



35. årgang - Nr. 44 15. november 2015

BAKKANELEN

E-mail: Bakkanalen@bf-bakken.dk
Redaktion Hjørdis

Deadline søndag kl. 16 00

Hjemmeside: www.bf-bakken.dk
Redigeres af bofæller

Indlæg til Bakkanelen:

Skriv teksten i arial 11 pkt
Overskrifter i arial 12 pkt

Kalender og mail

Husk at sende mig en mail, hvis I skal bruge fælleshuset og så skal det selvfølgelig også skrives på kalenderen i fælleshuset.
Redaktrisen

Møder og arrangementer:

Bestyrelsesmøder:

Tirsd. D. 17. november

Fællesmøder:

Onsd. D. 25. november

Søndag d. 29. nov. 1. søndag i advent Stamgrp. 5

Søndag d. 13. dec. 3. søndag i advent Stamgrp. 6

Torsdag d. 31. dec. Nytårsaften Stamgrp. 1

2015

Lørd. D. 21. november Hus 23

Sønd. d. 22. november Hus 26C

Torsd. D. 24. december Hus 3

Fred. 25. december Hus 10

Lørd. D. 26. december hus 4

Søndag den 27. dec 2015 Hus 7

Tirsd. D. 29. december Hus 11

2016

Lørd. D. 23. januar Hus 2

Lørd. D. 6. februar hus 25

Lørd. d. 13. februar hus 25

Fred. D. 20. februar Marie hus14

Lørd. d. 27. februar Hus 26, 1.

Fredag d. 22. april Hus 2

Lørd. d. 30. april Hus 14

Lørd. D. 23. april Hus 7

Lørd/sønd. 14./15. maj Hus 22

Lørd. d. 24. december hus 25

Rengøring sønd. d. 22 . nov. kl. 10 Stamgruppe 6

Dorthe

Hanne S

Hans + Jens

Eva + Thor

Maria + Oliver

Mette 24

Christian og Jakob (6)

Søren + Johanna

Torben H

Fødselsdage:

Charlotte fylder 58 år onsd. d.11.november

Anne gård fylder 37år mand. d. 16.november

Mikael H.fylder 53 år tosd. D. 19. november



Tillykke

Mortens Aften revisited

Det var igen i år supersjovt at lave mad på Bakken Mortens Aften.

Tak til alle jer der bidrog til at gøre det til en festlig bakkeaften :-)

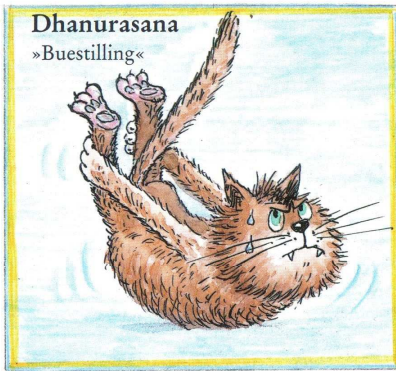
Der er overskud af andefedt og fond, som vi har kogt ind og lagt i poser til confit og sauce til julemiddagen

De ligger i den gule fryser i materielrummet - og her gælder reglen om først til mølle.

(Faktisk var alt andefedt væk her i eftermiddag, måske har en bofælle flyttet det til et andet og mere sikkert sted ???)

Hilsen

Nanna, Sara, Steffen & Torben



Yogaaflysning

Kære Anne(1), Maria, Dan, Lotte, Johanne, Karen Sofie, Anne Dorthe, Dorthe, Hanne Kristine, Lisbeth, Lene, Charlotte, Hjørdis, Flemming, Inge, Kirstine, Lise, Sara, Anne(26), Anne Gerd og Johanne.

I uge 47 er jeg i London sammen med Malene og Freja. Yogaundervisningen er derfor aflyst mandag den 16.nov. og onsdag den 18. nov.

Mandagsholdet har 2 gange yoga tilbage i dette semester : 23. nov. og 30. nov.
Onsdagsholdet har 3 gange yoga tilbage i dette semester : 25. nov. , 2. dec. og 9. dec.

Jeg håber I vil gøre flittigt brug af de sidste 5 yogalektioner.
Den indiske vismand Patanjali skrev for mere end 1500 år siden sine "sutraer" for at forklare yoga for sin samtid. Sutra er sanskrit og betyder tråd. En sutra er så at sige den nøgne tråd i en fremstilling,

det absolutte minimum, der holder den sammen og som ikke er smykket med en eneste "perle" af udformning. Kun nødvendige ord er brugt.
Et af hans sutraer lyder : yoga stilner sindets bevægelse og hjælper dig til at hvile i dig selv.
En nyere, vestlig og skarpere formulering lyder : en yogapraktisering inviterer til at stoppe egoets bureaukrati.

Kh Anne-Lise

Variation



UPS!



Det er en rigtig dårlig ide at støvsuge fugtige våde overflader med en støvsuger – hvis man kommer til det, er det en rigtig god ide at skifte posen☺

En almindelig god regel før man går i gang med støvsugning "Tjek om pose og filtre skal skiftes"☺

Hilsen Lotte (hus4)