

## Verksamhetsplan Silvbergs Fritidsförening 2025

### 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 Silvbergs socken. Föreningen ska vara politisk och religiöst obunden. Föreningen bildades mars 2021.

## Träningsvärdet – aktivitetsytan i Skenshyttan – utegym/yoga/bad/bastu

### Utegymp

Utegympmet/aktivitetsytorna är fritt att använda för medlemmar i föreningen. Medlemmar i föreningen är olycksfallsförsäkrade genom medlemskapet i Korpen, under gemensam (planlagd) träning. Icke medlemmar tränar på egen risk.

### Regelbunden träning på utegymmet/yoga är vår ambition

#### Förslag på medlemsaktivitet:

Vi inbjuder till gemensam träning för de medlemmar som önskar träna tillsammans: Deltagarna tar med egen fikakorg och avslutar träningen med fika och bad/bastu tillsammans 😊

### Bastubad

#### Förslag på medlemsaktivitet:

Vi inbjuder till bastubad på medlemskvällar (*gärna i samband med annan träning*), samt erbjuder övriga att hyra bastun under lediga tider.

### Trampbåt

#### Förslag på medlemsaktivitet:

Vi hyr ut vår trampbåt vid badbryggan genom swish-betalning.

## Befintliga vandringsleder iordningsställda av föreningen inom socknen

1. Stationsvägen, Skenshyttan-Klysan
2. Lilla byrundan i Skenshyttan
3. Tunvägen-Kalkbergsvägen
4. Skarpens väg runt Sandvik

Under våren 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 vandringstillfällen på ovanstående leder under (förslagsvis) onsdagar i juli: Deltagarna tar med sig egen fikakorg, vi rekar lämplig fikaplats under vandringen. Start varje gång kl. 10.00

## ”Ulven Runt” – lördagen den 10 maj – gå/jogga/springa

Vi inbjuder till en gemensam familjeaktivitet lör den 10 maj. Banan tar oss runt St Ulvsjön (15 km). Deltagarna väljer själv om de går, joggar eller springer runt sjön. Banan går på befintlig bilväg via Grängshammar-Laggarbo/Gulltäppan-Skenshyttan-Skenshyttenäs-Sandvik-Grängshammar. Merparten är grusväg (kort asfaltsträcka i Skenshyttan). Föreningen tar in anmälan och anmälningsavgift. Alternativ väg (8 km) Grängshammar – Laggarbo/Gulltäppan ToR. Tre vätskestationer kommer att finnas efter banan. Efter genomförd aktivitet finns möjlighet till fika/grillning. Gemensam start kl. 10.00.

## Boule inbjudan till kvällar/träffar med spel

### Förslag på medlemsaktivitet:

Vi inbjuder till boulespel under (förslagsvis) måndagar under sommaren. Vi tillhandahåller klot och bana vid bygdegården.

## ”Hitta Ut – orientering” 1 maj-1 oktober

Vi samverkar med Säterbygdens OK och St Skedvi SOFF angående ”Hitta Ut-orientering”.

30 fasta checkpoints kommer att sättas ut runt Skenshyttan, samt i Grängshammar. Kontrollerna finns markerade på kartor som utdelas till alla hushåll i Sätters kommun. Dessutom checkpoints för cykling, checkpoints runt Stora Ulvsjön.

Hitta Ut är en spännande jakt på checkpoints (fasta orienteringskontroller) med karta eller mobilapp, som finns på många orter från norr till söder. Ta med kartan på promenaden, cykelturen eller löprundan så aktiverar du både kropp och knopp och kanske upptäcker några nya platser. Vid varje checkpoint finns en bokstavskod som du kan registrera på ditt konto, med chans att vinna fina priser. Alla kan delta utifrån sina förutsättningar, dygnet runt under säsongen som sträcker sig från 1 maj till 1 oktober.

## Sagovandring med barn och vuxna färglagda stenar efter vägen

”Blända och Silversnillarna” kortare sagovandring för yngre barn. Vi har målat stenar och lagt ut dem efter en stig, som barnen ska finna efter vägen. Till detta finns en saga framställd.

## Motionsbingo – gå eller cykla

Vi tillhanda håller bingobrickor och deltagarna prickar av nummer som vi satt upp efter vägen.

### Förslag på medlemsaktivitet:

Vi inbjuder till motionsbingo med utgångspunkt från Ulfshyttans IP:s parkering och deltagarna går runt gamla elljusspåret (nedanför Ulfshyttans Herrgård). Alternativt cykelbingo runt Ulvsjön på motsvarande sätt. Vi har priser för de som fått ”bingo” vid inlämnande av deras bricka.

## Discgolf runt ”gamla elljusspåret” i Ulfshyttan (frisbeegolf)

Vi undersöker möjligheterna att anlägga discgolf-bana runt ”gamla elljusspåret” nedanför herrgården. Vi ställer upp (sponsrade) korgar, iordningsställen utkastplatser och röjer banor i förekommande fall. Deltagarna kastar med egna discar (frisbee). Start vid parkeringen Ulfshyttans IP.

## MTB/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.

---

### 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.

## Silvbergs Fritidsförening

//Styrelsen