



Foreningen for **AKTIV NATUR VELVÆRE**

Bildsø Skov og Strand

Generalforsamlingen d. 15. maj 2025 i Bildsø kolonien

Formanden bød velkommen til de fremmødte 20 medlemmer

1. Valg af dirigent – Peter Smaakjær blev valgt og valg af referent - Lone Guldager blev valgt.

Dirigenten takkede for valgte og kunne herefter konstatere, at generalforsamlingen er indkaldt jfr. vedtægterne – og dermed lovlig og beslutningsdygtig.

Dirigenten bad på bestyrelsens vegne om, at punkt 4 og punkt 5 blev ombyttet. Forsamlingen tilsluttede sig dette forslag.

2. **Bestyrelsens beretning for kalenderåret 2024** v. formanden Jens Juul-Olsen, Kim Poulsen, Lone Avlund Guldager og Anja Smaakjær

Formand, Jens Juul-Olsen:

Sæson 2024 med 85 medlemmer gik foreningens program som planlagt. Kun få aktiviteter blev aflyst grundet regn ud af de 22 søndage med træning på pladsen i Bildsø Skov.

4 instruktører, Kirsten H, Kirsten L, Irene og Sebastian har på skift og på fornemmeste vis undervist i fitness og yoga og Anja har undervist i Qigong.

De 3 Shelter som vi har opsyn med er eftertragtede. Specielt Shelter bookninger Bildsøskov og Frølundefed er eftertragtet, da der er toilet lige i nærheden der gør det lidt mere komfortabelt. Stigende tendens af bookninger især efter Corna tiden.

Kongsmark strand shelter brændte ned mellem den 14 og 15 sep. 2024. Vi fik en mail fra Slagelse kommune om sagen og hvad vil vi gøre ved det. Vi skrev til kommunen at dengang de blev sat op, var aftalen med Vej og park, at Aktiv Natur Velvære kun har opsyn med shelterne, og kommunen har vedligeholdelse af dem.

Politiet havde ikke så meget at gå efter, da det viste sig, at dem der havde booket den, ikke var der den pågældende weekend. Vi hørte ikke mere fra kommunen.

Jeg holdt lidt opsyn shelteren og der skete ikke noget som helst, indtil engang i februar /Marts hvor Sven fortalte mig at der stod en ny shelter. Så herefter er den igen blevet aktiveret på vores hjemmeside. Sendte mail til kommunen og takkede for den nye shelter.

Vinteren er også gået med at gennemgå vores hjemmeside, da flere dele trænger til fornyelse. Med link fra Thomas vores it-mand, har Anja, Klavs og jeg brugt en del timer på

dette projekt. Vi er ikke kommet helt i mål endnu, men vi har et godt samarbejde med Thomas omkring det. vi retter tekster og han flytter og sletter, vi skal også have nogle ny billeder sat ind.

Et andet projekt vi har haft i gang, er vores folder der er blevet til en flyer. Kalenderdelen er fjernet og sat ind på hjemmesiden, teksten er blevet revideret, datoer og årstal er fjernet, der er påsat en QR kode som henviser direkte til hjemmesiden. Vi prøver dette tiltag i et mindre oplag på 500 stk. for at minimere udgifterne, da disse også kan genbruges. De sidste par år er der blevet taget mindre og mindre fra holderne og de steder flyeren har ligget.

Et andet projekt vi har arbejdet med, er en tilfredsheds undersøgelse blandt vores medlemmer om de var tilfreds med foreningens aktiviteterne. Ud af 5 stjerner lå det på 4,6 til 4,9 så det må siges at vores træner gør det godt. Vi tager til efterretning hvad der er skrevet som mulige forbedringer.

Arbejdes søndag på pladsen og kajakcontainer hvor 11 deltog i at få det hele til at se pænt og nydeligt ud, det var nemt eftersom den fik den helt store tur i 2024, tak til alle der deltog. Som det hører sig til, var foreningen vært med bespisning og drikke, sandwich var bestilt fra campingen pladsen.

Foreningens vandreture i 2024

Årets første tur var vores fælles tur til Holbæk den 31. August til den 1. september. Vores base var i år First Camp ud til Holbæk Fjord med 17 tilmeldinger. Her havde 10 valgt kajakker, 5 vandretur og 1 deltager nød campinglivet og 1 deltager havde taget cyklen med. Et godt billede af, at det er muligt at deltage med det som passer en bedst.

Fodfolk tog til Brorfelde om lørdagen og her blev bentøjet afprøvet på bakkerne med plads til at nyde udsigten mange gange. Madpakken blev indtaget ved stjernebikkerten og en morfar i hængekøjen, tilbage til byen til en kold pilsner på havnen, inden vi mødtes med kajakfolket på Campen. Fodfolket havde vist ikke haft det så hårdt som kajakfolket, de så nået brugte ud da de kom i land.

Om søndagen kørte de fleste af os til Maglesøen for at slutte en god weekend med at gå rundt om søen.

Søndag den 6. oktober tur til Gyrstinge sø.

14 deltagere havde meldt deres ankomst, med madpakkerne fyldt op og rygsækken på, gik vi rundt om søen i et perfekt efterårsvejr. Undervejs lidt fortælling om søen og omgivelserne og fornøjelsen af fugle- og dyrelivet i og omkring søen. Madpakken blev indtaget med kig over søen.

Søndag den 3. november tur til Boserupskov.

Lidt nordvest for Roskilde mødte 14 deltagere op med madpakke og rygsæk. Boserupskov

er en spændende skov med mange stier og veje, hvoraf flere går langs Roskilde Fjord, med et flot kig til fjorden. Madpakken blev indtaget ved en shelter plads helt ned til fjorden.

Søndag den 1. december juletur ved Bildsø

Med mødested på pladsen i Bildsøskoven, lagde 13 deltagere ture forbi mindestenen ved Drøsselbjerg klint for faldene engelske piloter under 2. verdenskrig. Flere kunne bidrage med fortællinger om en barsk virkelighed for de involverede. Vores medbragte mad nød vi ved kolonien.

Foreningen takker alle som har investeret deres søndag med en rask gåtur og hyggeligt samvær i 2024, og håber på at endnu flere har lyst til at deltage i år.

Fitness og yoga ved Lone Guldager



Fitness træningen er programsat til at være søndage kl. 09.30 – 10.30.

I perioden fra den sidste søndag i april til sidste søndag i september foregik søndagstræningen under ledelse af vores dygtige instruktører Kirsten Hansen, Kirsten Lambert, Sebastian Kjellerup og Irene Rasmussen og med mange engagerede deltagere. Sæsonen omhandlede 23 søndage med en enkelt aflysning pga. vejret.

Fitness træningen varierer alt efter hvilken instruktør, der står for træningen. Primært foregår træningen på foreningens motionsplads med inddragelse af motionsredskaberne. Nogle få deltagere valgte at deltage i fitness træningen en halv time og kombinere denne træning med en cykel – eller løbetur. Fitness træningen er ofte opbygget således: opvarmning, styrketræning, pulstræning og så sluttet der af med balanceøvelser og udstrækning. Hvad deltagerne vil investere i træningen, er individuelt – der er absolut et socialt incitament i den fælles træning, så snakketøjet bliver flittigt brugt.



Søndagstræningen er fra 1. oktober til 30 april selvtræning. En lille gruppe stabile medlemmer sætter hinanden stævne for sammen at træne krop og sind.



Yoga.

Foreningen tilbød i perioden fra sidste søndag i april til sidste søndag i september yoga alle søndage fra kl. 10.40 – 11.40 under kyndig vejledning af Kirsten Hansen, Kirsten Lambert, Sebastian Kjellerup og Irene Rasmussen. Deltagerne blev guidet igennem 1 times yoga til naturens skønne lyde: fuglenes sang, bølgerne brusen og vinden i trætoppene. Der var igen i 2024 flot deltagelse til yogatimerne af såvel kvinder som mænd. 23 søndage, dog med 2 aflysninger pga. regn og torden.



Instruktørerne sammensætter selv programmet for den enkelte yogatime, en yoga time kan indeholde åndedrætsøvelser, stræk, styrkende øvelser, balance, bevægelse i et flow og som regel altid dybdeafspænding.

Qigong ved Anja Småkjær

Foreningen tilbød træning i Qigong som pop up, med besked via SMS-kæden, på hverdage, når vejret var til det.

Træningen blev tilbudt formiddage, eftermiddage og et par få aftner, på skiftende hverdage.

Deltagerne blev guidet igennem 1 times Qigong til naturens skønne yde. På pladsen eller på stranden alt efter vejret.

Der var igen i 2024 flot deltagelse til Qigongtimerne af såvel kvinder som mænd. 18 dage, med kun 1 aflysninger pga. regn.



Kajak ved Kim Poulsen

Året 2024 havde forskellige kajakaktiviteter med både dagsture, hverdagsroning og IPP kurser. Derudover blev den årlige kajak vedligeholdelse afviklet med gennemsyn af kajakker og udstyr. ANV modtog en donation fra Trygfonden på ca. 10.000 kr. der gik til indkøb af nye pagajer, svømmeveste og sprayskirt. Vestene er supersynlige og har Trygfondens logo printet på. Valget af udstyr til indkøb var kompetent vejledt af Karsten Jensen.



Den 23.6.24 havde Kim inviteret til en dagstur til Nekselø hvor der, hvis vejret tillod, skulle roes omkring øen. Kajakkerne kom med på traileren. Vejret var bestemt godt, om end der var noget modvind på østsiden på vores rute mod-uret omkring øen. Det blev til ca. 12 km. med en velfortjent frokostpause på nordsiden, lige inden vi rundede det nordlige hjørne.

I forbindelse med ANV's weekendtur tog vi en tur på Holbæk fjord 1-9-24. Vi stod ud fra Holbæk Kajak Klub som velvilligt havde stillet deres klubhus og flydekaj til rådighed, en gestus der ofte vises af andre klubber når man spørger pænt. Vi roede øst ud af Holbæk fjord og lidt nordpå hvor vi hold frokost ved Høsehals skoven med udsigt til Orø og fyrtårnet "Marsmanden". Udover en fantastisk rotur blev vi også belønnet med synet af en havørn og to opvisnings veteranfly. Turen blev på ca. 16 km.

Hverdagsroning

Hverdagsroning fandt sted på varierede dage og blev afholdt gennem hele sæsonen. Der blev typisk roet nordpå i Musholmbugten. Belønningen var ofte solnedgange, fugleliv og generelt et smukt udsyn og god motion på vandet.

Der blev afholdt både IPP1 og IPP2 kursus i sommermånederne hvoraf alle kursister der fuldførte bestod. Tina og Helle var behjælpelig som hjælpe instruktører hvilket instruktøren værdsatte (Kim). Et af kurserne måtte flyttes da vejrforholdene ikke var sikre. Kursisterne var dog netop kommet på vandet da vinden rigtig tog fat og man måtte på land igen. Bedst at være på den sikre side.

Slutteligt: Formanden takker bestyrelsen for samarbejdet. Tak til Hans for at slå græsset. Tak til sponsorerne.

Beretningen blev godkendt.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse.

Kassereren, Helle Christensen gennemgik regnskabet. Regnskabet var forud for generalforsamlingen lagt op på foreningens hjemmeside, så medlemmerne kunne læse det inden generalforsamlingen.

Kassereren oplyste, at foreningen i 2024 talte 85 betalende medlemmer.

Regnskabet viste indtægter på kr. 79550,00 og udgifter på kr. 93344,71 hvilket giver et underskud på kr. 13794,71

Der var ingen spørgsmål til regnskabet. Regnskabet blev godkendt.

Punkt 4 og 5 blev ombyttet

5. Fremlæggelse af bestyrelsens budgetforslag (lagt ud fra 90 betalende medlemmer for det kommende år. Det tilstræbes at regnskabet går i 0, hvilket bl.a betyder Nedsikring i køb af udstyr, reducerede udgifter til vedligehold af fitnessplads. Det fremhæves at der skal 53 medlemmer til alene at dække instruktørbetaling. Vi har nedskaleret foreningsstørrelse i Conventus og har dermed sparet penge. Med baggrund i øgede udgifter til instruktører, da vi har fået en instruktørbåren aktivitet mere, nemlig Qigong, samt stigning i vores forsikring argumenteret for at kontingentet forhøjes fra kr. 400 om året til 500 kr. om året.

Spg.: Hvordan får man fat i medlemmer?

Svar: Flyers ved parkeringsplads; Indlæg i "To Sogne" og synlighed på FB.

Kommentar: Der bliver foreslået at lave reklamer på FB, der målrettes aldersgruppen.

Kommentar: Del i lokale FB-grupper (Det sker i Stillinge/Slagelse).

4. Behandling af indkomne forslag. – Bestyrelsen har modtaget forslag om differentieret kontingent, så de der benytter foreningens kajakker betaler 500 kr. årligt, men resterende medlemmer betaler 400 kr. årligt. Forslaget blev trukket tilbage.

Ved afstemning blev det vedtaget, at kontingentet i 2026 forhøjes til 500 kr. pr. år.

6. Valg af 2 bestyrelsesmedlemmer. Anja Smaakjær og Lone Guldager blev begge genvalgt.

7. Valg af 1 -2 suppleanter til bestyrelse. Henriette Wirz og Klaus Gregersen er begge genvalgt.

8. Valg af revisor. Jens Grønkjær er genvalgt.

9. Eventuelt. Vin til Kim Poulsen, revisor og dirigent.

Det bliver foreslået, at kontingentforhøjelse tages op igen næste år.

Der ønskes, at der sendes link ud til Sms kæder.

Dirigenten afsluttede generalforsamlingen.

Formanden takkede dirigenten for god ledelse af generalforsamlingen.



Peter Smaakjær
Dirigent



Lone Avlund Guldager
Referent