



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Bestyrelsens beretning for klubåret 2008 -2009

Det er ikke uden en vis tilfredshed og lidt stolthed vi i dag kan afholde vores 2. ordinære generalforsamling og se tilbage på det forgangne år og erkende vi har nået en stor del af de mål vi har sat os – og lidt til.

Året startede med en stor indvielsesfest af vores natur fitness bane. Byens borgmester Lis Tribler holdt indvielsestalen og huggede silkesnoren over. ca. 150 personer var mødt frem og fik en god oplevelse med bl.a. bådedåb af 2 enerkajakker sponsoreret af Sydbank, samt en toer kajak indkøbt for midler fra fonden for Kr. Stillinge Låne og Sparekasse.

Som følge af det store fremmøde, samt mediedækning af indvielsen af vores natur fitness bane fik vi forøget vores medlemstal ganske betragteligt fra 53 til 108 umiddelbart efter indvielsen. Ultimo april rundede vi medlems nr. 128 og i dag efter den sidste festlighed har vi nu indskrevet medlems nr. 142. – Dog skal det retfærdigvis siges, at selvom vi påstår vores kontingent er sat så lavt, at man ikke orker at melde sig ud, så er fakta, at ikke alle har følt ”trang” til at vedblive med at betale kontingent. Så det reelle medlemstal nok må siges at ligge omkring de godt 100 stykker.

DGI

Ved sidste generalforsamling blev det vedtaget, at vi skulle melde os ind i DGI. Hvilket vi nu også er blevet. I bestyrelsen føler vi, at vi får en hel del valuta for et relativt beskedent beløb.

Den ordinære træning:

Efter den store medlemstilgang sidste forår kunne vi tælle knap et halvt hundrede personer ved søndagstræningen, men desværre kun ca. 10 - 15 stykker om onsdagen.

I juni måned havde vi besøg af Claus Jensen fra Aktiv Velvære i Slagelse, som demonstrerede hvordan vores forskellige redskaber bedst kunne anvendes med størst muligt udbytte.

Den 5. april i år arrangerede Bettina og Per en forlægning af søndagstræningen til Korsør Lystskov. Her nød 16 personer en ny og anderledes natur end vores egne hjemme vante Bildsø Skov. Måske skulle vi næste år lave den tilsvarende tur, men 14 dag senere, så vi rigtig kan nyde de mange anemoner som lystskoven er rig på.

Fitness redskaberne:

Desværre er der nogle mennesker (unge?) som ikke kan lade være med at øve vold mod vores redskaber. Per og jeg har gennem året adskillige gange repareret på diverse redskaber. Specielt er det gået ud over vores puder, som nu er skiftet 3 gange og som igen er under ødelæggelse. Ligeledes er det gået hårdt ud over benstem maskinerne, hvor folk blot lader dem dumpe med fuld belastning ned på stemplet, med det resultat at træet splinter og flækker. Per er nu ved at konstruerer en stålstempel, som forhåbentlig kan klare mosten.

Vi har talt om at udvide antallet af redskaber, men vi kan lige afvente og høre hvad vores 2 nye instruktører evt. vil foreslå.

Fitness instruktører.

For midlerne vi fik fra Region Sjællands Sundhedspris, har vi nu ansat 2 professionelle fitness instruktører, Karen Tengberg og Simonne Gorju. Vi håber vi med deres hjælp kan formå i højere grad at kunne hjælpe alle til at få et optimalt og individuelt udbytte af træningen. Det er endvidere vores håb, at vi nu bedre kan holde på medlemmerne, når der er nogen som personligt tager sig af dem.

Vi håber det bliver muligt også fremover fortsat at kunne tilbyde medlemmerne denne instruktion gratis. Vi vil derfor forsøge at overbevise politikkerne om, at det er en god ide at give tilskud til dette formål. som det er i øjeblikket falder vi uden for støttemulighederne i loven om Folkeoplysning.

Vi vil tilstræbe at opdele træningen i følgende hold, som man kan vælge sig ind på:

1. Natur stavgang (med, eller uden stave). moderat tempo, hvor alle kan være med.
2. Stavgang rask tempo (evt. med børn gående, løbende, eller cyklende)
3. Løb/gang i moderat tempo, med Fitness (velegnet for begyndere)
4. Løb i frisk tempo med Fitness (for let øvede)
5. Løb med interval løb, samt Fitness (for øvede/ "ambitiøse" motionister)

Herunder kan Fitness opdeles individuelt efter egen formåen, lyst og evne som følger:

Fitness alene.

Løb & Fitness: "Run and Fit slow"
 "Run and Fit moderat"
 "Run and fit power"

Kajak:

Vi afholdte sidste år 3 kajakkurser i forsommeren og 2 i sensommeren. Alle med fuld bemanning. Det vil sige med 7 personer på hvert hold har 35 personer været gennem kurset sidste år (stort set, nogle enkelte har dog været gengangere). Vi håber endnu flere vil benytte sig af tilbuddet i år – også gengangere, så man kan opnå færdigheder til selv at låne kajaker. Datoer for kajakkurser i forsommeren kan ses på vores hjemmeside www.aktivnatur.dk

Kajaktur til Karrebæksminde

Søndag den 12. oktober deltog 12 medlemmer på en kajaktur til Karrebæksminde. Desværre kunne vi ikke låne toer kajaker, så vi måtte skuffe 3 børnefamilier. Det kan vi nu fremover kompensere lidt på, da vi nu råder over 3 toerkajaker selv. Men det var en god og uforglemmelig tur, da vejret var med os.

Fremover vil vi gentage succesen både til samme og andre destinationer. Per og Jens planlægger pt. en tur til Hammer Bakker i Holbæk Fjord søndag den 7. juni. Herom nærmere. Men vi satser også på at lave små spontane ture her på Storebælt, hvor vi vil forsøge med en hurtig mailudsendelse, at adviserer om en lille aften tur, når vejret er til det.

Qi-Gong

Blev afholdt ca. 10 gange med kyndig ledelse af Claus Gyllun. På forunderlig vis har det stort set været flot vejr hver gang. Kun en enkelt gang måtte vi aflyse, men efter aflysningen blev det alligevel tørvejr.

Igen i år er der planlagt 10 kurser/øvelsesdage. vi vil gerne opfordre til at betale over nettet for hele sæsonen, da det letter kassererens arbejde.

Medlemsmøder:

Den 30. juli afholdt vi et hurtigt indkaldt **sommer** medlemsmøde med fælles grilning ved Indianer Bill på stranden. Vejret var pragtfuld og godt 30 medlemmer fik en hyggelig aften.

Den 30. november afholdt vi vores "traditionsrige" **juletur** med Gløgg og æbleskiver. Vore kære medlem Annli, som er uddannet biolog, guidede os kyndig rundt i skoven og berigede børn og voksne med lærerige oplysninger om skovens planter og dyr. – En stor tak til vores fremtidige "faste natur guide".

Den 26. februar afholdt vi et **løbekursus** på Stillinge skole, hvor vi fik tilskud fra DGI til at hyre en proff. konsulent Ole Harbæk. 18 personer fik et par nye input at gå hjem og løbe videre på. – Men vi savnede nok lidt mere løbeteknik, som vi nok er nødt til at få etableret et nyt kursus udendørs til i løbet af sommeren.

Friluftsidrætsmærket.

Med god støtte og velvillig indstilling fra DGI, har vi arbejdet med at få en ny form for Idrætsmærke op at stå. Da det i modsætning til det traditionelle gamle og lidt støvede idrætsmærke skal tages udendørs med de aktiviteter vi råder over, har vi valgt at kalde det for "Friluftsidrætsmærket". Efter en indkøringsperiode hos os her i år, er det meningen det skal gøres landsdækkende. – Så det forventer man sig meget af i DGI, hvor man spændt venter på at høre om vores erfaringer.

Hjemmeside

i januar måned fik jeg nys om, at DGI netop havde indgået en rabat aftale med et hjemmeside firma som hedder "minisite". Jeg rettede en hurtig kontakt til firmaet og fik en 20 minutters lynkursus pr. telefon – og så var jeg i gang. I løbet af aftenen havde jeg ved hjælp af et let og tilgængeligt hjemmeside program skabt rammerne for den hjemmeside i nu kan se på adressen www.aktivnatur.dk
Forhåbentlig bliver hjemmesiden ikke statisk, men skulle gerne udvikle sig hele tiden. Det kan den blandt andet kun ved, at I også bidrager med diverse input. Så forslag modtages gerne, både til ændringer og udbygninger, samt ikke mindst indslag på "gæstebogs siden".

Region sjællands sundhedspris

Som det nok er alle bekendt var vi heldige at få tildelt Region Sjællands Sundhedspris på kr. 100.000,- lige før jul. Det var en utrolig flot gestus og et stort skulderklap til vores forening. Det betød at vi med et kvantespring kom meget tæt på, at få en stor del af vores ønsker opfyldt. Herunder indkøb af 2 toerkajaker, 3 enerkajaker og én junior kajak. Desuden ansættelse af vores to professionelle fitness instruktører.

Ansøgninger

Vi har gennem året søgt diverse banker og firmaer om tilskud til indfrielse af vores tre halve kajaker vi fik tilskud til via Friluftsrådet. Men finanskrisen har som bekendt sat sit spor her, så kasserne er tomme. Vi har endnu en ansøgning inde hos fødevarestyrelsen, som vi afventer endeligt svar på. (jeg har rykket 3 gange).

Slagelse kommunes Agenda 21 pulje har vi også søgt – og med held. Ud af en sølle pulje på kr. 50.000 til fordeling til hele kommunens indbyggere på over 70.000 borgere, fik vi tildelt kr. 15.000,- som næsten rækker til en halv Shelter. Vi kan nu få indløst en fjerdel af vores bevilliget tilskud fra Friluftsrådet. Vi påregner at opføre den første Shelter i sen sommeren/ efteråret. Vi kan så håbe på, vi kan være heldige med endnu nogle fonde.

Vi har endvidere søgt Landdistrikt Slagelse om tilskud til opførelse af et halvt bådhus og møderum, som vi håber på kan få overtalt kommunen om at opføre på vores Fitness plads. Vi har netop fået afslag, med den

begrundelse, at man er meget positivt stemt for vores projekt, men man vil gerne sikre sig at vores ansøgning også kommer helt gennem nåleøjet i Fødevarestyrelsen, så man har tilbudt os hjælp til at skræddersy en ansøgning man kan tage stilling til lige før sommerferien. – den anden halvdel af projektet satser vi på at søge med held i Nordea Fonden. – Men lad os nu se. Træerne vokser nu engang ikke altid direkte ind i himlen. Men det er ingen skade til at sigte mod stjerne, i håbet om at nå trætoppene.

Skovens dag.

Forrige søndag den 3. maj afholdte vi, som bekendt for de fleste, en større festlighed, med indvielse af vores indkøbte kajaker, 2. års fødselsdag (på selve dagen), samt introduktion af vores Fitness instruktører, samt en demonstration af Qi-Gong. – Det hele blev holdt i samarbejde med Skovens dag. Hvilket gjorde at vi fik en del ”gratis omtale”. Vi skønner vi i løbet af dagen havde besøg af ca. 120 personer.

Medlemstilgang

Som følge af arrangementet har vi registreret 16 nye medlemmer, som hilser meget velkomne og vi håber må få rigtig meget glæde af deres medlemskab. Der er nu registreret i alt 144 medlemmer. – Men vi må nok se i øjnene, at ikke alle vil betaler deres kontingent for i år, så vi kan regne dem som fuldgyldige medlemmer. vi må derfor være realistiske og sige at foreningen har godt 100 - 120 medlemmer. hvilket vi dog godt kan tillade os at være tilfredse med, med kun 2 år på bagen.

Omtale:

Vi har været heldige at flere og flere medier har fået øje på vores forenings unikke sammensætning og tilbud om aktiv natur velvære. Den 14. februar var der en større artikel i Politikken om foreningen. Hvilket medførte en del henvendelser fra rundt omkring i landet, hvor man ønskede at gøre os kunsten efter. Jeg har tilbudt dem alle en vejledning til, hvordan man kan gribe tingene an.

Ved skovens dag havde vi besøg af journalister fra ”Sjællandske”, Uge nyt, samt et filmhold som laver en film for Slagelse kommune, hvor man vil forsøge at rette op på det dårlige image Slagelse kommune har fået tildelt med en næst sidsteplads indenfor folkesundhed. Her kommer vi blandt andet ind i billedet, da man gerne vil fremhæve det private initiativ vi har præsteret herude. Filmen vil blive præsenteret i forbindelse med arrangement på Schweizerpladsen den 20. juni under temaet ”**Sund Bæredygtig**”. Her har vi faktisk netop fået en opfordring til at markedsføre vores forening ved en stand på pladsen. (det har vi endnu ikke taget stilling til i bestyrelsen)

I søndags havde vi besøg af en journalist og en fotograf fra DGI, som vil lave et foreningsportræt af os. Det vil blive vist i DGI’s medlemsblad ”Udspil” i juni måned.

Sidst er jeg blevet kontaktet af TV2 øst, som vil lave et indslag med os tirsdag den 2. juni kl. 15.30 på fitness pladsen. Da man gerne vil se lidt aktivitet i kulisserne har vi brug for en masse statister på redskaberne. Så jeg håber at hel del kan afse tid til at møde op.

Bestyrelsesmøder:

Vi har i årets løb afholdt 6 bestyrelsesmøder, som alle har været meget intense og konstruktive med store dagsordner, og hvor vi holdt os i sporet med stor koncentration under alle møderne. **Jeg vil i den forbindelse gerne benytte lejligheden til at takke alle bestyrelsesmedlemmerne for en god og ihærdig indsats. Samt tak for udvist tolerance og eftergiveness, når jeg engang imellem foretager nogle beslutninger og handlinger på egen hånd.**

Fremtidige aktiviteter:

På kort sigt er der deltagelse med en stand ved en byfest i Stillinge den 6. juni. Samt et badeboldløb den 28. juni. – Men det skulle ikke undre mig om vi finder på noget mere meget snart. Men her modtager vi også gerne forslag til aktiviteter. Bestyrelsen behøver ikke nødvendigvis at være primus motor for alle arrangementer. Andre må hellere end gerne være aktive på den front.

Således passeret i klubåret 2008 – 2009.

På bestyrelsens vegne

Sven Heimer

Formand.