

Bakkehusets program

2026-Efterår

FORENINGEN
BAKKEHUSET I VEDBÆK



PROGRAM FOR 2026 EFTERÅR

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 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 fyldt 60 år, pensionist 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 2026
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 2026

Ved medlemskab og aktivitetstilmeldingen 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
Glad dans/Line dance for let øvede 7
Glad dans/Line dance for øvede.....7
Glad dans/Line dance for absolut øvede.....8
Glæde gennem bevægelse - let motions hold.....8
Lancier 8
Motionshold - Styrketræning og puls.....9
Grøn Puls 60+ - bevægelse, fællesskab og frisk luft året rundt.....10
Motion i naturen for kvinder - mandag.....11
Motion i naturen for kvinder - torsdag.....11
MÅB – Mobility, Åndedræt & Bindevævsmassage.....12
Qi Gong og Tai Chi – Hold 1 og 2 12
Qi gong 13
Stifinderne - på cykel.....13
RST (Rudersdal Senior Triatlon) – for mænd 60+ 14
Stolemotion - Træn dig glad 14
Tour de Senior - herre cykelhold 15
Varmtvandsgymnastik.....15
Yoga tirsdag kl. 16 15
Yoga - onsdag 16
Yoga - torsdag.....16
Yoga - fredag - Hold 1 og 2 16

Kreative aktiviteter 17

Hvad kan papir?.....17
Manicure 17
Patchwork - m.m. 17
Strik og hækling 20
Syhold.....20

Syværksted/Drop in 20
Tegning/maling 21
Tegning/maling - onsdag 21

Grupper og studiekredse 22

Mandags bridge 22
Onsdags bridge - Hold 1 22
Onsdags bridge - Hold 2 22
Conversation Française 23
Italiensk konversation 23
Tysk konversation 23
Debatklub 24
Filmklubben Bakkehuset 25
Litterær salon 26
Læsegruppe 26

Værksteder 27

IT-Værksted/Drop in 27
Træ- og metalværksted 27

Bakkehusets bestyrelse 28

Administration og cafe 28

Aktivitetsledere 29

Informationer om Bakkehuset 30

Aktivitetsoversigt 33

Bakkehusets priser fra 1. januar 2026 35

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. 08.30-10.00 (Hold 1)

Mandag kl. 10.15-11.45 (Hold 2)

Start:
3. august 2026

Sted:
Gymnastiksalen

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, 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.

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

Tid:
Onsdag kl. 09.00-10.00

Sted:
Vedbæk stadion

Aktivitetsleder:
Svend-Erik Schmidt
tlf. 29 88 33 16

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

Aktivitetsleder:
Asta Boysen,
tlf. 28 40 62 52

Glad dans/Line dance for øvede

Vi danser kædedanse fra Mellemøsten samt linedance 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

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

Aktivitetsleder:
Asta Boysen
tlf. 28 40 62 52

Glæde gennem bevægelse - let motions hold

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.

Tid:
Fredag kl. 11.00-12.00

Sted:
Gymnastiksalen

Start:
7. august 2026

Aktivitetsleder:
Kirstine Absalonsdatter
tlf. 26 68 01 51

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. 20 66 36 35

Motionshold - Styrketræning og puls

Tid:
Onsdag kl. 09.45-10.45

Sted:
Gymnastiksalen

Aktivitetsleder:
Kirstine Absalonsdatter
tlf. 26 68 01 51

Sundhedsstyrelsen anbefaler styrketræning af de store muskelgrupper to gange om ugen.

På motionsholdet indgår funktionel træning med eller uden vægte og senior aerobics.

Holdet er for dig som har lyst til frisk bevægelse med fokus på styrketræning, kondition og koordination.

Vi veksler mellem cirkeltræning og aerobics serier. Håndvægte vil indgå i visse træningspas.

Du vil træne hjernen, blive forpustet og styrke din muskulatur.

Timen afsluttes med øvelser og stræk på måtte.

OBS! Ikke for gangbesværede.

Grøn Puls 60+ - bevægelse, fællesskab og frisk luft året rundt

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

Formålet er enkelt - vi vil kombinere motion, natur og fællesskab på en måde, der giver energi, glæde og sammenhold.

Vi træner ude i naturen – hele året, i al slags vejr – og det giver både røde kinder og godt humør!

Træningen begynder med fælles opvarmning, balanceøvelser og sjove lege, hvorefter vi deles i mindre grupper efter tempo og lyst.

Der er hold for løbere, joggere, powerwalkere, gående og rolige gående, så alle kan være med på deres eget niveau.

På ruter mellem 2,5 og 4 km bevæger vi os gennem skoven og laver forskellige øvelser undervejs.

Vi afslutter altid med udstræk og afspænding, så kroppen og sindet er klar til en ny uge – fyldt med frisk energi.

Af og til arrangerer Hjerteforeningen og samarbejdspartnerne spændende foredrag og aktiviteter, som man kan deltage i sammen med Grøn Puls-holdene fra Rønnebærhus og Teglporten.

Hold øje med kommunens folder om Grøn Puls 60+, hvor alle arrangementer bliver annonceret. Folderen findes blandt andet i Bakkehusets reception

Tid:
Mandag kl. 09.00–10.15

Sted:
Opvarmning og afspænding på Vedbæk Sydstrand. Ruterne går i Enrum Skov, Trørød Hegn, Lokes Høj og Maglemosen.

Den første mandag i hver måned afslutter vi med kaffe og rundstykker i Bakkehusets café - en hyggelig tradition, der styrker fællesskabet.

Periode:
Hver mandag - året rundt - i al slags vejr.
Hvis træneren har ferie, varetages træningen af en af de frivillige.

Aktivitetsleder:
Lotte Nymand
tlf. 29 64 60 90

Du er meget velkommen til at prøve gratis første gang – det kræver ingen tilmelding, bare mød op!
Læs mere i den trykte folder om Grøn Puls og bliv inspireret til at være med i et aktivt og socialt fællesskab i naturen.

Motion i naturen for kvinder - mandag

Tid:
Mandag kl. 10.15-11.30

Mødested:
Sydstranden

Aktivitetsleder:
Lotte Nymand
tlf. 29 64 60 90

Her mødes vi kvinder for at kombinere motion, natur og fællesskab på en måde, der giver energi, glæde og styrke – året rundt og i al slags vejr.

Træningen foregår i det smukke område omkring Vedbæk, hvor frisk luft, bevægelse og godt humør går hånd i hånd.

Vi begynder på Vedbæk Sydstrand med opvarmning, balanceøvelser og sjove lege, der får kroppen i gang og smilene frem.

Herefter deler vi os i mindre grupper efter tempo og lyst, men altid med samme fællesskab og energi som samlende ramme.

Undervejs bevæger vi os gennem skoven og eller området omkring stranden, hvor vi laver coretræning, bakketræning og vejrtrækningsøvelser, der styrker både krop og sind.

Vi afslutter med fælles udstrækning på stranden, og for dem der har mod på det – et forfriskende dyp i Øresund.

Ud over træningen lægger vi vægt på at skabe et stærkt og varmt fællesskab, hvor vi bliver klogere på os selv – og på hinanden.

I er velkommen til en gratis prøvetime.

Der vil i perioder være mulighed for selvtræning, som vi aftaler i fællesskab.

Motion i naturen for kvinder - torsdag

Tid:
Torsdag
Vintertid: kl. 10.00-11.15
Sommertid: kl. 09.30-10.45

Mødested:
Sydstranden

Aktivitetsleder:
Lotte Nymand
tlf. 29 64 60 90

Samme beskrivelse som **Motion i naturen for kvinder – mandag.**

MÅB – Mobility, Åndedræt & Bindevævsmassage

MÅB er en 75 minutters klasse, der kombinerer funktionel mobilitet inspireret af FAMO (Fascial Movement), bevidst åndedræt og bindevævsmassage med bløde massagebolde.

Gennem funktionelle bevægelser forbedrer vi mobilitet, balance og bevægekvalitet, stimulerer kroppens fasciale netværk og skaber større frihed i kroppen. Åndedrættet understøtter bevægelsen og bidrager til ro i nervesystemet, mens bindevævsmassagen øger kropsbevidstheden og giver en oplevelse af lethed og velvære.

MÅB er et oplagt supplement til al anden træning og passer til alle, der ønsker at vedligeholde eller forbedre deres mobilitet og bevægeglæde.

Tid:
Hold 1:
Torsdag kl. 08.30-09.45
Hold 2:
Torsdag kl. 10.00-11.15

Sted:
Gymnastiksalen

Start:
20. august 2026
Ingen undervisning 19. og 26. november

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

Aktivitetsleder:
Asta Boysen,
tlf. 28 40 62 52

Qi gong

Vi arbejder med den klassiske hjerte qi gong, hvor bevægelserne er langsomme, nærværende og dansende med fødderne solidt plantet på /i jorden.

Vi arbejder med åndedræt og helende lyde, der renser og heler vores vigtigste organer som lunger, hjerte, nyrer, milt og lever.

Vi slutter af med duft qi gong, hvor de hurtige bevægelser med underarmene renser og løsner alle urenheder og spændinger i vores krop og energi system.

Det er programmet, kan hænde vi inddrager andre former som Walking og Rolling, hvis der er tid og stemning for det.

Vel mødt i gymnastiksalen eller udenfor i haven, når lyset og varmen kommer igen.

Tid:
Torsdag kl. 12.00-13.15

Sted:
Gymnastiksalen

Aktivitetsleder:
Judith Kaastrup-Olsen
tlf. 22 66 08 04

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 Storkøbenhavn og Nordsjælland. Max. 9 deltagere.

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

Tid:
Onsdag kl. 09.00

Mødested:
Aftales

Aktivitetsleder:
Erling Reesbøll
tlf. 51 52 29 69

RST (Rudersdal Senior Triatlon) – for mænd 60+

RST er et træningshold, der består af ca. 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.

Før tilmelding, kontakt Jørgen Christensen, mobil 60 67 59 88 eller mail jchris112@gmail.com

Tid:
Tirsdag og fredag
kl. 09.00-10.15

Sted:
Vedbæk Nordstrand om tirsdagen.

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

Stolemotion - Træn dig glad

Vi træner siddende på stole i et roligt tempo, som giver en effektiv tryg 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.

Tid:
Hold 1:
Onsdag kl. 09.25-10.25

Hold 2:
Onsdag 10.30-11.30

Sted:
Dagligstuen

Start:
5. august 2026

Aktivitetsleder:
Mimi Rømhild
tlf. 42 16 63 81

Tour de Senior - herre cykelhold

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

Aktivitetsleder:
Claus Nelson
tlf. 40 44 31 05

Varmtvandsgymnastik

Gymnastik i vandet er virkeligt godt.
Vandet giver behagelig modstand og opdrift, så alting bliver lidt lettere. Der opnås bedre ledbevægelighed og næsten alle kroppens muskler styrkes.

Tid:
Tirsdag kl. 08.15-08.45

Sted
Skovbrynet,
Søengen 4, 2840 Holte

Start:
1. september 2026

Aktivitetsleder:
Jana Hellmann
tlf. 20 46 17 27

Yoga tirsdag kl. 16

Kom forbi efter fyraften og afslut dagen med en blid, men kropsbevidst times yoga, der styrker balance, smidighed og muskler på en skånsom måde. Undervisningen tilpasses, så alle kan deltage – uanset niveau.
Frem til maj afholdes timen i Bakkehusets gymnastiksal, og når vejret bliver lunt, flytter vi til Vedbæk Sydstrand eller ud på terrassen. Her er der mulighed for at afslutte med en forfriskende dukkert i havet og en kop varm urtete.
Du får en SMS senest kl. 10 om formiddagen samme dag, hvis timen flyttes væk fra stranden i sommerhalvåret.

Tid:
Tirsdag kl. 16.00-17.00

Sted
Gymnastiksalen og
Vedbæk Sydstrand

Aktivitetsleder:
Rikke Killeen
tlf. 40 98 31 93

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:
5. august 2026

Aktivitetsleder:
Kirstine Absalonsdatter
tlf. 26 68 01 51

Yoga - torsdag

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 tæer.

Tid:
Torsdag kl. 08.45-10.00

Sted:
Dagligstuen

Start:
6. august 2026

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:
7. august 2026

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

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

Manicure

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:
Kontakt Bakkehusets reception, tlf. 72 68 15 80.

Receptionen vil give besked til Elsa Colding, som herefter kontakter dig for aftale om ugedag og tid.

Aktivitetsleder:
Elsa Colding

Patchwork - m.m.

Hver fredag samles patchwork-interesserede om bordet, men du er også velkommen med dit strikketøj eller andet håndarbejde
Der er ingen undervisning, men vi hjælper hinanden.

Tid:
Fredag kl. 10.00-12.00

Sted:
Kreativt værksted

Aktivitetsleder:
Rubi Cardel Gertsen.
tlf. 30 89 46 43



Øverst: Mortens and i Cafeen - 18. marts
I midten: Nyt udlejnings køkken tages i brug / Flemming serverer Husmandskost
Nederst: Bakkehusets stand på Sundhedsdagen i Kulturhuset - 25. januar









Øverst: ”Cykelmyggene” og ”Stifinderne på Cykel” på fælles sommercykeltur- 17. juni
I midten: Historisk gåtur gennem Trørød med Anita Mikkelsen - 19. maj
Nederst: Koncert og fortælling om Grønland i Debatklubben - 18. juni

Strik og hækling

Har du lyst til at strikke og hækle 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

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

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

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

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.

Holdet er p.t. overtegnet, men der er oprettet venteliste.

Kontakt venligst holdleder for mulig plads.

Tid:
Onsdag kl. 10.00-14.00

Sted:
Atelieret

Aktivitetsleder:
Hanne Ellemann-Jensen
tlf. 21 64 40 71

GRUPPER OG STUDIEKREDSE

Mandags bridge

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

Onsdags bridge - Hold 1

Holdet, der spiller ved to borde, er fuldtegnet.

Deltagelse kræver medlemskab af Bakkehuset

Tid:
Onsdag kl. 14.30-17.30

Sted:
Dagligstuen

Aktivitetsleder:
Carsten Engsig
tlf. 40 85 30 64

Onsdags bridge - 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.

Holdet er fuldtegnet.

Tid:
Hver anden fredag i lige uger, kl. 12.30-14.00

Sted:
Dagligstuen

Start:
4. september 2026

Aktivitetsleder:
Kristin Østergaard
tlf. 22 30 37 14

Italiensk konversation

Har du en passion for Italien, og har du lyst til at praktisere det italienske sprog i en samtalegruppe? Vi taler på italiensk, så godt vi nu kan, og hjælper hinanden på gled. Vigtigst er, at vi får brugt sproget og får holdt det ved lige. Vi kan samtale om, hvad der optager os, i vor hverdag, i verden og ikke mindst om den kultur og de mangfoldige emner, der knytter sig til det dejlige land, Italien.

Inden tilmelding: Kontakt Lisbeth Morell

Tid:
Hver anden onsdag i ulige uger, kl. 12.30-14.00

Sted:
Kreativt værksted

Start:
9. september 2026

Aktivitetsleder:
Lisbeth Morell,
tlf. 21 65 35 23

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

Aktivitetsleder:
Kirsten Rudnicki
tlf. 26 77 56 70

Debatklub

Debatklubben er et aktivt og engageret forum, som drøfter og analyser aktuelle indenrigs- og udenrigspolitiske emner.

Alle seniorer i Rudersdal kan deltage.

Temaet i efteråret vil blive en status over den geopolitiske udvikling, som den tegner sig nu, **set fra en sikkerhedspolitisk vinkel. Hvor bekymrede skal vi være?**

- Trump har formået at kaste en masse grus i de geopolitiske tandhjul,
De geopolitiske magtflader bevæger sig, og konturerne af en ny verdensorden begynder at vise sig.

- Kina rykker stille og roligt i forhold til Taiwan, det fjernøstlige Asien og styrker sin geopolitiske indflydelse.

- Midtvejsvalget i USA, hvor det vil blive en højspændt periode med kampen om kongressen.

- UK har 10 års jubilæum for Brexitafstemningen, og de har fået endnu en ny Premierminister.

Debatklubben støttes af et panel af eksperter, inkl. S**venning Dalgaard,** tidl. International korrespondent ved TV2, M**orten 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**, tidl. EU-ambassadør med speciale i Fjernøsten og det sydøstlige Asien, **Leif Beck Fallesen**, tidl. chefredaktør på dagbladet Børsen, **Peter Stub Jørgensen**, tidl. Direktør i EU Kommissionen, og **Niels Pultz,** tidl. dansk ambassadør med speciale i Europa.

Tid:
Hver anden torsdag i lige uger kl. 14.00-16.00

Sted:
Dagligstuen

Start:
3. september 2026

Aktivitetsleder:
Kaj F. Mortensen
tlf. 30 62 78 11

Filmklubben Bakkehuset

Tid:
Torsdage kl. 15.00:

10. september
8. oktober
5. november

Sted:
Reprise Teatret

Aktivitetsledere:
Jens Hoff-Lund
tlf. 24 44 03 30

Ulla El-Baroudy
tlf. 22 45 07 00

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.

Glæd dig til et efterårsprogram 2026 med tre fantastiske film. Som medlem får du adgang til alle tre forestillinger - prisen er 135 kr. for de 3 film. Der vil desuden komme ekstra tilbud til Filmklubbens medlemmer.

Dato/Film

10. september kl. 15: Vermiglio
8. oktober kl. 15: Den Eneste Ene
5. november kl. 15: Konklave

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

Middag bestilles senest en uge 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.

Litterær salon

Vi læser en bog om måneden. Den der har anbefalet bogen, introducerer den for os andre. Derefter diskuterer vi bogen.

Tid:
Første mandag i måneden
kl. 14.30-16.30

Sted:
Marmorstuen

Aktivitetsleder:
Elisabeth Faber
tlf. 2156 4785

Læsegruppe

Den deltager, der har anbefalet den bog - som vi alle har læst - starter med at fortælle lidt om forfatteren.
Derefter er der en som fortæller hvad vedkommende synes om bogen og alle kommer med kommentarer undervejs.
Nogle gange gør vi det lidt anderledes.

Tid:
Sidste mandag i måneden,
kl. 13.00- 14.30

Sted:
Marmorstuen

Aktivitetsleder:
Inge Platzer
tlf. 3061 9076

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:
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



Kirsten Bennicke
Næstformand



Carsten Engsig
Kasserer



Jens Hoff-Lund
Medlem



Lene Naver
Medlem



Jørgen Christensen
Suppleant

ADMINISTRATION OG CAFE



Flemming Hagen Gregersen
Husleder



Tina Løvenaa
Caféleder



Carina Pedersen
Cafe-medarbejder

AKTIVITETSLEDERE


Anne Marie Wåhlin


Asta Boysen


Claus Nelson


Dorrit Lund


Dorthe Frølund Strand


Elisabeth Faber


Erling Reesbøll


Elsa Colding


Eva Munk Heine Graham


Hanne Ellemann


Hrönn Kold Sigurdardottir


Inge Platzer


Jens Broch


Jens Hoff-Lund


John Sørensen


Judith Kaastrup-Olsen


Jørn Nielsen


Kaj F. Mortensen


Katrine Gøthche


Kirsten Rudnicki

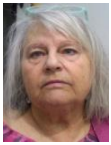

Kirstine Absalonsdatter


Kristin Østergaard


Lisbeth Krohn


Lisbeth Morell


Lotte Nymand


Margrete Denholm


Mimi Rømhild


Rubi Cardel Gertsen


Rikke Killeen


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 bogsamlingsfrivillige 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.

Det grønne team
Etablerer og vedligeholder højbede med krydderurter på terrasserne.

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. 27 73 11 16

Genbrugs-butikken Græs-hytten
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 Bakkehuset, og her er der åbent den første og sidste onsdag i måneden fra kl. 11.00-13.00.

Information

Besøg Bakkehusets hjemmeside, www.bakkehuset2950.dk. Her kan du se alt om kommende aktiviteter, arrangementer, det aktuelle aktivitetsprogram m.m.
Via opslag i Receptionen, lokalavisen eller SeniorNyt kan du også blive informeret om fester, foredrag, kurser og møder.

Medlems-møder

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.

Offentlig transport

Det er let at komme til Bakkehuset, da busserne 193 og 388 stopper lige neden for huset. Kører man med bus 184, skal man skifte til 193 på Vedbæk station. Flextrafik er også en mulighed - læs om dette på *dinoffentligefrafik.dk*

Parkering

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!

NB! Du må hverken parkere på græsplænen eller uden for de afmærkede pladser. Til gengæld er der parkeringsmuligheder lige overfor på havnen.

Petanque på Bakkehuset

Spil på vores smukke bane, når du har lyst.
Har du ikke selv kugler med, kan du låne nogle i receptionen.

Receptionen

Receptionen, der passes af frivillige, er åben 09.00-13.00 mandag til fredag.
Her kan du hente informationer om husets aktiviteter og arrangementer.

Rundvisning

Vi viser huset frem den sidste onsdag i hver måned kl. 11.30, undtagen juli og december.
Tilmelding sker i receptionen mandag til fredag kl. 09.00-13.00 eller på telefon 72 68 15 80 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 efterlønner og bor i Rudersdal 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 - Hold 1	08.30-10.00	Gymnastiksalen
De 5 tibetanere - Hold 2	10.15-11.45	Gymnastiksalen
Motion i naturen for kvinder - mandag	10.15-11.30	Udendørs
Mandags bridge	12.30-15.30	Dagligstuen
Læsegruppe	13.00-14.30	Marmorstuen
Tegning/maling	13.00-15.00	Atelieret
Litterær Salon	14.30-16.30	Marmorstuen
Lancier	16.45-20.30	Dagligstuen
Tirsdag		
Varmtvandsgymnastik	08.15-08.45	Søengen 4, Holte
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
Glad dans/line dance for øvede	13.15-14.30	Gymnastiksalen
Tysk konversation	13.00-14.50	Marmorstuen
Yoga tirsdag kl. 16	16.00-17.00	Inden- og udendørs
Onsdag		
Stifinderne - på cykel	09.00	Udendørs
Fodboldtræning for kvinder og mænd	09.00-10.00	Vedbæk stadion
Tour de senior - herrecykelhold	09.00-12.00	Udendørs
IT-værksted/Drop in	09.30-12.00	Kontoret
Motionshold - Styrketræning og puls	09.45-10.45	Gymnastiksalen
Cykelmyggene - et cykelhold for kvinder	10.00	Udendørs

Tegning/Maling - Onsdag	10.00-14.00	Atelieret
Syhold	10.00-12.00	Kreativt værksted
Motionshold – Styrketræning og puls	09.45-10.45	Gymnastiksalen
Strik og hækling	10.00-12.00	Marmorstuen
Stolemotion - Træn dig glad – Hold 1	09.25-10.25	Dagligstuen
Stolemotion - Træn dig glad – Hold 2	10.30-11.30	Dagligstuen
Yoga - onsdag	11.00-12.15	Gymnastiksalen
Glad dans/Line dance for absolut øvede	13.00-14.30	Gymnastiksalen
Italiensk konversation	12.30-14.00	Kreativt værksted
Onsdags bridge - Hold 1	14.30-17.30	Dagligstuen
Onsdags bridge - Hold 2	18.30-22.45	Dagligstuen
Torsdag		
Yoga - torsdag	08.45-10.00	Dagligstuen
MÅB - Hold 1	08.30-09.45	Gymnastiksalen
MÅB - Hold 2	10.00-11.15	Gymnastiksalen
Motion i naturen for kvinder - torsdag	10.00-11.15	Udendørs
Qi gong	12.00-13.00	Gymnastiksalen
Debatklub	14.00-16.00	Dagligstuen
Filmklub Bakkehuset	15.00	Reprisen, Holte
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.	10.00-12.00	Kreativt værksted
Glæde gennem bevægelse - Let motionshold	11.00-12.00	Gymnastiksalen
Conversation Française	12.30-14.00	Dagligstuen
Alle dage		
Café, Metalværksted, Træværksted		
Manicure - efter aftale		
Aktuelle foredrag og arrangementer		
Se de aktuelle foredrag og arrangementer på Bakkehusets hjemmeside		

BAKKEHUSETS PRISER FRA 1. JANUAR 2026

Medlemskontingent for hele året: **600 kr.**
For hold med betalt træner: **+ 500/800 kr. pr. halvår -** der **o**pkræves månedsvis

Muligheder	Ved medlemsskab	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 09.00-15.00
Receptionen åben: Mandag-fredag 09.00-13.00,
Tlf. 72 68 15 80
bakkehuset@bakkehuset2950.dk
www.bakkehuset2950.dk

Cafeen på 1. sal
Morgen 09.00-11.00
Frokost 11.30-13-00
Eftermiddag 13.00-15.00

FORENINGEN
BAKKEHUSET I VEDBÆK

Bestyrelse:
Jana Hellmann, formand: *jana@hellmann.to*
Kirsten Bennicke, næstformand: *kirsten.bennicke@gmail.com*
Carsten Engsig, kasserer: *kasserer@bakkehuset2950.dk*
Jens Hoff-Lund*: jens@bakkehuset2950.dk*
Lene Naver*: l-j.naver@post.tele.dk*
Jørgen Christensen, suppleant: *jchris112@gmail.com*

Daglig leder:
Flemming Hagen Gregersen: *flemg@rudersdal.dk*

Cafépersonale:
Tina Løvenaa: *tilo@rudersdal.dk*
Carina Pedersen, *carip@rudersdal.dk*

Programredaktion:
Inger Kaplan: *ingerskat@gmail.com*
Kirsten Bennicke, *kirsten.bennicke@gmail.com*
Erling Reesbøll: *erling@reesboell.dk*

Opdateret 15-10-2026