



**Foreningen for** **AKTIV NATUR VELVÆRE**  
*Bildsø Skov og Strand*

Nyhedsbrev nr. 2 – maj 2017

**Vi er nu godt i gang:**

Lige pludselig blev det sommer og alle vores aktiviteter på land og til havs køre bare derudad.

Vi har haft et travlt forår – så travlt at jeg ikke selv rigtig kunne følge med på alle fronter – Herunder for længe har forsømt at få skrevet nyhedsbrevet med det vedhæftede referat fra vores generalforsamling. Dog har referatet længe kunne læses på vores hjemmeside <http://www.aktivnatur.dk/Generalforsamling-2017>

**Af forårets mange aktiviteter kan nævnes:**

**Pladsrenoveringen lørdag den 22. april:**





En halv snes villige og aktive medlemmer mødte op og spenderede det meste af en lørdag på at få flyttet 25 m<sup>3</sup> flis og fordelte dem over hele pladsen – rensede alle stolper for blød træ og svampebegroninger – fastgjorde løse bolte og sikrede udragende bolte – reparererede diverse defekte redskaber – men ikke mindst fik vi malet vores nyindkøbte kajakcontainer, så den nu præsenterer sig hæderlig neutral i skoven.  
En stor tak til alle de hjælpende hænder.

### Indvielse af kajak container onsdag den 3. maj:



Afdelingsleder Anne Marie Antonsen fra Sydbank klippede silkesnoren, samt overakte den traditionsrige papcheck på kr. 25.000 der symboliserede den sponsorstøtte der gjorde det muligt at realiserer indkøbet af containeren.

10 års jubilæum onsdag den 3. maj 2017:

**Aktiv Natur Velvære**  
*Bildsø skov og Strand*  
[www.aktivnatur.dk](http://www.aktivnatur.dk)  
**Stiftet 3. Maj 2007**  
**10 års jubilæum**  
**3. Maj 2017**



**En idé opstår**

**Idégrundlag for Aktiv Natur Velvære:**

- Det skal være sjovt, spændende og varieret.
- Motion ude i naturen og bør omfatte flere former for aktiviteter der kan udføres afhængig af de muligheder som den geografiske beliggenhed byder på.
- Motion for alle – elitemotionisten – unge – ældre – familien/far mor og børn - alle størrelser – rekonvalescenten o.s.v.
- Redskaberne skal have en beskaffenhed, der gør dem robuste for flittigt brug, samt være anvendelige og sikre for ovennævnte målgruppe.
- Økonomien må ikke være en hindring for at man kan deltage. (det skal være så billigt at man ikke orker at melde sig ud).
- Lars Korsbæk og Irene Rasmussen præsenteres for ideen og er med på den.

**Igangsætterne:**  
**Irene Rasmussen – Lars Korsbæk – Sven Feiner**

**Uden sponsorer og villige fonde går det ikke:**

- Sommeren 2007 får vi tilskud af Bank Trelleborg til køb af 2 enerkajakker.
- I januar 2008 år vi kr. 7.500,- af fonden for Stillinge Låne og Sparekasse som anvendes til køb af en toerkajak.
- I februar 2008 får vi af Friluftsrådet tilskud til 3 halve kajaker og 4 halve sheltere!!! – i alt kr. 15.000 + kr. 60.000 = kr.75.000.
- I oktober 2008 får vi kr. 15.000,- i tilskud fra Agenda 21 Slagelse til opførelse af "de halve sheltere".
- November 2009 får vi tildelt Regions Sjællands sundhedspris på kr. 100.000 første gang den kom til udbetaling. – Pengene anvendes til indkøb af 3 enerkajakker, samt 2 toerkajakker. Samt køb af en kajaktrailer + anvendes til at ansætte 2 prof. Fitnessinstruktører til søndagstræningen.
- Maj 2010 får vi kr. 20.000 af Nordea fonden til bla. indlæsning af de 3 halve kajaker fra Friluftsrådet + tilskud til køb af en ekstra toerkajak.
- Juni 2010 får vi kr. 20.000,- af Slagelse kommune til hjælp for vores aktiviteter/events. Samt kr. 75.000,- i tilskud til delvist indlæsning af vores 4 halve sheltere.
- September 2010 får vi kr. 10.000,- i tilskud fra Bank Trelleborg fonden - så vi nu er i stand til at indløse i alt 3 af de fire halve sheltere.

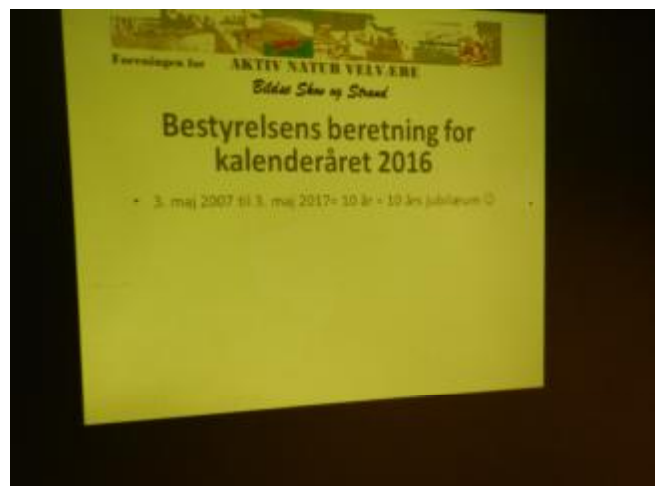
Undertegnede fortalte om idegrundlaget for konceptet "Aktiv Natur Velvære", Samt fortalte om den forrygende start vi havde, med stor forståelse og opbakning fra Slagelse kommune, samt ikke mindst

for alle de fonde vi søgte midler hos. Hvilket blandt andet er grundlaget for den kajakflåde vi har i dag, samt de tre Sheltere vi har i Bildsø Skov, Kongsmark og Frølund Fed. Hele det historiske forløb kan der læses nærmere om på vores hjemmeside: <http://www.aktivnatur.dk/Pr%C3%A6sentation-og-historisk-forl%C3%B8b>

I anledning af jubilæet havde bestyrelsen besluttet at bespise alle fremødte med lækre smørrebrød af Dorte fra Campingpladsen.



### Generalforsamling onsdag den 3. maj:



Inden generalforsamlingen startede, fortalte Anne Marie Antonsen lidt om Sydbank og om hvad og hvordan de støttede kultur og idrætslivet via Trelleborgfonden. Der blev afsluttet med en konkurrence, hvor der var et hav af gaver, så mange gik glade og berigede derfra J

Selve genrealforsamlingen har vores sekretær så fint beskrevet, hvilket – som anført ovenfor, kan læses på vores hjemmeside: <http://www.aktivnatur.dk/Generalforsamling-2017>

### **Foreningsfolderen:**

Er nu trykt og er lagt forskellige strategiske steder i lokalområdet. Både for og bagside, samt ikke mindst midtersiderne med selve oversigten over sæsonens aktiviteter, kan læses på vores hjemmeside: <http://www.aktivnatur.dk/%C3%85rskalender-2017>

### **Velkommen til mange nye medlemmer:**

Det er dejligt med så mange nye medlemmer vi har modtaget i år. De skal hermed bydes særdeles hjertelig velkommen. Vi håber I bliver glade for jeres medlemskab og I vil benytte alle vores tilbudte aktiviteter – selvom I måske i første omgang kun har tænkt jer én speciel disciplin. Ved dialoger med de nye medlemmer kan vi se at de fleste har fundet os via vores folder de har taget fra brochureholderen ved Fitness pladsen, P-pladsen, eller ved toiletbygningen. Så det er rart at se arbejdet med fremstillingen af folderen giver respons.

### **Aktiv Natur Velære som Facebookgruppe:**

Vi skal endnu engang opfordre alle både nye og gamle medlemmer til at melde sig ind i vores Facebookgruppe: <https://www.facebook.com/groups/55546808703/>  
Da mange af vores meddelelser fra specielt kajak- og Yoga fronten foregår via Facebook opslag, så vil det være hensigtsmæssigt at alle medlemmer er tilmeldt denne gruppe. Vær opmærksom på, at vi både har en Facebook gruppe og en Facebook side. Det er på gruppen vi kommer med de interne opslag. Derfor er det lidt ærgerligt, at ca. kun 1/3 af medlemmerne er tilmeldt.

### **Fitness træningen om søndagen kl. 9.30:**

Vi fortsætter i år med instruktører på hver søndag kl. 9.30 på pladsen. I år det dog ikke længere Pranahuset der lægger instruktør til, men nu af 3 forskellige. Som er: Pernille Just Hansen, Emilie Tofte Just Hansen, og Simonne Gorju.



## Yoga kl. 10.30:

Som tidligere meddelt, er det i år vores eget bestyrelsesmedlem og sekretær Irene, der er blevet uddannet Yoga instruktør, og som vil foretage yoga instruktionen hver Søndag. Dog erstattet af Kirsten Hansen nogle enkelte søndage.



## Kajak

Torsdagsroningen er godt i gang og der har indtil videre kunnet ros hver torsdag siden vi startede først i maj måned. Husk at holde øje med sms beskederne om vejret er til roning eller ej.



Kajakkurserne er også kommet godt i gang. Der har været afholdt det første IPP1 kurssus den 1. maj med 6 deltagere.

Da der har været mange nye medlemmer der har efterspurgt begynderkurser, er der åbnet op for nogle ekstra kurser ud over det der kan læses om i vores foreningsfolder.

Kurserne er afhængige af vejrguderne – og antallet af deltager. Så det er en god idé at kontakte vores kajak teamleder Karsten på tlf. 59 64 65 99, både for tilmelding og nærmere instrukser.

Følgende datoer for mulige datoer for begynder kursus IPP1 er lørdag d.10 juni kl 10-14; lørdag d. 24 juni kl. 10-14 eller lørdag d. 22 juli kl 10-14.

Kurset er et introduktionskursus, der følger det internationale EPP system (niveauet betegnes IPP 1) og har fokus på at vise nogle af de positive oplevelser, der ligger i kajakroning og, hvor den grundlæggende håndtering af kajak og udstyr gennemgås i teori og praksis.

Af andre planlagte kajakaktiviteter, kan nævnes:

Torsdag d 8. juni kl 17. IPP 1.

Lørdag d 8. + 15. juli kl 9-17. IPP2. Kurset er en slags kørekort til kajak og bruges ofte som frivelsesniveau i mange klubber.

IPP 1 kurset koster kr.250/person, og IPP2 kurset koster kr. 800. Begge kurser kræver et medlemskab først – som også koster kr.250/person (400 for et familiemedlemsskab). I kan læse nærmere om det på vores hjemmeside [www.aktivnatur.dk](http://www.aktivnatur.dk)

#### **Fælles kajakturer (se foreningsfolderen):**

Lørdag d. 1. juli kl 9.00 Kajaktur ned ad Halleby Å

Lørdag d. 2. sept. kl 9.00 Kajaktur i Københavns kanaler

Husk tilmelding til Karsten.

#### **Nyuddannet kajakinstruktør:**

Vores kajakansvarlig/teamleder Karsten Jensen er netop blevet uddannet som kajakinstruktør inden for DKF og kan nu på lige fod med Finn Lindsø uddanne vores medlemmer. TILYKKE til Karsten J . Så nu er vi ved at være rigtig godt kørende med hensyn til at kunne tilbyde kajakkurser, da vi ikke længere er afhængige af folk udefra.

#### **Kontingent.**

Husk det koster penge at drive en forening som vores, vi er derfor dybt afhængige af, at du også bidrager med dit kontingent til fællesskabet J Hvilket kan ske til vores konto i

**Sydbank 0570 5730427397**

Familiemedlemskab kr. 400 og enkelt medlemskab kr. 250 – Og så er det endda for et HELT år J

#### **Vores hjemmeside [www.aktivnatur.dk](http://www.aktivnatur.dk)**

Er desværre ikke helt ajourført endnu – men der arbejdes hårdt på at finde en ledig stund til alt arbejdet J

På bestyrelsens vegne  
De bedste hilsner  
Sven Heiner  
Formand.