

# Blidsbergs Bygdegårdsförening

## Verksamhetsberättelse 2023

***Folkhälsa, träningsglädje och gemenskap är några av ledorden för Blidsbergs bygdegårdsförenings verksamhet under 2023***

*Allt sedan Viktmagasinet start 2011 har vårt gym utvecklats, och utbudet av aktiviteter har ökat kontinuerligt.*

*Idag kan vi erbjuda allt från det fulltrustade inomhusgymmet till gympapass och yoga i bygdegården. Och i Påarpskogens motionsområde, 1 km från bygdegården, finns vårt suveräna utomhusgym, som invigdes 2020, samt varierade motionsspår för promenader, löpning och mountainbike.*

### **Medlemskap**

257 medlemskap har registrerats i Bygdegårdsföreningen under året – 210 enskilda medlemskap och 47 familjemedlemskap.

### **Viktmagasinet**

Viktmagasinet har varit mycket uppskattat och välbesökt, från tidig morgon till sen kväll. Vi har träningsutövare i alla åldrar, från ungdomar till pensionärer. Glädjande är att allt fler äldre har tillkommit.

246 medlemmar har i år löst träningskort i Viktmagasinet, varav 45 familjekort.

Ombyggnaden av Viktmagasinet hösten 2022 blev ett stort lyft. Det öppnade upp för bättre möjligheter till träning med fria vikter i en större och fräschare lokal.

#### *Utbildning "Med tekniken i fokus"*

Under våren bjöd vi in till utbildning i träning med fria vikter. Instruktör var Moa Sandberg, utbildad personlig tränare.

Den 18/4 ett Seniorpass på dagtid med 10 kvinnliga deltagare. Den 3/5 två kvällspass med totalt 22 deltagare. En mycket uppskattad aktivitet.

#### *"Fixardagar" 26 - 27 augusti och under höstlovet*

Ett suveränt medlemsteam samlades under helgen 26-27/8 och utförde ett storverk i rummet med löpband och träningsmaskiner.

Förarbete och målning av väggar. Golvet fick en heltäckande gummimatta inlagd, vilket medförde ett rejält styrkepass då alla maskiner måste lyftas!!

Tusen TACK till alla som var med under Fixardagarna!

Med målarfärgen som blev över från fixardagarna såg vår medlem/lärare Anette Isaksson till att under sitt höstlov fräscha upp väggarna på "benavdelningen" och i entrén till Viktmagasinet. Tusen TACK Anette!!

## Vattenskada i fria viktrummet

(2)

I augusti upptäcktes en vattenskada i fria viktrummet.

Vårens och sommarens myckna regnande misstänktes ha gjort marken vattenmättad intill väggen och bidragit till vattenskadan.

Spolning och TV-granskning av GJ & Son visade på problem med dagvattenrören som måste bytas ut.

Avrinningen från hängränna och stuprör leds tills vidare bort från byggnaden via friliggande markrör. Nedgrävning av rören kommer att göras till våren 2024.

Timmele Bygg AB gjorde en besiktning och konstaterade höga fuktvärden i väggen, framför allt vid den aktuella vattenskadan.

Reparationsarbetet påbörjades i september. Ett "plasttält" sattes upp utefter ytterväggen där allt arbete utfördes i den slutna korridoren. Efter en dryg månad med initialt avfuktningsfläkt och därefter värmebläkt kunde Timmele Måleri slutföra arbetet.

Det fanns möjlighet till träning i fria rummet, på ett begränsat område, under större delen av reparationen.

En stor oförutsedd kostnad för föreningen! Vattenskadan täcktes inte av försäkringen.

Ansökan om bidrag för kostnadskrävande projekt från Ulricehamns kommun har gjorts. Besked delges våren 2024.

## Gympa i bygdegården och utomhus på Karlsberg

Under året har vi erbjudit varierade former av gympa/träning.

**Sittgympa** – styrka, rörlighet och balans med gummiband som redskap inomhus på onsdagar dagtid under 33 veckor - 26 deltagare/tillf. i snitt.

**Tabata** – intervallträning utan redskap på torsdagskvällar, inomhus och utomhus under 39 veckor – 18 deltagare/tillf. i snitt.

**Cirkelfys** – stationsträning, med och utan redskap på tisdagskvällar, inomhus och utomhus t.o.m. september under 29 veckor – 11 deltagare/tillf. i snitt

På Nyårsafton kl. 10 avslutades året med ett festligt Tabatapass, enligt tradition.

Stort Tack till Anna-Lena Kjellman och Karin Ebbeholt som med stor inspiration håller i gång gympan på bygden!

## Yoga i bygdegården

Liksom tidigare år är yogaklasserna mycket uppskattade, och många av deltagarna kan se tillbaka på flera års yogapraktik i bygdegården.

På stol eller yogamatta utförs en Yogapraktik för alla oavsett ålder, erfarenhet och hälsa. Olika Yogaformer bjuder på en träning som förenar kropp, sinne och Mind med Yogans filosofi och bakgrund. Praktiken ger utrymme för att skapa kroppsmedvetenhet / kroppskunskap och återhämtning.

3 pass/vecka har genomförts under 28 veckor.

Stort Tack till Sonja Helmle för stor kunskap och ett suveränt engagemang.

## **Motionsspår och utomhusgymmet**

(3)

Blidsbergs motionsspår och utomhusgym används flitigt och är sedan flera år ett populärt område för motion och hälsa.

Med hjälp av ideella krafter har vi under 2023

- Återställt delar av motionsspåren efter skogsavverkning
- Skapat tekniska hinder för cykling
- Reparerat staketövergång på vita spåret
- Justerat spårdragning för säkrare framkomlighet, samt tagit bort stubbar och dylikt för att minimera risk för olyckor
- Löpande underhållsarbete i hela området.

Stort Tack till Peter Törnqvist och Tobias Ludvigsson och alla övriga ideella krafter för ett helt fantastiskt arbete med motionsspåren och utegymmet!

Ert arbete är Guld värt!

## **Tipspromenaden – ”Alle-man-ut”**

Under perioden maj – september har bygdegårdsföreningen arrangerat månadsvisa tipspromenader i Påarpskogen.

Frågorna sitter uppe hela månaden och man väljer att gå när det passar.

Tre vinnare lottas bland månadens inlämnade tipslappar. 75% av intäkterna från tipspromenaden delas ut i vinst.

## **Kultur**

### ***”Kulturbygdsturné” med Magnus Rosén***

*12 mars i bygdegården Publik: 61 st*

Konsert och föreläsning med en av Sveriges främsta hårdrocksbasister.

Med musik från en bred palett av genrer lyfter Magnus sin egen resa genom musikens värld och bjöd på allt från heavy metal till klassiskt och folkton.

En fantastisk konsert som uppskattades av publiken.

### ***Bäst i Test – ”En skrytsam historia” av och med Cecilia Kyllinge***

*25 november i bygdegården. Publik: 64 st*

Cecilia Kyllinge gästade oss med sin 70/80-tals nostalgishow med mycket humor, musik och eftertänksamhet i en härlig salig blandning. Cecilia har genom åren gästade bygdegården med sina musikaliska shower och är alltid lika uppskattad.

*Blidsberg den 21 februari 2024*

*Styrelsen*

*Anders Lundkvist, Anna-Lena Kjellman, Anita Pettersson*

*Daniel Persson, Emil Johansson, Ingela Pietiläinen,*

*Susanne Karlstedt (suppleant)*