



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Foreningsnyt nr. 2, marts 2015

Generalforsamling:

Jeg vil hermed minde om vores generalforsamling **tirsdag den 17. marts kl. 19.00 i Bildsø feriekoloni.**

Vi håber rigtig mange vil finde det ulejligheden værd at smutte ud i skoven til kolonien og få en hyggelig aften sammen med en masse andre gode og hyggelige medlemmer. Benyt lejligheden til at komme ud og være sociale med alle os andre. Det er blandt andet det samvær der styrker foreningslivet og giver bestyrelsesmedlemmerne blod på tanden til at fortsætte deres indsats. Så kom nu op af lænestolen og kig ud til os. Jeg har lovet at sørge for at kolonien er varmet op og klar kl. 19.00. Bettina med hjælpere, sørger for kaffe og kage og Niels og hans galejer er klar med optrækkeren for dem der gerne vil slukke tørsten med en kop øl, eller vand.

Før generalforsamlingen:

Før at det ikke blot skal være en tør og kedelig generalforsamling, har vi fået vores fitness og Yoga instruktør Karen Tengberg til at starte aftenen med et lille foredrag omkring det nye ”Pranahuset”, som Karen har været initiativtager og medstifter af. Hvis I ikke allerede har besøgt stedet på toppen af Vestsjællands Centret, så er det absolut anbefalelsesværdigt. Det er kæmpestort og indeholder en utrolig masse inden for ”sund livsstil” Lige fra meditation til hård fitnessstræning, samlet på et sted og med en masse specialister tilknyttet stedet. Så der er virkelig kapaciteter og kompetence bag alle de ting der kan tilbydes.

Snuppet fra avisen kan man blandt andet læse:

Den 21. februar åbnede Pranahuset i Vestsjællands centret. Her vil mental sundhed være udgangspunktet for fysisk sundhed, og der er plads til både fordybelse og fornyelse.

Mindre maskine - mere menneske: Bag projektet står Karen Tengberg, som i 10 år har drevet Livsnyder yoga studio på Nytorv i Slagelse og iværksætteren Michael Clausen, der ser Pranahuset som stedet for god sundhed: - Sundhed handler ikke kun om vægt eller kondition, men også om hvordan vi har det som menneske. Det fokus tilbyder vi i Pranahuset, hvor det handler om at tage sig godt af sig selv og det kan handle om alt fra stresshåndtering til at komme i bedre fysisk form eller hjælp til at nå et mål.

Slagelse vil gerne være sund: Fitnesscentre er populære - især i Slagelse. - Vi er en af de byer med flest fitnesscentre pr. indbygger, men Pranahuset tilbyder træning både ude i naturen, hvor vinden blæser og fuglene fløjter, og inden for i varmen. Sundhed er en fin balance mellem både krop og sind og derfor tilbyder vi mange forskellige former for træning både som hold og som personlige træningstimer.

Ud over træningsområder med bl.a. funktionel træning og eTensor cykling rummer Pranahuset også sundhedscoaching, yoga, Tai Chi, meditation, Spa/Wellness, kostplanlægning, fysioterapi og meget mere.

- Vi adskiller os fra fitnesscentrene ved at have fokus på det hele menneske. Vi arbejder for sundhed hele vejen rundt, og om vi cykler, løber eller dyrker yoga, så er vores mentale sundhed et lige så vigtigt aspekt som det fysiske. Et godt mentalt helbred giver et bedre udgangspunkt for en sund krop, fortæller Michael Clausen.

Ny foreningsfolder med aktivitetskalender på vej:

Alle datoer for de kommende aktiviteter er nu faldet på plads og vil snart kunne læses på vores hjemmeside. (MEN - Ting tager tid – når ting tager den tid, ting tager – når de tager tid! J - frit efter Piet Hein).

Ny kajakinstruktør:

I år har foreningen indgået aftale med vores gamle medlem Finn Lindsø om at være vores faste instruktør. Det har vist sig at Finn har taget en del instruktør kurser, så han nu er fuldbefaren til at instruerer både nye og øvede kajakroere. Da Finn er villig til at dele ud af sine erfaringer og ekspertise, ligget det lige til højrebenet at Finn nu påtager sig opgaven som nybegynder instruktør, samt videregående uddannelser.

Vi vil fremover derfor kunne tilbyde vores medlemmer at få havkajak certifikat som svarer til EPP1 og 2 niveau. Hvilket kan være en fordel hvis man skal ud og leje kajak andre steder. Endvidere er det ikke mindst en sikkerhed for én selv, at kunne beherske diverse redning- og selvredningsmanøvre.

Idrætspolitik Slagelse:

Jeg er personligt blevet inviteret til at deltage i udviklingen af ”Idrætspolitik Slagelse”. Jeg er deltager på den arbejdsgruppe der skal fremkomme med oplæg til ”Idrætten i byen, på landet og ved vandet”. Arbejdet er i fuld gang og jeg er ved at få implanteret vores koncept fra ”aktiv Natur Velvære” i dette arbejde. Arbejdet skal være færdigt 1. juni. Herefter vil resultaterne fra de enkelte arbejdsgrupper kunne ses i en større rapport i løbet af efteråret.

Vi træner fortsat – og glæder os til at se også dig:

Hver søndag vinteren igennem, har en lille, men særdeles sej gruppe mødt frem på vores fitness plads og dyrket både motion og socialt samvær – ikke mindst. Nu da foråret er ved at spire frem overalt, er det vores håb, at det kan motivere nogle flere af vores medlemmer til også at vove sig ud i naturen og opleve foråret på nærmeste hold – sveddryppende sammen med os andre J - Der kan fortsat lige klemmes et par stykker mere ind på pladsen, så hold jer ikke tilbage.

Efter påske begynder vi onsdagstræningen igen kl. 17.30

Vores fitness og Yoga Instruktør Karen Tengberg vil dog først starte sæsonen søndag den 3. maj.

Pladsrenovering

Er planlagt til lørdag den 18. april – hvor vi håber at se rigtig mange, som vil give en hånd med at få vores plads tunet til sommerens brug. Nærmere herom senere, men sæt nu kryds i kalenderen.

Omdeling af foreningsfolder:

Er planlagt til søndag den 26. april. Nærmere herom senere, men sæt nu også her kryds i kalenderen.

De bedste hilser

– og lad os nu ses til generalforsamlingen – det er ikke bare en kedelig generalforsamling der skal overstås – det er meget meget mere J

Sven