



37. årgang · Nr. 29 · 13. august 2017

# BAKKANALEN

E-mail: [Bakkanalen@bf-bakken.dk](mailto:Bakkanalen@bf-bakken.dk)  
Redaktion: Johanne og Lene (Charlotte)

Deadline søndag kl. 16 00

Hjemmeside: [www.bf-bakken.dk](http://www.bf-bakken.dk)  
Redigeres af bofæller

## Indlæg til Bakkanalen:

Skriv teksten i arial 11 pkt  
Overskrifter i arial 12 pkt

## Kalender og mail

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

## Arrangementer

Trivselsdag 9. september stg 6  
1. advent 3.12 stg 1  
3. advent 17. 12 stg 2  
Nytårsaften 31.12 stg 3

## Bestyrelsesmøder:

Tirsdag d. 15. August  
Tirsdag d. 12. september  
Tirsdag d. 10. oktober  
Tirsdag d. 21. november

## Fællesmøder:

Mandag d. 21. august  
Tirsdag d. 19. september  
Onsdag den 25. oktober  
Torsdag den 30. november

## Arbejdsweekends 2017:

26.+ 27. august

## 2017 - bookninger:

Lørd. 19. aug. Hus 13  
Lørd. d. 2 sept. Hus 1  
Lørd. d. 16. sept. Hus 23  
Lørd. d. 23. sept. Hus 4  
Lørd. d. 4. nov Hus 21  
Lørd. d. 25. nov. Hus 4  
Lørd d. 9. december Hus 1  
Sønd d. 24. december Hus 1  
Tirsd.d. 26. december Hus 10

## Søndagsrengøring den 20. august kl. 10

### Stamgruppe 3

Anne-Lise  
Brigitte + Sofia

Erik  
?Louise + Iris?  
Kim + Sara  
Lene + Marie  
Mik  
Peter  
Torben M

## Fødselsdage:

I mens vi alle har holdt ferie incl. Bakkanalen har følgende har fødselsdag:  
Suzan, Nana, Hanne Sloth, Mette, Thor, Johanne, Christian (6) og Dorthe. Tillykke til jer alle.

I den kommende uge fylder Sebastian 43 den 14. Hans fylder 48 den 15. og Anne fylder 43 den 18. August. Også hjerteligt tillykke til jer☺



## Bogen 'Stærk'

I over et år har jeg arbejdet på denne bog og jeg er meget tilfreds med og stolt af resultatet. Bogen er blevet rigtig lækkert både med det fagligt opdaterede indhold, de mange lækre billeder og den grafiske opsætning.

I min bog, STÆRK, guider jeg dig til en effektiv løfteteknik i squat, bænkpres og dødløft tilpasset din kropsbygning. Jeg gennemgår alle typiske udfordringer og kommer med løsninger - med billeder.

I bogen har jeg også skrevet et kapitel om hvordan du kan blive stærkere, om bevægelse i et større perspektiv og stiller skarpt på smerte, frygt og myter omkring bevægelse samt hvordan du kan sammensætte din kost, så den understøtter dit mål.

<https://maxer.dk/staerk-bog>

Med venlig hilsen,  
Jacob Beermann (tidl. Hus 10)

## Arbejds weekend 26. og 27. August

Kære bofæller

Arbejdsweekenden nærmere sig og vedligeholdelses udvalget arbejder som sædvanligt på højtryk med at sætte et spændende program sammen til jer.

Vi har brug for at vide hvem der kommer , så alle bofæller opfordres til at tage et kig på tilmeldings sedlen på bagsiden af opslagstavlen, der også vil røbe om alle har erlagt de aftale 4 dage J

Så venligst senest søndag d 20/8 Tjek og opdater på sedlen på bagsiden af opslagstavlen.

Opgaver

Vi vil også meget gerne have input til opgaver eller prioriteringer - hvis i har nogen , så send dem til Henrik hus 3 eller Torben hus 10. Så tager vi dem med i overvejelserne.

Mvh vedligeholdelsesudvalget.

