

Verksamhetsplan Silobergs Fritidsförening 2023

Förutsättningar

Den ideella föreningen har som ändamål att bedriva aktiviteter och skapa aktivitetsytor som främjar gemenskap och fysisk hälsa för barn och vuxna (fast boende, fritidsboende och markägare) i Silobergs socken. Föreningen ska vara politisk och religiöst obunden. Föreningen bildades mars 2021.

Träningsväcket – Aktivitetsytan i Skenshyttan – Utegympa/yoga/bad

Utegympa – iordningsställande/invigning

Färdigställa utegympet till **invigningen lördagen den 1 juli 2023**.

Befintlig aktivitetsyta med bänk och rygglyft, kompletteras med:

1. Ribbstol, samt
2. Längsgående stång under sittplatserna på bänken
3. Komplettering med flisning runt om aktivitetsytan.
4. Ramp på ena sidan för att underlätta tillgänglighet för barnvagnar, rullatorer och rullstolar.

Trappan upp från stigen till aktivitetsytan byggs och flisas i två delar:

1. dels som i form av vanlig trapp,
2. dels i form av dubbelsteg (dubbel steghöjd/stegdjup).
3. trappräcke byggs mellan dessa trappsteg

Komplettering med ytterligare station/er runt trädstammar för olika typer av arm- och benlyft. Stigarna runt utegympet på området flisas klart, och används som uppvärmning innan de olika övningarna genomförs. Vid invigningen den 1 juli har vi ordnat med instruktör (?) som kan visa de olika momenten som man kan göra på utegympet. Med uppmaning att deltagarna gärna sedan kan prova på under överinseende av oss.

Till invigningen har vi även tagit fram inplastade bilder/filmer på de mest vanliga övningarna, som vi sätter upp på lämpliga ställen på utegympet (alternativt QR-koder till hemsidan). Skyltar sätts upp där avgiften (?) för användandet av utegympet står (Swish – per gång/månad/år?) Utegympet är fritt att använda för medlemmar i föreningen info om detta står på skylten. Medlemmar i föreningen är olycksfallsförsäkrade genom medlemskapet i Korpen, icke medlemmar tränar på egen risk.

Regelbunden träning på utegympet/yoga är vår ambition

Förslag på medlemsaktivitet:

Vi inbjuder till gemensam träning för de medlemmar som önskar träna tillsammans:

1. på **utegympet varje måndag, onsdag, fredag kl. 09.00 under sommaren**, samt
2. **Yoga varje tisdag och torsdag kl. 09.00** (behövs instruktör och yogamattor?)

Deltagarna tar med egen fikakorg och avslutar träningen med fika och bad tillsammans... 😊

Motorikbanan/badplats på aktivitetsområdet

Befintlig motorikbana och badplatsen på aktivitetsområdet görs i ordning och marken flisas.

Befintliga vandringsleder iordningsställda av föreningen inom socknen

1. Stationsvägen
2. Lilla stigrundan i Skenshyttan
3. Tunstigen-Kalkbergsvägen
4. Skarpens väg runt Sandvik

Under maj månad röjs lederna och kompletteras med snitslar där det behövs.

På sikt sätter vi upp informationsskyltar med QR-koder på historiska platser utefter lederna, i syfte att öka intresset av vår närmiljö/historik.

Förslag på medlemsaktivitet:

Föreningen **inbjuder till fyra vandringstillfällen** på ovanstående leder under onsdagar i juli-månad:

1. Onsdag (5 juni)
2. Onsdag (12 juli)
3. Onsdag (19 juli)
4. Onsdag (26 juli)

Deltagarna tar med sig egen fikakorg, vi rekar lämplig fikaplatz under vandringen.

Start varje gång kl. 10.00

Därutöver undersöker vi möjligheten till ytterligare "historiska leder", såsom Kyrkstigen till Grängshammar/Engelska parken, vandringsleder runt Ulfshyttan, Tunstogens förlängning på baksidan av Romme Alpin mot Hansgårdarna, och liknande vandringsleder.

Tänkbart är även möjligheten till sammanhållet vandringssystem via Östra Silobergs gruva mot Säter, mot Hedemora/Vikmanshyttan och mot Smedjebacken (ex. Jättturn)

Motionsbingo runt "gamla elljusspåret" i Ulfshyttan (nedanför Herrgården)

Motionsbingo med start på parkeringen vid fotbollsplan vid Ulfshyttans IP.

Vandring runt motionsspåret på udden nedanför herrgården.

Förslag en gång i månaden – lördag kl. 10.00, vi återkommer med datum

En lägre startavgift för medlemmar och en högre för icke medlemmar.

Stigen mellan parkeringen och motionsspåret måste flisas och snitslas, så att vägen är tydlig.

Discgolf runt "gamla elljusspåret" i Ulfshyttan (frisbeegolf)

Vi undersöker möjligheterna att anlägga discgolf-bana runt "gamla elljusspåret" nedanför herrgården.

Vi ställer upp (sponsrade) korgar, iordningsställer utkastplatser och röjer banor i förekommande fall.

Deltagarna kastar med egna discar (frisbee). Start vid parkeringen Ulfshyttans IP.

Cykelvägar på grus/asfalt eller på stigar/skogsvägar

Vi rekar lämpliga mountainbike leder (stigar/skogsvägar) tillsammans med kunniga ledare från Säter.

Vi finner lämplig app (eller liknande) där dessa leder läggs in och görs tillgängliga för medlemmar och andra intresserade.

Förslag på medlemsaktivitet:

Vi cyklar tillsammans på grusvägar/asfalt på vanliga cyklar under två tillfällen under sommaren:

1. från Ulfshyttan till Engelska Parken i Grängshammar, och fikar där med egen medhavd fika. Tillbaka runt Stora Ulvsjön.
2. Från Skenshyttan till rastplats Långsjön vid Ludvikavägen, egen medhavd fika eller så köper man på rastplatsen innan vi cyklar hem (ev via Fallet/Bondens)

Gemensam start och fika, var och en cyklar i eget tempo. Vi återkommer med datum för detta.

Hitta ut – orientering

Samarbete startar tillsammans med Säterbygdens OK så att kartor och kontroller finns tillgängliga till sommaren 2024. Kontrollernas placering är beroende på vilka kartor som finns tillgängliga, med ambition om områden i närhet av Stora och Lilla Ulvsjön.

Grillkvällar med underhållning under sommaren i Ulfshyttan - förslag

I samarbete med Ulfshyttans Herrgård, Romme Stugby, Äventyrscentrum och Ulfshyttans IF inbjuder vi till grillkvällar på Herrgården i likhet med föregående sommars grillkvällar.

Enklare grillning och förtäring med underhållning av lokala förmågor.

Ambitionsnivå 2–4 gånger (?).

Boule inbjudan till kvällar/träffar med spel

Vi tillhandahåller klot och bana vid bygdegården.

Vandring med barn och vuxna färglagda stenar efter vägen

Kortare vandringar med yngre barn, där vi lägger ut spännande stenar/saker som barnen ska finna efter vägen. Antingen har vi målat stenar och lagt ut dem efter stigen, och fotat av dem och gjort "bingobrickor" av dem. Alternativt att barnen själva målar stenar och lägger ut dem efter stigen. Vi återkommer med datum för aktiviteten.

Lekaktiviteter med våra lekredskap som vi fått av Dalaidrotten

Vi tillhandahåller lekredskap vid olika tillfällen för barn och vuxna att leka tillsammans.

Antingen vid Träningsvärket i Skenshyttan eller vid Ulfshyttan IP/ badplatsen.

Kan utvecklas till "Barnens dag" i augusti 😊

Hur fixar vi detta rent praktiskt?

Ingen av oss ledare eller medlemmarna kan vara med på "allt", utan vi måste fördela ansvar på olika personer för genomförandet. Det i sig innebär att vi bör finna metoder för rekrytering av nya intresserade ledare för olika aktiviteter och ansvarsområden.

Vi använder föreningens nya hemsida och sociala kanaler för marknadsföring och information om aktiviteterna. Samt anmälan till dessa i förekommande fall.

Aktiviteterna bör sättas in i ett tidsschema, så att medlemmarna i god tid kan planera in och anmäla sig till respektive aktivitet.

Utöver detta kvarstår byggandet av bastu med tillhörande brygga, samt eventuellt grillplats vid Träningsvärket/aktivitetsområdet i Skenshyttan. Och för detta bör det göras en speciell tidsplan.

Silvbergs Fritidsförening

//Styrelsen