen på vores hjemmeside  
[www.bakkehuset2950.dk](http://www.bakkehuset2950.dk)

# Forårsfornemmelser på Bakkehuset

Når vintergækker og erantis bliver afløst af krokus og sommerblomster, får vi mere lyst til at opholde os ude. Bakkehusets nærmeste omgivelser giver os gode muligheder. Især mod øst vil der komme fristende fornyelser i parken. Petanquebanen er allerede etableret og venter bare på at blive taget i brug.

Ved vores medlemsmøde skete der netop det, som et medlemsmøde er så godt til: En idé om at skabe et miljø i og omkring vores dejlige tepavillon tog form, og en gruppe af begejstrede frivillige blev dannet, som vil påtage sig opgaven. Tanker om en fransk café med musik og lettere servering blev luftet. Vi venter med spænding på, at planerne bliver foldet ud til glæde for os alle. En terrasse foran pavillonen vil skabe en fin forbindelse til aktiviteterne på bouleanen.



Foruden de fornøjelser, vi selv vil kunne have af sådan et forårs- og sommermiljø ned mod Strandvejen, vil det også tydeliggøre for de mange forbigående, at Bakkehuset er et aktivt og muntert sted, der ikke lukker sig om sig selv, men gerne vil komme i samspil med de lokale, der på nye naturlige måder kan bydes indenfor



## Har du regnskabsmæssig flair?

På den kommende, men udskudte generalforsamling, skal vi have valgt en revisorsuppleant til bestyrelsen, som især får et tæt samarbejde med vores revisor, *Erik Kristiansen* og vores kasserer, *Poul Erik Andersen*. Vi har endnu ikke kendskab til nogen kandidater, men håber at der i vores medlemskreds er en eller flere, som har flair for tal og regnskaber, og som kunne tænke sig at stille op til posten.

Vi kan måske friste med at fortælle, at der er godt styr på Bakkehusets finanser, og at vi løbende arbejder på at indføre regnskabsmæssige forbedringer og styrke de administrative rutiner. Samarbejdet i bestyrelsen og med husets leder opleves som positivt og konstruktivt af de, der allerede er med i det.

Hvis det er noget for dig, så lad et ord falde til bestyrelsen - og meget gerne snart - på en mail til [bakkehuset2950@bakkehuset.dk](mailto:bakkehuset2950@bakkehuset.dk)

### Teknisk information om at bruge SKYPE



Programmet SKYPE har i denne tid vist sig uundværlig, da større grupper af mennesker her kan mødes på Internettet uden at være i fysisk kontakt med hinanden. Programmet bruges hver dag flittigt til møder og konferencer i den del af befolkningen, der stadig går på arbejde.

Men SKYPE kan også anvendes i mange andre sammenhænge. Og vi vil gerne opfordre til at bruge programmet og mødes med hinanden – enten to og to eller i grupper helt op til 50 personer, hvilket, der er mulighed for.

Måske kender du allerede SKYPE og har det installeret på pc, ipad eller telefon. Hvis ikke, kan du følge denne korte vejledning og komme igang. Det er ikke så svært.

1. Brug en enhed, der har kamera, højttalere og mikrofon, fx en laptop, ipad eller mobiltelefon.
2. Hent den SKYPE app, der passer til din enhed her: [www.skype.com/da/get-skype/](http://www.skype.com/da/get-skype/)
3. Log in på din eksisterende Skype-konto eller opret en ny.
4. Når du er kommet ind i SKYPE, skal du søge efter- og tilføje dine venner i kontakter.
5. Du kan nu gå igang med video- eller lydopkald.
6. Mere hjælp til SKYPE: [www.skype.com/da/features/](http://www.skype.com/da/features/)

### Vidste du at ...

- *Værkstedslederen efterlyser en tovholder til havearbejdet, som han ikke længere kan påtage sig at stå for. Er det mon noget for dig?*
- *Tovholderen for Arrangementsgruppen efterlyser medlemmer, som ind imellem kan bistå ved store arrangementer. Hun oplyser, at årets sommerfest er fastsat til 14. juni, så håber vi, at det kan lade sig gøre.*

### Bestyrelsesmedlemmer

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

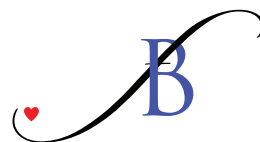
### Husleder:

Flemming Hagen Gregersen

### Redaktion og layout:

Tove Melton og Erling Reesbøll.  
 Kommunikationsgruppen

Næste nummer af BakkehusNyt forventes at udkomme ultimo juni 2020



FORENINGEN  
 BAKKEHUSET I VEDBÆK

Vedbæk Strandvej 373,  
 2950 Vedbæk  
[bakkehuset@bakkehuset2950.dk](mailto:bakkehuset@bakkehuset2950.dk)  
[www.bakkehuset2950.dk](http://www.bakkehuset2950.dk)  
 Tlf. 4611 1580

*(Det er ikke muligt at ringe til Bakkehuset, så længe vi er lukket ned.)*