



40. årgang · Nr. 30 · 9. August 2020

# BAKKANALEN

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

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 kalenderen i fælleshuset.

## Login til Tænk

Bruger til Tænk er: [hus24@bf-bakken.dk](mailto:hus24@bf-bakken.dk)  
og koden er: 3050  
Vores medlemsnummer er K358761.

## Arrangementer:

Arbejdsweekend d. 22.-23. aug.  
Jubilæum d. 29. aug. (jubilæumsgrp.)  
1. advent d. 29 nov. (stamgrp. 3)  
3. advent d. 13. dec. (stamgrp. 4)  
Nytårsaften (stamgrp. 5)

## Bestyrelsesmøder i 2020:

18/8  
15/9  
20/10  
17/11

## Fællesmøder i 2020:

11/8 – dagsorden er udsendt.  
26/8  
24/9  
26/10  
24/11

## 2020 – bookninger:

Fred. d. 14. aug. Shelter hus 23  
Sønd. d. 16. aug. hus 7  
Lørd. d. 3. oktober hus 25  
Torsd. d. 24. december hus 21  
Fred. d. 25. december hus 10  
Lørd. d. 26. december hus 4

## 2021 – bookninger:

Lørd. d. 13. marts hus 14  
Lørd/sønd. d. 24. og 25. april hus 8

Lørd/sønd. d. 2. og 3. juli hus 10

## Rengøring søndag 16/8 kl. 10 med stamgruppe 3:

Peter, hus 2  
Marckus, hus 5  
Karen-Sofie, hus 8  
Suzan, hus 10  
Erik, hus 13  
Charlotte & Esther, hus 15  
Hanne, hus 17  
Luis & Mateo, hus 23  
Nana & Hugo & Topper, hus 25

## Fødselsdage på Bakken:

Sebastian i hus 3 fylder 46 år fredag den 14. august. Stort tillykke til dig☺



## Hønsinteressegruppe

Kære Bofæller,  
Johan og Eva påbegynder forslag til etablering af et hønsehus for en ny interessegruppe på Bakken. Vil du være med, skriv da gerne til Eva, så indkalder vi til en 1. planlægning.

Bedste hilsner,  
Johan og Eva



## Det går støt fremad med mangfoldigheden

Lige nu: Lille lappedykker med fire bittesmå ællinger set i søen.

Blåfugle i leg over engen.

Har aldrig tidligere observeret blåfugle her på territoriet.  
Erik

## Bogfinkerne fløjter igen

Kære bogfinker,  
Jeg håber sommeren har budt på mange gode bogoplevelser.  
Jeg savner at snakke bøger - så dermed er en stafet for bogaftener sendt videre...  
Hvornår er I klar til at mødes, og om hvilken bog?  
Jeg vil anbefale Henning Jensens "Gennem glasvæggen" til alle. Den er vigtig, alvorlig og meget velskrevet.

God onsdag,  
Kh Johanne 🍷

## Oven er køreklar igen

Fejlmelding på emhætten blev klaret med en softwareopdatering.  
Et ukorrekt skift af funktion og det at nogen havde slukket for strømmen til emhætten voldte en del hovedbrud.  
Jeg regner med at hele operationen ligger indenfor garantien. Men næste gang går den nok ikke. Så altså.....

En funktion skal køres færdig eller afbrydes korrekt, før der skiftes til nyt.  
Strømmen til emhætten må ikke afbrydes.

Lad ovnen blive stående på Demofunktion - angivet med rødt D nederst på displayet - indtil flere kan få afprøvet dens elementære funktioner uden at risikere kludder.

Sæt ovnen tilbage på Demofunktion, når den har været i brug. Vejledning er hængt op.  
Vh Erik

## Tilbud til Bakken om kropsbehandling

Kære bofæller,  
Jeg er snart færdiguddannet som kropsbehandler hos ManuVision. Jer, der har kommet hos mig, ved at der er visse ligheder mellem ManuVision og Body SDS, som Lotte er uddannet hos.

ManuVision har fokus på det enkelte menneske, så to behandlinger er sjældent ens. Jeg arbejder med bl.a. pulsering, tryk og ledfrigørelse og kan hjælpe med alt fra stress, søvnmangel, angst, skader og at skabe velvære i kroppen. I kan læse mere om behandlingsmetoden her:

<https://manuvision.dk/kropsterapi/hvad-er-kropsterapi/>

Jeg foreslår to dage om måneden, hvor jeg reserverer mit behandlerrum her i nummer 23 til bofæller.

En elevbehandling koster 400 kr. (så får I en rabat på 100 kr. per behandling)  
Det bliver i hverdagene efter sommerferien, men første dag er søndag den 12.7.

Tiderne er:  
10:00 – 11:00  
11:15 – 12:15  
12:30 – 13:30  
13:45 – 14:45

Jeg sørger for at finde en god måde I kan melde jer til næste behandlingsdag.



For at imødekomme Sundhedsstyrelsens retningslinjer, må jeg bede jer om at tage eget lagen og tæppe med. Vi spritter hænder af før og efter behandlingen, og jeg har et mundbind, hvis I ønsker, jeg bærer det.  
Kh Sara

## Genåbning af spiseordningen

Vores spiseordning er en vigtig krumtap i bofællesskabets liv - måske den vigtigste. Ordningen har fungeret stort set på samme måde i snart 40 år. Hurra for det, og gid den dog uden videre kunne fortsætte derudaf de næste 40 år.

Afgørende for spiseordningens rolle, som det kit der binder os sammen, er, at den vedbliver med at være såvel et reelt tilbud som et must for alle. Med streng under alle.

Når vi taler genåbning, er det for mig helt afgørende, at den kan foregå på en måde, hvor alle kan være med. Jeg går derfor helt klart ind for, at vi lægger ud med et forsigtighedsprincip og ser tiden an, mens vi venter på vaccinen.

Det er vores valg, om vi hellere læner os op af de sundhedsfagligt funderede anbefalinger til krav om afstand fremfor de pragmatiske, politiske anbefalinger, som regeringen spillede ud med 10.maj i forbindelse med åbning af skoler og restauranter.

Ifølge P1 programmet Detektor, har efterfølgende aktindsigt klarlagt at SSÍ og Sundhedsstyrelsens faktiske anbefalinger til politikerne i forbindelse med genåbningen af skoler og restauranter så langt fra var en meter, samt mindre end en meter ved selskaber.

Anbefalingerne til politikerne lød på

1,5 meter fra næsetip til næsetip udendørs.

2 meter indendørs.

1 meter med ryggen til hinanden.

Selskaber bør bestå af personer, der i forvejen har tæt kontakt og normalt ses under 1meters afstand, som fx kærester og familie.

Vi er ikke bundet af samfundsøkonomiske hensyn, så valget er vort. Jeg ved godt, hvad jeg ville vælge, hvis jeg kunne vælge.

Forslag til behandling på fællesmødet 11.august.

### **Madholdet opgraderes til 3 vokse alle dage.**

Konsekvens:

Madlavning hver tredje uge ved fællesspisning 5 af ugens dage.

Hver fjerde uge ved fællesspisning 4 af ugens dage.

### **Rengøring inden madlavningen påbegyndes**

Madholdet rengør flader og kontaktpunkter i køkken, spisesal, toiletter, entre og postrum. To-do-liste udarbejdes.

Rengøringsmiddel beregnet til desinficering anskaffes.

### **Krav til køkkenhygiejne og efterfølgende oprydning/ rengøring opgraderes**

Al affald sorteres og fjernes dagligt.

Brugte viskestykker, karklude og grydelapper lægges til vask efter brug.

To-do-liste udarbejdes.

### **Bordopstilling og antal personer ved bordene ud fra sundhedsstyrelsens og SSI' anbefalinger**

Større afstand mellem borde, så man kan sidde ryg til ryg med mindst 1meters afstand.

Op til 8 personer omkring to borde sat sammen til et kvadrat (optimal opstilling i forhold til anbefalingerne)

Op til 4 personer ved ét langbord. Dog op til 6 personer, hvis man er familie eller har gæster.

Op til 6 personer ved halvanden bord.

### **Begrænsninger af trafikken i spisesal og køkken:**

Køkkenområdet forbeholdes madholdet fra det tidspunkt, hvor rengøring påbegyndes. Madholdet serverer maden ved bordet. Madholdet rydder af.

### **Div. forhold omkring afvikling af fællesspisningen.**

Ingen fællessang

Al spisning foregår ved bordet.

Ta-tøj til al mad.

Så vidt muligt kontaktløs betaling.

### **Returnering af service.**

Før madholdet går i gang: Rengjort på opvaskebakker i grovkøkkenet.

Efter madholdet er startet: Rengjort på disken.

### **Herudover er der en række spørgsmål, vi inden så længe bør forholde os til.**

Håndtering af begrænsning i antal tilmeldte, som nye rammer vil medføre.

Håndtering af almindelige forkølelser og influenzalignende symptomer hos såvel kokke som tilmeldte og deres familie.

Børns deltagelse i madlavningen.

Børns kommen og gåen og brug af andre lokaler under spisningen.

Højlydt tale.

Erik

Indlæg fra Mik: Kære bofæller.

Jeg er på Bornholm på tirsdag med Dorthe, så her et mit indspark til debatten om Fællesspisningen:

1) Vi tilpasser os løbende de offentlige anbefalinger og retningslinjer  
Det betyder for mig:

a. Afstandskravet – pt. 1 m:

- i. Jeg tolker 'selskaber' = familier, hvorfor der godt må sidde en familie rundt om en bordende.  
Madholdet sørger for at tage dette med ind i bordplanlægningen.
- ii. Ingen buffeter, da det giver sammenstimling
- iii. Madholdet rydder af ved bordene, så sammenstimling ved afrydningsvognen undgås
- iv. Betaling foretages ved bordet.  
Madholdet skriver pris og mobilnr på bordplanssedlen på bordet.

b. Håndhygiejnen

- i. Man vasker hænder på toiletterne inden man går ind til spisningen – hold afstand og kom i god tid.
- ii. Man nyser ikke, hoster ikke og pudser ikke næse ved bordet. Al dette foregår på toilettet med efterfølgende håndvask.

2) Vores oprindeligt spiseordning genindføres dd.

- a. Dvs. den er obligatorisk for alle men med den corona-undtagelse, at man kan melde sig ud af ordningen, dersom man er utryk ved de retningslinjer, der til en hver tid er gældende.
- b. Som andre corona-udtagelser, så er undtagelsen tidsbegrænset, hvorefter undtagelsen skal genbehandles. Jeg vil foreslå året ud, dog så det passer med en hel skemaperiode.

# BAGKANALEN

Jørgen er bagmand bag denne kanal og som han skrev inden sommerferien, er Bagkanalen skabt til indlæg, som ikke nødvendigvis behøver at havne i vores mailbokse, der i forvejen er fyldt med vigtigere emner.

Det kan være debatstof om alverdens Bakke-emner, både saglige, syrlige, ironiske, sarkastiske, vandvittige, begavede eller mindre begavede.

Forbilledet er ATS på bagsiden af Politiken, og alle er velkommen til at byde ind med underholdning og provokation, så kom frit frem og send en mail til [bakkanalen@bf-bakken.dk](mailto:bakkanalen@bf-bakken.dk) 😊

## Bakken er i gang igen



Der er ikke noget så godt, som hyggelig lækage-spisning på Bakken den sidste dag i skoleferien – i anledning af Dortes fødselsdag.

I morgen begynder hverdagen og det gør fællesspisningen også. Det bliver dejligt at se hinanden og høre om alle de gode ferieoplevelser. Vi ses!