



GRUPPENES ÅRSMELDINGER FOR 2022

Alpint

Det har vært praktisert 2 dager pr. uke med alpinksjoring a 2 t pr. gang. Hvert medlem møter v/skistua nederst i bakken.

Det kjøres så felleskjoring i bakken og de som vil tar en kaffe / vaffel etter kjøring. Onsdagskjoringen har vært gjennomført alle onsdager (sesongen 21/22) når værforholdene/snøforhold har tillatt dette. Mandagskjoringene har vært gjennomført i snitt annenhver uke.

Tre personer har inngått sen (2021) avtale med Skimore, og derfor betales det kr. 289 pr. mnd. To deltakere har inngått tidlig avtale (2019) med Skimore og betaler derfor 220 kr. mnd. Derfor er regnestykket som følger A) $289 \times 3 = 10404\text{kr}$ +B) $220 \times 2 = 5280\text{kr}$. Totalpris for 5 personer = 15 684kr. Egenandel er derfor noe forskjellig; A) 870 B) 690 begge pr. år. Det ble ikke gjennomført sosialt tiltak med felles bespisning i 2021/22, det er derfor ønskelig å få gjennomført denne i 2022/23 sesongen. Utdfordringer fremover er jo at det kan komme flere medlemmer og at budsjettet følgelig må økes.

Bowling

Grappa har 22 spillere hvor av 8 har spilt i serien. Det går stadig nedover med spillere hos oss, dårlig med rekrutering.

Spillet har gått på mandager i Lucky Bowling Holmen. Fra høsten 2022 har vi kun 2 lag med i serien. Resten er reserver.

Første div. 1 lag fikk 3 plass av 8 lag. 2 lag fikk 2 plass av 7 lag.

Trening har blitt dekket i sin helhet av spillerne selv.

Årsmøte ble ikke avviklet i år. NM ble avlyst i år. Klubbemesterskapet ble ikke avholdt i år

Serie spillet i år har jo heller ikke vært mange gangene vi har fått spilt.

Bridge

Høstens Bridgemesterskap ble, etter et opphold på 3 år grunnet korona, avholdt 11 til 13 september. Dette er en svært populær aktivitet som alle ser frem til.

30 november ble det avholdt juleturnering inkludert julebord, i Kantinen i EL 10.

Vi er per i dag 12 medlemmer. Etter iherdige rekrutteringsforsøk, ser det nå ut til at vi får 3 nye medlemmer på nyåret. Disse er derfor medtatt i budsjettet for 2023.

Snittalderen på medlemmene er 75 år, så for å unngå nedleggelse om noen år er vi avhengig av at det kommer inn yngre krefter.

Vi er svært plaget med at vi blir frastjålet kort, oppbevaringsbokser etc. fra rekvisitalageret bak veiledningstorget i EL 10. Dette gjelder for øvrig også for Frivillighetens bridgegruppe.

Det er et sterkt ønske om at vi ved flyttingen til Kommunegården i februar, får et lager hvor det er mulighet for noe bedre kontroll.

Budo

Etter Covid restriksjoner var tatt bort, har vi trent tirsdager og fredag kl.1600-1700 utleie hos Tyrving lokale. Vi er en gjeng mellom 7-9 som trener, sparrer og har det moro sammen. Våre kunnskaper i budo er varierte, fra garvede veteraner til nybegynnere med stil.

Vi presenterer en flott mulighet til kommunale ansatte til å lære karate, boksing og andre kampsport teknikker med full kraft og lidenskap å ha hatt kontinuerlig privilegium å bli undervist av noen av de beste Karate utøvere i Norge. Treningsåret brukes til utleie av lokale hos Tyrving, og karate og boksing beskyttelser utstyr som trengte fornyelse i 2022. I ny Kommunegården vi vil ikke trenge å bruke 2023 budsjett midler til å leie lokale etter innflyting til Ny Kommunegården. Vi har vi tenkt å gå tilbake til treningsrutiner vi hadde på ""gamle"" Kommunegården. Tirsdag og fredag fra kl.1600-1700 Karate og torsdag kl.1600-1700 Boksing. Vi vil gjerne trene i ""Ny"" Kommunegården lokale tirsdag, torsdag og fredag fra Kl.1600-1700.

Fotball

Mye frafall i løpet av Covid-perioden med manglende rekrutering. Vanskelig å komme skikkelig i gang med treninger igjen og seriespill er flyttet til Oslo, som vurderes som for lang reisevei. Ellers tatt i bruk Spond for treningsadministrasjon.

Foto-safari

Året 2022 har ikke ha aktivitet. Leder av gruppen var veldig opptatt med å fullføre oppgavene for å avvikle sin fase om arbeidsaktiv og for å starte sin pensjona tilværelse. Det forutsettes at 2023 skal starte med å innkalle de gamle medlemmer og reklamere for å få aktivitet igjen som i fortiden.

Friluft

Turer gjennomført i 2022 har vært type toppturer i nærområdet Asker og Bærum. 2 Turer med Islandshester. Gjennomsnittet per turer har vært 5 personer

Vi har tilbudt ulike turer i friluft etter arbeidstid i nærområdet. 1-2 turer pr måned. Forslagene til aktiviteter og turer har blitt bestemt av deltagerne på et gruppemøte. I samme møte, har rollen som turleder og kjentmann blitt fordelt. Det har vært 12 aktive i gruppa, med inntil 140 personer fra samtlige avdelinger i Bærum kommune som har fulgt hjemmesiden vår på Yammer. Hver gang vi har lagt ut informasjon om en tur eller aktivitet på yammer, blir dette automatisk varslet om i pr email til samtlige «følgere».

Vi har hatt et ønske om å få drifte KIF-hytta på Kolsås nå som den blir satt i stand, til Bærum kommune sine ansatte. Vi har tilbudt oss å bidra til en åpningsfest i lag med Eiendomsavdelingen høsten 2023.

Golf

Sesongen 2022 ble som forventet, en meget aktiv sesong for golfsporten.

Golfgruppa har hatt avtaler med leie av «tag'er» på Bærum GK og Kjekstad GK, hvor våre medlemmer spiller til en redusert greenfee og betaler en egenandel ved oppmøte/spill.

På avtalen vi har med Bærum GK er det spilt 99 runder i 2022. Flere av våre aktive medlemmer er også medlemmer i denne klubben (medlemmer med spillerett), noe som avspeiles i bruken av tag'er. Medlemmene betaler en egenandel på kr 200,- pr runde, på denne avtalen

På avtalen vi har med Kjekstad GK er det spilt 56 runder i 2022 (18 og 9 hulls runder). Dette er mindre enn i 2020 (150 runder), men stemmer godt med tidligere normalår, der det på Kjekstad er spilt mellom 70 og 90 runder pr år, de siste årene. På denne avtalen betaler medlemmene også kr 200,- i egenandel pr runde.

- Innendørstrening

Avtalen med Bærum Golfsenter er videreført til 2021/22 sesongen. Avtalen med Bærum Golfsenter inneholder 58 timer og koster kr. 15.000,- Denne innendørstreningen har vært et populært tiltak for å holde golfsvingen i gang i vintermånedene. Vi hadde noen få igjen fra forrige sesong som ble overført til 2022/23.

Så langt i vintersesonen 2022/23 er det brukt 10 timer. Timene er fordelt slik at det er max 4 t før jul, og max 4 t etter jul, der medlemmene betaler en egenandel på kr. 100,- pr time. Spill utover dette er i henhold til avtalen rabattert, og medlemmene betaler da kr. 360,- pr time (istedenfor veiledende kr. 450,-)

- Felles/ organisert aktivitet i Golfgruppa

Det ble i 2022 gjennomført en samling med felles trening og turnering slik vi gjorde i 2021. Det er et ønske fra styret om at det også skal være et sosialt fokus i golfgruppa, slik at det ikke bare handler om å kunne spille golf på gode avtaler. Det planlegges derfor 2 fellesarrangementer årlig, der medlemmene får instruksjon fra en golf pro, trener sammen og avslutter med en liten turnering.

Det ble i 2022 gjennomført en samling med trening og turnering på Bærum golfklubb. 18 medlemmer av golfgruppa var påmeldt sesongstart arrangementet på Bærum Golfklubb, som ble gjennomført onsdag 8.6.22. Programmet for dagen bestod at trening med to instruktører på drivingrangen. Deretter møttes vi til litt lett servering før deltakerne spilte en runde på 9-hulls banen. Det ble diverse premieringer i ulike kategorier og styret fikk mange gode tilbakemeldinger fra deltakerne. Samtlige ønsket seg nye arrangementer neste sesong.

Det ble dessverre ikke gjennomført et sesongavslutningsarrangement i høst, men sesongstart for vintertrening ble gjennomført 31.10.22. Det var 15 deltakere på arrangementet som bestå av en kort introduksjon for hvordan simulatorgolf spilles, tips og triks og deretter spill på samme bane på 6 forskjellige simulatorer. Det var også gode tilbakemeldinger på dette arrangementet og et ønske om tilsvarende arrangement neste år.

- Økonomi

For å imøtekomme den økt interesse, økte priser på avtaler for spill, medlemmenes flittige bruk av spillerettene, samt det å bygge oppunder et fellesskap i golfgruppa, søker vi om videreføring av budsjettet fra 2022, inn i 2023.

- Årsmøte i gruppa

Årsmøtet ble gjennomført den 30.3.22, med 7 medlemmer til stede.

Innebandy

Vi har vært mellom 6-10 stk på treninger hver onsdag kl 20-21 i 2022. Vi fortsetter i samme spor i 2023. Kjøpt inn 2 stk mål og 10 baller i 2022 tilsvarende 3731,-

Motorsykkel

Vi er 10 deltakere i gruppa. Alle vil gjerne fortsette. Vi har felles turer.

Padel

Gruppa har faste treningstimer hver torsdag fra kl 16-18 på Bærum Padel på Fossum. I løpet av året har det både kommet til medlemmer, mens andre har sluttet. Året startet med 28 som økte til 32, men som har sunket igjen til 27 nå mot slutten av året.

Padeltenniskurs for nybegynner og viderekommende ble gjennomført i 2021, men har ikke blitt gjennomført i år. Padelgruppa til BKBIL deltok med 2 lag i bedriftsserie arrangert av Akershus bedriftsidrettskrets i 2021, men valgte å ikke bli med videre da serien ble flyttet til Økern i Oslo. Interessen for å kjøre så langt etter jobb for å spille kamp var laber.

I stedet har gruppen arrangert 3 sosialturneringer for gruppens medlemmer etter konseptet «Vinnerbane». Enkel servering og premie til vinnerparet har det også blitt.

Gruppen har egen Messengergruppe for å kunne kommunisere og Yammergruppe for at interesserte kollegaer i Bærum kommune skal finne oss.

Sirkeltrening

Sirkeltrening er en treningsform som kombinerer styrke, utholdenhet og bevegelse. Det legges opp til flere ulike øvelser i en runde. Hver øvelse kjøres i 45 sekunder med 15 sekunders pause mellom hver øvelse. Vi tar en litt lengre pause etter hver runde. Det fokuseres på kvalitet fremfor kvantitet. Eksempler på øvelser vi kjører er armhevinger, situps, planken, knebøy, utfall. Hver øvelse er beskrevet på en plakat.

Aktiviteten har i hele 2022 foregått digitalt via Microsoft Teams hver onsdag kl.16 (fra oktober kl. 16.15) hjemme i hvert vårt hjem. Dette skyldes først og fremst koronapandemien og at det ikke har vært mulig å skaffe treningslokaler. Gruppen har også erfart at treningsutbyttet har vært like godt digitalt og at det er enklere å delta. Selvsagt savner vi å møtes fysisk. Når pandemien er over, vil vi vurdere å ta i bruk treningslokalene i ny Kommunegård.

Gruppen har 15 medlemmer hvorav ca. 12 aktive medlemmer. Det er gjennomsnittlig ca. 6–7 medlemmer på hver treningsøkt.

Squash

Vi startet 2022 med 12 faste spillere. På grunn av at 2 spillere flyttet fra Bærum, 2 spillere gikk av med pensjon og 1 spiller ble langtidssykmeldt avsluttet vi sesongen med 7 faste spillere. Vi har hatt fast trening hver tirsdag og noen treninger torsdager, men torsdagstreningene har ikke vært i regi av bedriftsidrettslaget. På noen treninger har vi fått med oss en av de ansatte i squashklubben som er en dyktig squashspiller. Dette har gjort at samtlige på laget har fått forbedret sine spilleferdigheter denne sesongen.

Styrketrening

Treningsrommet ligger i Kommunegården som har vært under ombygging, det er derfor ikke vært noen aktivitet.

Tennis

Vi har akkurat startet opp (høsten 2022). Flere av de aktive medlemene våres er ikke registrert i systemet at de er aktive medlemmer i tennisgruppen. Men de er betalene medlemmer i bedriftsidrettslaget. Det er god kjemi i gruppen og vi begynner håper at vi kan fortsette den gode veien som vi er på vei. Vi hadde en time der vi leide inn en tennistrener. Det var utrolig lærerikt. Dette er noe vi trenger og legger dette inn i neste års budsjett. Med den listen som jeg fikk tilsendt av Lise og de allerede medlemene som betaler avgiften med som ikke har blitt registrert på deres liset, men som er aktive hos oss. Da er vi oppe i 22deltagere.

Trim

Trimgruppa holder til i storsalen på Henie Onstad seniorsenter hve tirsdag fra kl. 1630 – 1730. Vi benytter senterets badstue og svømmebasseng etter trening.

Tilbudet er 60 minutter aktivt treningsprogram med styrke, balanse og avspenningsøvelser. Trener er fysioterapeut Kumi Lindquist. Egenandel er kr. 310pr. halvår.

Deltakerne benytter eget utstyr som matter og strikker

Gruppen benytter stedets stereoanlegg.

Volleyball

Vi har 20 aktive spillere, som har bakgrunn fra mange kulturer. I sesongen 2022/ 23 har vi hatt to mixlag i Osloserien (OABIK), hvor vi spiller i 2. og 3. divisjon. Totalt 4 divisjoner. Trener hver mandag og spiller kamper totalt ca. en gang i uka. Begrenset sosial aktivitet første halvåret. Julebord i des. Innkalling til kamper/ turneringer foregår på Spond, nesten daglige sosiale meldinger på Viber og facebook. Kjøring til kamper organiseres for samkjøring, men det blir uansett en del utgifter (bensin/ bompenger) for de som ikke bor i Bærum.