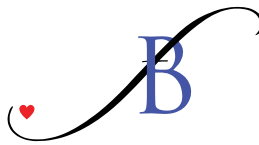


Opdateret 06. januar 2025



Bakkehusets program 2025



FORENINGEN
BAKKEHUSET I VEDBÆK



Foto: Erling Reesbøll

PROGRAM FOR HELE 2025

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, fælles-spisninger, 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 60+ 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 60+ eller efterlønsmodtager med tilknytning til 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.

Medlemskab 2025

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 endnu ikke medlem, kan du melde dig ind via vores selvbetjening på Bakkehuset2950.dk. Klik på *Medlemskab* og derefter *Indmeldelse* og følg vejledningen.

Aktiviteter

Som medlem kan du tilmelde dig aktiviteter. Det sker også på hjemmesiden, men det er altid en god ide at kontakte aktivitetslederen først og tjekke, at der er ledig plads.

Navnet på aktivitetslederen finder du under "Tilmelding" eller i Bakkehusets Program 2025

Ved medlemskab og aktivitetstil-meldingen 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. måned 83,33 kr. for udendørs og 133,33 kr. for indendørs hold. Betalingen sker automatisk hver måned, indtil du ikke ønsker at deltage på holdet længere.

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 - Motionshold	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
Motionsgymnastik/Pilates - NYHED!	10
MÅB - Mobilitet, Åndedræt og Bindevævsmassage	11
Qi Gong og Tai Chi – Hold 1 og 2	11
Qi gong, tai chi walking.....	12
RST (Rudersdal Senior Triatlon) – for mænd 60+	13
Stifinderne - på cykel.....	13
Stolegymnastik - Træn dig glad - NYHED!.....	14
Tour de Senior - et cykelhold for aktive seniorer M/K 60+	14
Torsdagsyoga.....	14
Yoga - onsdag	15
Yoga - fredag - Hold 1 og 2	15

Kreative aktiviteter 16

Hvad kan papir?.....	16
Patchwork - m.m.	16
Strik og hækling	16
Syhold	17
Syværksted/Drop in.....	17
Tegning/maling.....	17
Tegning/Maling - Onsdag	18

Grupper og studiekredse	19
Bridge - Mandag	19
Bridge - Onsdag - Hold 1.....	19
Bridge - Onsdag - Hold 2.....	19
Conversation Française	20
Når tankerne fylder for meget - NYHED - Terapi i grupper	20
Debatklub	21
Bakkehusets filmklub.....	22
Lancier	23
Tysk konversation.....	23
Værksteder	24
IT-Værksted/Drop in.....	24
Træ- og metalværksted	24
Bakkehusets bestyrelse	25
Administration og cafe	25
Aktivitetsledere	26
Informationer om Bakkehuset	27
Aktivitetsoversigt	30
Bakkehusets priser fra 1. januar 2025	32

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 fysiske 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:

6. januar 2024

Aktivitetsleder:

Kirstine Absalonsdatter
tlf. 26 68 01 51

Fodboldtræning for kvinder og mænd

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

Træningens formål er at øge boldglæde og kondition gennem funktionel opvarmning, fodboldøvelser og træningskampe.

Du er velkommen til at komme og se på eller være med til en gratis prøvetime. Alle kan være med – uanset fodboldfærdigheder.

Træningen foregår i almindeligt sportstøj og gum-misko på Vedbæk Boldklubs fine kunststof-græsbane.

Tid:

Onsdag kl. 09.00-10.00

Sted:

Vedbæk stadion

Start:

8. januar 2025

Aktivitsleder:

Svend-Erik Schmidt
tlf. 29 88 33 16

Få pulsen op og tons igennem - Motionshold

Senior aerobics og funktionel træning. Et hold for dig, som har lyst til frisk bevægelse med fokus på kondition, og koordination og styrketræning.

Vi veksler mellem aerobics serier og/eller cirkel-træning. Håndvægte og/eller elastikker vil indgå i visse træningspas.

På dette hold vil du både træne hjernen for at huske trin, blive forpustet og træne din muskelstyrke. Timen afsluttes med øvelser og stræk på måtte.

OBS! Ikke for gangbesværede.

Tid:

Onsdag kl. 09.45-10.45

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

8. januar 2025

Aktivitsleder:

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:

7. januar 2025

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:

7. januar 2025

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:

8. januar 2025

Aktivitetsleder:

Asta Boysen
tlf. 28 40 62 52

Glæd kroppen gennem bevægelse

Giv din krop en chance!

Vi laver opvarmning til musik. Styrker kroppen med øvelser - stående og liggende på måtte, træner balance, laver styrketræning med vægte.

Vi afslutter med stræk og afspænding på madras.

Bemærk! Du skal kunne komme op og ned på måtte.

Grøn Puls 60+

Grøn Puls 60+ er et samarbejde mellem Hjerteforeningen 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 Hjerteforeningen 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:

Fredag kl. 11.00-12.00

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

3. januar 2025

Aktivitetsleder:

Kirstine Absalonsdatter
tlf. 26 68 01 51

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:

6. januar 2025

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:

6. januar 2025

Aktivitsleder:

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:

3. januar 2025

Aktivitsleder:

Lotte Nymand

tlf. 29 64 60 90

Motionsgymnastik/Pilates - NYHED!

Vi opvarmer med motionsgymnastik i et roligt tempo.

Pilates bruger vi til at træne vores kropsbevidsthed med fokus på centeret af kroppen, som er så vigtig for vores holdning og styrke.

Træningen vil på sigt give et bedre kosmetisk udseende, og øget velvære.

Pilates øvelserne udføres i liggende stillinger på en måtte, men kan også udføres siddende på en stol. Vi træner med egen kropsvægt, men vi afveksler også øvelserne med elastikker, klude, og bolde.

Tid:

Torsdag kl. 14.30-15.30

Mødested:

Gymnastiksalen

Start:

16. januar 2025

Aktivitsleder:

Mimi Rømhild

Tlf. 42 16 63 81

MÅB - Mobilitet, Åndedræt og Bindevævsmassage

Styrk din balance, øg din fleksibilitet og reducer smerter.

Her oplever du en kombination af Bevægelighedsøvelser, Åndedrætsøvelser samt Bindevævs-massage, 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 2025

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:

7. januar 2025

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:

9. januar 2025

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

Stifinderne er 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 Stor-københavn og Nordsjælland. Max. 9 deltagere.

Holdet er fuldttegnet, men har du lyst til selv at starte et hold, fortæller vi gerne om vores koncept og erfaringer.

Tid:

Tirsdag og fredag
kl. 09.00-10.15

Sted:

Vedbæk Nordstrand om
tirsdagen.

Start:

7. januar 2025

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

Stolegymnastik - Træn dig glad - NYHED!

Vi træner siddende på stole i et roligt tempo, som giver en effektiv tryk base. Der fokuseres på at forbedre balancen, styrken og ikke mindst bevægeligheden i muskler og sener. Konditionen skal vi også træne, og her skal pulsen bare lidt op.

Husk behageligt tøj, som du kan bevæge dig i. Det anbefales at medbringe en lille pude

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

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 yogamåtten på gulvet - og op igen. Holdet er for både begyndere og øvede. Kom i løstsiddende tøj og i strømpesokker eller bare tær.

Tid:

Torsdag kl. 10.30-11.30

Mødested:

Aktivitetsskøkkenet

Start:

16. januar 2025

Aktivitetsleder:

Mimi Rømhild
Tlf. 42 16 63 81

Tid:

Onsdag kl. 09.00-12.00

Mødested:

Bakkehuset

Start:

8. januar 2025

Aktivitetsleder:

Claus Nelson
40 44 31 05

Tid:

Torsdag kl. 09.10-10.25

Sted:

Gymnastiksalen

Start:

9. januar 2025

Aktivitetsleder:

Kirstine Absalonsdatter
tlf. 26 68 01 51

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:

8. januar 2025

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:

10. januar 2025

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:
6. januar 2025

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

Patchwork - m.m.

Hver fredag samles patchwork-interesserede om bordet, men du er også velkommen med dit strik-ketøj eller andet håndarbejde

Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden.

Tid:
Fredag kl. 10.00-12.00

Sted:
Kreativt værksted

Start:
3. januar 2025

Aktivitsleder:
Rubi Cardel Gertsen.
Tlf. 30 89 46 43

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, så hjælper vi hinanden.

Tid:
Onsdag kl. 10.00-12.00

Sted:
Marmorstuen

Start:
8. januar 2025

Aktivitsleder:
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:
8. januar 2025

Aktivitetsleder:
Anne-Marie Wåhlin
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:
8. januar 2025

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

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:
Mandag kl. 13.00-15.00

Sted:
Atelieret

Start:
3. januar 2025

Aktivitetsleder:
Margrete Denholm,
tlf. 71 70 23 16

Tegning/Maling - Onsdag

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. 10.00-14.00

Sted:

Atelieret

Periode:

8. januar - 14. maj 2025

3. sept. - 10. dec. 2025

Aktivitetsleder:

Hanne Ellemann

tlf. 21 64 40 71

Holdet er i øjeblikket
fuldtænet med venteliste

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

Start:

8. januar 2025

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:

10. januar 2025

Aktivitetsleder:

Kristin Østergaard
tlf. 22 30 37 14

Når tankerne fylder for meget - NYHED

- Terapi i grupper

Indimellem gør tankemylder dagligdagen lidt tung og svær, uden at vi kan pege på en bestemt hændelse, som årsag. Dette forløb henvender sig til dig, som oplever, at tankemylderet indimellem tager overhånd og dig, som savner at være mere nærværende igen.

Forløbet afholdes i mindre grupper, uafhængigt af hvad du døjer med, og vi kredser omkring den metakognitive terapeutiske tilgang. Undervejs lærer vi om vores uhensigtsmæssige tankehåndtering, og igennem konkrete øvelser genfinder vi kontrollen over vores tankeprocesser og opnår et lettere syn på livet med mere overskud, bedre koncentration, søvn mm.

Metakognitiv terapi har vist sig at have stor effekt på alle aldersgrupper og vinder mere og mere frem, ikke mindst på grund af terapiformens simplicitet og korte forløb, hvor nutiden er i fokus.

Tid:

Tirsdag kl. 13.00-15.00

Sted:

Kreativt værksted

Start:

4. februar 2025

Aktivitetsleder:

Pil Giersing
Cand.mag. og Certificeret
Metakognitiv Psykoterapeut
Tlf. 51 92 79 45

Debatklub

Overordnet tema, forår 2025:

Er de grundlæggende demokratiske værdier i forfald?

Debatklubben er et aktivt og engageret forum for drøftelse og analyse af aktuelle indenrigs- og udenrigspolitiske emner.

Efter et 2024 med mange afgørende valg begynder der at tegne sig et billede af det politiske verdensbillede i takt med at nye ledere overtager magten.

Vi har nu en cocktail af ledere, som er deciderede autokrater/diktatorer, som Rusland, Kina, Nordkorea, Tyrkiet og et USA, som med åbne øjne måske styrer lige mod et autokratisk styre.

Der synes at være mange ligheder mellem det, der sker i mange lande lige nu, og den udvikling, vi så i 20-30'ernes Tyskland og andre lande i Europa.

Samtidig ser vi svækkede demokratier i Europa – ikke mindst i Tyskland og Frankrig.

Debatklubben vil analysere disse fænomener og konsekvenserne for den geopolitiske udvikling.

Debatklubben støttes af et panel af eksperter, inkl. **Svenning Dalgård**, tidl. international korrespondent ved TV2, **Morten Kvistgård**, international ekspert og forfatter med speciale i Østeuropa og det Kaukasiske område, **Mikael Barfod**, tidl. EU ambassadør med speciale i Mellemøsten og Afrika, og **Franz Jessen**, tidligere EU ambassadør med speciale i Fjernøsten og det sydøstlige Asien.

Kontakt kaj.f.mortensen@gmail.com hvis du vil vide mere om Debatklubben.

Tid:

Hver anden torsdag i lige uger kl. 14.00-16.00

Sted:

Dagligstuen

Start:

9. januar 2025

Aktivitetsleder:

Kaj F. Mortensen
tlf. 30 62 78 11

Bakkehusets filmklub

Bakkehusets filmklub er etableret i samarbejde med Reprise Teatret og lokale restauranter, i nærheden af Reprisen.

Filmklubben i Bakkehuset er for de, der sætter pris på at se en god film i godt selskab - eventuelt suppleret med en god middag. Reprisen udvælger seks af de bedste film fra forrige sæson og tilbyder filmene til favorabel klubpris.

Som medlem får du adgang til alle seks forestillinger - prisen er 270 kr. for alle seks. Der vil desuden komme ekstra tilbud til Filmklubbens medlemmer.

Program 2025

- 6. februar kl. 15: *Wicked Little Letters*
- 6. marts kl. 15: *Faldne blade*
- 3. april kl. 15: *Pot-au-feu: Vejen til hjertet*
- 4. september kl. 15: *Perfect Days*
- 9. oktober kl. 15: *Min evige sommer*
- 6. november kl. 15 : *The Holdovers*

Der er i forbindelse med filmen mulighed for at tilkøbe en god middag på en lokal restaurant i nærheden.

Middag bestilles senest 14 dage før forestillingen, på separat tilmelding på <https://bakkehuset2950.dk/kalender-og-tilmelding/>.

Drikkevarer og yderligere forplejning afregnes individuelt med restauranten på dagen.

God film, godt selskab og god middag – det bliver en god aften i byen

Ved evt. afbud refunderes billetter ikke, men Bakkehuset kan være behjælpelige med at finde én, der vil overtage billetten.

Tid:

Torsdage kl. 15

Sted:

Reprise Teateret

Start:

6. februar 2025

Aktivitetsleder:

Jens Hoff-Lund

Mobil: 24440330

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

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:

Tirsdag kl. 13.00-14.50

Sted:

Marmorstuen

Periode:

7. januar - 24. juni 2025
9. sept. - 16. dec. 2025

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

Aktivitsledere:
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:
Tirsdag 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
tirsdag, hvis du har brug for
hjælp

BAKKEHUSETS BESTYRELSE



Jana Hellmann
Formand



Bente Scharff-Smith
Næstformand



Jens Hoff-Lund
Kasserer



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



Dorthe
Frølund Strand



Erling
Reesbøll



Eva Munk
Heine Graham



Hanne
Ellemann



Hrönn
Sigurdardóttir



Inge
Platzer



Jens
Broch



Jens
Hoff-Lund



John
Sørensen



Judith
Kaastrup-Olsen



Jørn
Nielsen



Kaj F.
Mortensen



Katrine
Gøthche



Kirsten
Rudnicki



Kirstine
Absalonsdatter



Kristin
Østergaard



Lisbeth
Krohn



Lotte
Nymand



Margrete
Denholm



Mimi
Rømhild



Pii
Giersing



Poul Erik
Andersen



Rubi Cardel
Gertsen



Svend-Erik
Schmidt

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 fra maj til september hver onsdag kl. 11.00-14.00. Lukket i regnvejr.

Fra oktober til maj flytter Græshytten ind i "Keramikken" i Bakkehuset, og her er der åbent den første og sidste onsdag i måneden fra kl. 11.00-14.00.

Bemærk: Vi modtager ikke herretøj

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 dinoffentligefrafik.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 09.00-13.00. Her kan du hente informationer om husets aktiviteter og</p>

arrangementer.

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.

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		
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 - Mandag	10.15-11.40	Udendørs
Bridge - Mandag	12.30-15.30	Dagligstuen
Tegning/maling	13.00-15.00	Atelieret
Lancier	16.45-20.30	Dagligstuen
Tirsdag		
RST (Rudersdal Senior Triatlon) for mænd 60+	09.00-10.15	Udendørs
Qi Gong og Tai Chi - Hold 1	09.00-10.00	Gymnastiksalen
Træ-og metalværksted	10.00-14.00	Værkstederne
Qi Gong og Tai Chi - Hold 2	10.30-11.30	Gymnastiksalen
Glad dans/line dance for let øvede	12.00-13.00	Gymnastiksalen
Når tankerne fylder for meget - Terapi i grupper	13.00-15.00	Kreativt værksted
Glad dans/line dance for øvede	13.15-14.30	Gymnastiksalen
Tysk konversation	13.00-14.50	Marmorstuen
Onsdag		
Stifinderne - på cykel	09.00	Udendørs
Fodboldtræning for kvinder og mænd	09.00-10.00	Vedbæk stadion
Tour de senior - et cykelhold 60+	09.00-12.00	Udendørs
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
Tegning/Maling - Onsdag	10.00-14.00	Atelieret
Syvværksted/Drop in	10.00-12.00	Kreativt værksted

Onsdag - fortsat			
Syhold	10.00-12.00	Kreativt værksted	
Strik og hækling	10.00-12.00	Marmorstuen	
Yoga - onsdag	11.00-12.15	Gymnastiksalen	
Kreativt hold - skindsyning	12.00-14.00	Kreativt værksted	
Glad dans/Line dance for absolut øvede	13.00-14.30	Gymnastiksalen	
Bridge - Onsdag - Hold 1	14.30-17.30	Dagligstuen	
Bridge - Onsdag - Hold 2	18.30-22.45	Dagligstuen	
Torsdag			
Torsdagsyoga	09.10-10.25	Gymnastiksalen	
Motion i naturen for kvinder - torsdag	10.00-11.15	Udendørs	
Stolegymnastik - Træn dig glad	10.30-11-30	Aktivitetskøkkenet	
MÅB - Mobilitet, Åndedræt og Bindevævsmassage	10.45-12.00	Gymnastiksalen	
Qi gong, tai chi walking	12.45-14.00	Gymnastiksalen	
Debatklub	Hver anden uge	14.00-16.00	Dagligstuen
Motionsgymnastik/Pilates	14.30-15.30	Gymnastiksalen	
Fredag			
Yoga - fredag - Hold 1	08.00-09.15	Gymnastiksalen	
RST (Rudersdal Senior Triatlon) for mænd 60+	09.00-10.15	Udendørs	
Yoga - fredag - Hold 2	09.30-10.45	Gymnastiksalen	
Patchwork - m.m.	10.00-12.30	Kreativt værksted	
Glæd kroppen gennem bevægelse	11.00-12.00	Gymnastiksalen	
Conversation Francaise	Hver anden uge	13.00-14.30	Dagligstuen
Alle dage			
Café, Metalværksted, Træværksted			

Aktuelle foredrag og arrangementer		
Se de aktuelle foredrag og arrangementer på Bakkehusets hjemmeside		

BAKKEHUSETS PRISER FRA 1. JANUAR 2025

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

For hold med betalt træner: **+ 500/800 kr. pr. halvår** - der opkræves månedsvis

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	Nej
Bruge maskiner på værksteder (efter instruktion)	Ja	Nej
Deltage i enkeltstående arrangementer ¹⁾	Ja	Ja
Weekendleje af Bakkehuset ²⁾ . Se brochure om udlejning	Ja. 5.500 kr.	Ja. 6.700 kr.

- 1) Et *enkeltstående arrangement* kan eksempelvis være et foredrag, en spilaften eller en fællesspisning. Deltagepris oplyses ved hvert arrangement.
- 2) 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 09.00-13.00

bakkehuset@bakkehuset2950.dk

www.bakkehuset2950.dk



FORENINGEN
BAKKEHUSET I VEDBÆK

Daglig leder:

Flemming Hagen Gregersen: flemg@rudersdal.dk

Bestyrelse:

Jana Hellmann, formand: jana@hellmann.to

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

Jens Hoff-Lund, kasserer: jenshofflund@gmail.com

Erling Reesbøll: erling@reesboell.dk

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

Version 06.01.2025