

Foreningen for Aktiv Natur Velvære

Bildesø Skov og Strand

Foreningsnyt nr. 4 sept. 2007

Kære alle.

Sæsonen lakker mod enden og vi i bestyrelsen er glade for den tilslutning og opbakning I har vist gennem sommeren.

Kajak:

Vores første kajakkursus den 22. aug. var en stor succes (læs nærmere i Irenes referat fra bestyrelsesmødet). Da flere har givet tilsagn om at deltage, men ikke kunne den pågældende onsdag, har vi nu fået arrangeret et nyt kursus lørdag den 15. september kl. 9.00 til 12.00. Ved aflysning p.g.a. vejr-situation forsøges igen om søndagen den 16. aug. kl. 9.00 – 12,00

Mødested som sidst ved p-pladsen ved stendyssevej.

Vi har igen truffet aftale med **Jan Nielsen** fra den nyåbnede butik **Strandhuset (kajak Fun)** i krydset ved Stillinge strand om at forestå instruktionen. Jan Nielsen lægger alt udstyr til, herunder kajak, pagaj og redningsvest.

Instruktionen har en **varighed på 3 timer** og er baseret på nybegyndere, eller lidt øvede, der gerne vil lære noget mere, herunder redningsøvelser og pagaj teknik.

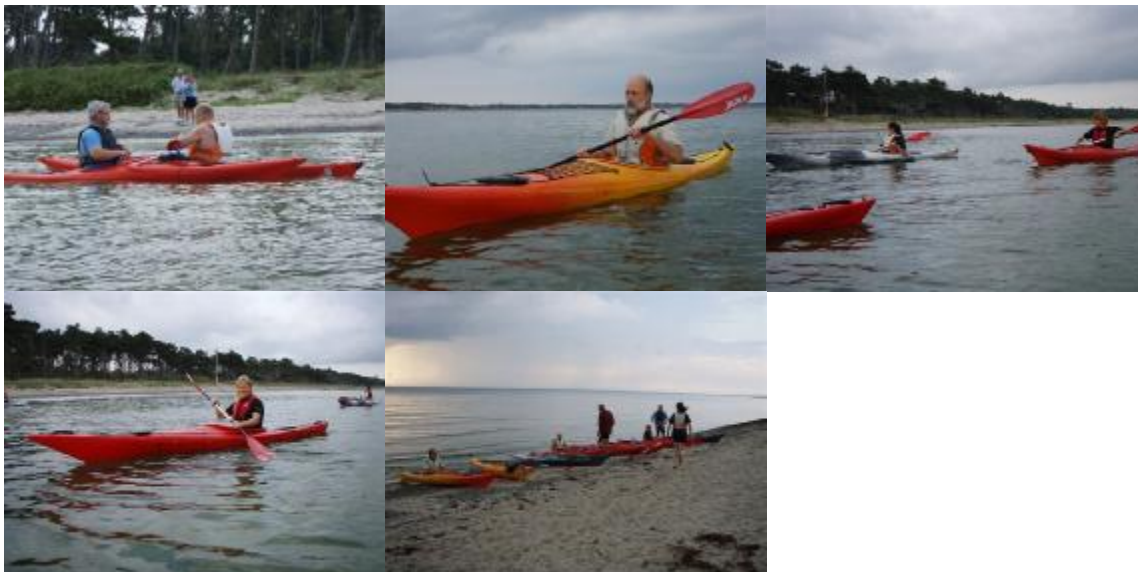
Det vil være en god ide, at medbringe et par klemmer og noget at drikke.

Der er plads til maksimalt 7 deltager på et hold, så den der kommer først til mølle! - **Deltagere fra første kursus er velkomne til at tilmelde sig igen, men vil komme bagerst i køen.**

Som følge af div. Sponsorstøtte og den gode medlemstilgang, er det muligt at gennemføre kajakkurset med et **deltagergebyr på kun kr. 100,-** - Der betales kontant pr gang – gerne over foreningskontoen **0570 - 5730427397**

Tilmelding skal ske pr. mail til undertegnede på min mail adr. sven@heiner.dk

Fotos fra sidste kajakkursus: (indsendt af Bettina Brodthagen – tak for det)



PS Til orientering afholder Jan Nielsen Strandhuset/ kajak Fun udsalg fredag den 7. september fra kl. 16 – 20.00 , hvilket der kan læses mere om på adressen: <http://www.kajakfun.dk/show.php>

Qi Gong

Instruktionen er nu slut for i år og vi har planer om at fortsætte til næste år, men for at spare penge vil vi håbe en af vore medlemmer har opnået et niveau, så hun, eller han eventuelt kunne formidle det videre til os andre. Et par af vores medlemmer har tilbudt os at forestå noget instruktion i en anden gren af de mental fysiske discipliner, som kaldes "De fem tibetanere". en form for Yoga (læs mere herom på <http://www.netspirit.dk/new/?page=136>). Dette tilbydes helt gratis **søndag den 16. september** og evt. efterfølgende søndag.

Både Qi gong og "De fem tibetaner" vil vi tilstræbe fremover kun få en varighed på ca. en god halv time, da mange ikke ønsker at bruge hele søndag formiddag i skoven og også gerne vil hjem til hus og have, samt familie.

Medlemsmøde:

Det længe bebudede medlemsmøde vil vi forsøge at afholde **søndag den 23. september kl. 10.00 til 12.00**. Vi afkorter derfor den ordinære træning. Medlemsmødet afholdes på klubbens nye træningsplads, der så smukt og genrøst anlagte plads af Slagelse Kommune. vi starter med en fælles gåtur rundt i skoven vor vore medlem Rikke Ryttersgaard vil guide os rundt i skoven og fortælle om dyr og planter i Bildsø skoven – netop nu. Klubben sørger for boller fra bageren og man bedes selv medbringe kaffe og te, eller andre drikkevarer.

Vi overvejer at arrangere en "julemarch" i skoven engang i december – men herom nærmere.

Øvrige nyheder henviser til at kunne læses i Irenes referat fra vores bestyrelsesmøde.