



Foto: Per Höglund

Äntligen handbollscup igen!

Bildkavalkad från Umeå handbollsfestival på sidorna 4-5. En otroligt rolig helg med mycket energi, härliga matcher och god stämning i Umeå Energi Arena. Sävar IK deltog i klasserna U10, P11, F14 och F16.

Krönika: Elin Jonsson

från handbollssektionen slår ett slag för att bli en cup-räv och bygga relationer för framtiden **SID 2**

Monsieur Handboll

Läs mer om handbollstränaren för Sävar IK:s yngsta lag: Frédéric Pons. Hur kom det sig att han hamnade i Sävar och varför är handboll en så bra sport? **SID 8**

Värm upp med dans

Vilket Sävar IK-lag började med den populära uppvärmningsdansen? Visste du att den förutom att vara rolig även förebygger skador? **SID 10**

Våra vänner: Sävarådalens snöskoterklubb

Så blir du medlem - stötta föreningen som jobbar för att alla ska kunna ta sig ut i naturen på fina leder. **SID 9**



Andreas Ekegren-Hällgren
073-078 70 18

Goda råd för ett värdefullt skogsägande

Med planering av rätt åtgärder i rätt tid lägger du en bra grund för en god tillväxt, där din skog får möjlighet att växa dit du vill.

Linus Eldegren
072-450 34 74

**norra
skog**



Häng med på cup!

Den här krönikan kommer ut i slutet på januari men nu när jag skriver den är det nya året 2023 bara några timmar. Förra året var ett år med utmaningar och nya erfarenheter och jag ser fram emot det nya året som för min del kommer bjuda på mer familjetid och mindre möten.

När jag startade min mobil i morse fick jag upp ett minne, foton från några år sen, när vi var i Ö-vik på innebandycup. Jag blev alldeles varm i hjärtat och kände en längtan efter cup-livet och att få umgås tillsammans. Jag älskar cuper. Cuper är då man får se lag vinna och förlora, när man hänger tillsammans i "Camp-Sävar". Vinner lagen så är alla naturligtvis glada, förlorar lagen så kan man alltid hitta på andra saker att göra, som att bada, köpa godis, leka lekar tillsammans eller bli kompisar med andra deltagare från andra ställen runt om i Sverige eller t.o.m. världen.

Cuper är inte bara för deltagaren, cuper är också för medföljande föräldrar och syskon och det tänker jag att vissa arrangörer tagit fasta på, till exempel Piteå summer games (PSG). Jag ska heller inte sticka under stol med att det också är rätt roligt när man hänger på kvällarna tillsammans i någons förtält, eller i en hotellfoajé. Har hört många medföljande syskon som tyckt att det har varit det bästa.

Jag vill också ge er ett tips från en rutinerad cup-räv. När era barn åker på cuper, ta er den tiden, investera i att följa med, stå där på sidan och tänk att detta är bra för alla. För er relation barn-förälder, men även relationen med dina barns lagkompisars föräldrar. Det är relationer som är väldigt bra att ha när barn blir tonåringar och andra saker än att se tv och äta chips med mamma på fredagskväl-

len är roligare. Livet är nu, det låter kanske ganska klyschigt, men ta vara på tiden och umgås och investera tid i era barn, snart är barnen stora.

Men nu har ju jag tur för jag ska snart få vara på en cup, jag laddar inför Umeå handbollsfestival (UHF) som går av stapeln under trettonhelgen. (Bilder från cupen ser du i tidningen.) Det blir då cup från en annan vinkel eftersom Sävar IK är arrangörsförening tillsammans med GUIF. Detta innebär föreningsjobb för våra föräldrar till barn som spelar handboll, och då tänker jag att vi ska ge alla deltagare det som just jag gillar med cup: service, pepp, skoj och även ibland tröst. Men det kommer inte bara att bli jobb då jag också ska få se äldsta dottern spela handboll och stå där med andan i halsen och heja högt.

God fortsättning önskar Elin Jonsson, ordförande handbollssektionen



Snön ligger vit, skranor finns att låna och grillplatsen i Klockarbacken är laddad med ved för alla unga och äldre som vill njuta av vintern i Sävar. Passa på att toppa pulkaformen inför årens sportlovsläger – anmälan öppnar i slutet av februari, mer information hittar du på webben.

Sävar IK:s idrotter Handboll

Umeå Handbollsfestival äntligen tillbaka

Under trettonhelgen var UHF tillbaka efter två års pandemi. Återigen intog handbollen Umeå energi arenas tre planer. Härligt. Cupen arrangeras av GUIF och Sävar IK.

Bilder. Alla bilder från UHF foto: Jonas Sandberg



JUST NU
PRÄNK!
PRÄNK!

Välkommen till vår butik
och upptäck en billigare
vardag med oss.
/Bruno



Just nu
sänkt pris på
maten du
handlar ofta.

Välj bland noga utvalda stammisfavoriter som kan bli frukost, lunch eller middag till dig och dem du tycker om. Vi vill göra det enkelt för dig att anpassa vardagen efter plånboken. Därför sänker vi just nu priset på maten som du handlar ofta. Håll utkik efter pilarna så hittar du bra mat till sänkt pris – för dig som är eller vill bli stammis.

Läs mer på ica.se/billig-vardagsmat

JUST NU SÄNKT PRIS!

Stammis pris

25:-
/st

Vispgrädde ICA. 5 dl. 36%.
Gäller ej laktosfri. Jfr pris 50:00/liter.
Gäller 23/1-19/2.

JUST NU SÄNKT PRIS!

Stammis pris

10:-
/st

Pasta ICA. 500 g. Korta former.
Gäller ej glutenfritt. Jfr pris 20:00/kg.
Gäller 23/1-19/2.

JUST NU SÄNKT PRIS!

Stammis pris

19:-
/st

Feta ICA. 150 g.
Jfr pris 126:67/kg.
Gäller 23/1-19/2.

HEJ KUND!

Välkommen till en lite närmare stormarknad. Här hittar du allt du behöver, på hemmaplan. Och hittar du inte det du är sugen på i hyllan, så fråga vår hjälpsamma personal.

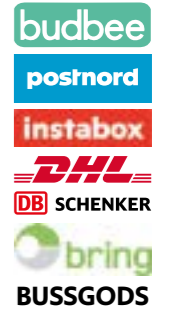
Vi fixar!



Tel 500 01, Tel chark 500 07.
Inspireras på ica.se/savar
Onlinehandeln kan ha skillnad i sortiment.



Du följer väl oss på
facebook & Instagram?



Öppet alla dagar 7-21

Vi är stolt sponsor till Sävar IK!

Bli gäst på din egen fest med vår catering!



Handla från soffan, dygnet runt på ica.se/savar!

Vackrare vardag med våra blommor!



ICA Supermarket
SÄVAR

Välkommen till en lite närmare stormarknad!

Fred - Monsieur Handboll i Sävar

Han startade tränarbanan med Sävars pojkar födda 2000 och följde sedan dem i närmare 10 år. Men egentligen har hela hans liv handlat om handboll på ett eller annat sätt. Nu har han börjat om med U8 i Sävar IK. Vem är han, vår franske vän?

Efter 13 år i Frankrikes högsta serie i handboll gick flytten till Sverige och Sävar 2005. Det var kärleken till svenska Lena som var orsaken. De hade träffats i Paris där Lena pluggade. Handbollsspelandet fortsatte i Västerbotten med några år i Sikeå, samtidigt som han som sagt startade tränarkarriären i Sävar. Den har fortsatt med GUIF:s herrlag under fyra år samt jobbet som handbollstränare på NIU på Maja Beskowskolan.

Har det alltid varit handboll?

- Jag har provat en massa som pingis, tennis och fotboll. Pappa tyckte det var viktigt att prova många idrotter för att se vad man gillar. Men allra mest har det varit handboll, alltsedan 6-7-års ålder. Pappa var handbollstränare, så det kanske inte var så konstigt att det blev det. Han tränade ett äldre lag, så jag fick hänga med där som underårig på dispens.

Vad är det bästa med handboll?

- Att det är en lagsport där man verkligen kämpar som lag. Det är tufft samtidigt som det är respektfullt och rättvist, inte minst mot domaren, men också mot motspelarna. Man hjälper varandra upp oavsett.

Jag (Niclas) var tränarkollega med Fred under de 10 åren med pojkar födda 2000-2002. Fantastiskt roliga år med fina kullar handbollsspelare. Fred är en otroligt duktig tränare. Om du vill att ditt barn ska få den absolut bästa handbollsfostran så är Fred det rätta valet. Om du inte förstår precis allt han säger; oro dig inte. Du kommer att lära dig. Barnen lär sig dessutom ännu fortare.

Text och foto: Niclas Bromark



Faktaruta
 Namn: Frédéric Pons
 Ålder: 50
 Familj: Lena, Axel och Gustav. Axel bor numera i Karlskrona där han spelar handboll i Allsvenskan.
 Yrke: Handbollstränare på NIU, elithandbollsgymnasium
 Moderklubb: Vaires sur Marne
 Favoritklubb: Kanske Nantes eller Barcelona i handboll. Annars är det Manchester United för hela slanten.
 Aktuell som: Tränare för Sävar IK:s 2014/15 (U8)

Våra vänner Sävarådalens snöskoterklubb 32 mil skoterled för naturälskare

Sävarådalens snöskoterklubb bildades 1976 och är medlem i riksorganisationen Snofed. Klubbens mål är att få ett bra ledssystem som bygger på gemenskap mellan alla skoterburna vare sig de är unga eller gamla. Man ska kunna mötas och umgås i trevligt sällskap längs vår underbara dalgång!

Våra leder

Sävarådalens snöskoterklubb preparerar och sköter om totalt 32 mil leder och är ett viktigt nav i Umeå kommuns skoterledssystem. Området sträcker sig från Norrfjärden i söder, upp längs Sävarån till Floda i norr. I det natursköna området kan besökaren få se både älg, bäver, utter och annat vilt längs skoterspåret. Det finns också flera grill- och raststugor för den som vill stanna till och ta en fika.

Ideella krafter

Skötseln av lederna sker ideellt. Inom varje by finns ett sladdteam som har tillgång till skotrar, sladdar och annat material som behövs. Anslutningar till grannklubbar finns i alla väderstreck och planer på nya leder finns hela tiden. Sommartid jobbar klubben till exempel med att reparera broar och se över sträckningen längs lederna. Även föreningens styrelse jobbar ideellt.

- Jag brinner för snöskotrar och skoterkörning så att försöka arbeta för att behålla den möjligheten nu när Sävar ska växa känns naturligt. Att ha möjligheten att träffa andra med samma intresse är det absolut roligaste. Det svåraste är nog att få andra att inse att möjligheten att köra snöskoter inte är en självklarhet, utan något vi måste sköta snyggt om vi även i framtiden ska ha den möjligheten, säger föreningens ordförande Mattias Åström om varför han valt att engagera sig.

Medlemsavgift och förmåner

Medlemsavgiften är 200 kr per säsong. Den går till ledunderhåll och allt som behövs för detta samt gemensamma aktiviteter. Som medlem får du även rabatter på Svedea, Northbike, Johansson maskin, Laitis, Botsmark bilteknik & trading samt Engmans Macken i Sävar.

Så här enkelt blir du medlem

Föreningen har cirka 200 medlemmar men välkomnar gärna fler! För att bli medlem betalar du in 200 kr

på bankgiro 741-9898 eller swishar 200 kr till 123-1615608. Skriv namn, adress och mejladress så får du medlemskort, informationshäfte samt årets ledbevis i postlådan. Har man flera skotrar kan man lägga till 30 kr för ett extra ledbevismärke. Även om du bara vill promenera eller åka längdskidor på spåren hjälper ditt medlemskap till att stötta arbetet och se till att lederna finns kvar.

Följ klubben på Facebook

Följ Sävarådalens snöskoterklubb på Facebook för info om lederna, utflykter och träffar som både klubben och medlemmarna fixar: www.facebook.com/Sävarådalens-Snöskoterklubb

Här kommer du även att kunna läsa hur skoterlederna påverkas av Rally-VM 2023. Se även webben savarskoterklubb.se

Text: Sävarådalens snöskoterklubb

Foto: Mattias Åström



All rörelse räknas Stamp on the Ground

Först med den populära uppvärmningsdansen i Sävar

Vem i Sävar började med dansen Stamp on the Ground som under vintern använts av lag och grupper i alla möjliga olika idrotter? Här får du svaret, och även veta mer om fördelarna med denna typ av uppvärmning!

Innebandylaget F1009 har ofta haft danser (t.ex. Follow the leader) som uppvärmning men inför säsongen 22/23 kom ett förslag i lagets gruppchatt från stjärnspelaren Alma Sundström som hittat ett TikTok-klipp på en grupp tjejer från Tumbagymnasiet som dansar till Stamp on the Ground.

Inom en vecka hade både lagets ledare och många spelare lagt upp klipp på sig själva och det blev tydligt att det var en hit för oss. Konceptet testades som uppvärmning redan under sista månaden av F10:s fotbollssäsong då Jörgen Lindner är ledare för båda sporterna. Jörgen la även till knäkontrollsdelen med benböj, utfall med mera som görs i verserna.

Mängden knä-, fotleds- och höftproblem som plåg-

ar både fotbollen och innebandyn är katastrofal för många klubbar och spelare vilket gör det extra viktigt med inslag av knäkontroll i all uppvärmning från tidig ålder. Dock är det inte lätt att få barn och tonåringar att göra den typen av övningar med något större engagemang. Som ledare letar man därför alltid möjligheter att sätta skruv på det vilket Jörgen lyckats utmärkt med i koreografin till Stamp on the Ground.

Dansen innehåller fotledsstabilitet i studsandet och stampandet och med tillägget av utfall och benböj skapas en bra grund att bygga vidare på. Men viktigast av allt är kanske att det är en mycket peppig låt som verkligen får igång oss inför match! När jag intervjuade laget så var tjejerna rörande överens om att det var roligt att dansen blivit populär i Sävar, att det varit en bra dans för laget men att den nu blivit för konventionell och man ämnar spendera kvällar och helger med att leta alternativ. Vi får se vad 2023 har att erbjuda!

Vill du se hur uppvärmningen går till? Skanna QR-koden för en uppvisning av F1009.

Text och foto: Hans Olof Edblom



Säsongen 2023

**Snöskoter och AM moped klass 1
finns för bokning i E-handeln
på korkortsaklart.se**

Dags för körkort?

**Välkommen till Din personliga trafikskola
Vi hjälper dig hela vägen!**

Bil automat / manuell - Släp BE / B96 - AM moped - Snöskoter

Intro-kurs för privat övningskörning

**Se aktuella datum och boka kursen i
E-handeln på vår hemsida. Kursen hålls i stor
konferenslokal på Comfort Hotell Umeå City**


Britta


Salomon


Maja

V. Esplanaden 7
www.korkortsaklart.se
info@korkortsaklart.se
090-12 21 00





Medlemmar i Sävar IK

ordinarie årsmöte,

söndagen den 26 mars

2023

MARKLUNDS VVS & BYGG



VVS-installationer
Om & tillbyggnader
Renoveringar
Minigrävare
Mats Marklund - 070 578 29 73
m73.marklund@telia.com

BRÄNDSTRÖMS
BE PÅSKLOVSV.16
918 32 SÄVAR

ELEKTRISKA AB
070-374 98 44/45

EL -INSTALLATIONER
-REPARATIONER
-MATERIAL

Allt inom Byggbranschen

**Jonsson Bygg AB**
TEAM

www.jonssonbyggteam.se

Kontakt:

Martin 070 654 86 62

Anton 070 522 47 97

Lars 070 586 59 94

Fatvägen 2 Umeå

kontakt@jonssonbyggteam.se

Mattläggning

**BRÄNDSTRÖMS
GOLV**

Tätskikt före klinker

Kjell Brändström
070 598 78 95
kjellb@live.se

Flytspackning



Vi utför service och reparationer på alla bilmärken

Formvägen 9B, Ersboda
090-182144
www.lagabilenumea.se
info@lagabilenumea.se



Välkommen!

**Österlunds**
Skogs- & Trädgårdstjänst

- Försäljning av: ved, jord, grus och stenmjöl
- Trädfällning
- Stubbfräsning
- Röjning
- Traktor tjänster

Kontakta oss på 073 025 35 26
www.osterlundsskog.se

Christian Jacobson
virkesköpare Umeå
tel 090-15 37 44

sca.com/skog

**"Jag erbjuder tjänster som
utvecklar ditt skogsägande"**

Jag hjälper dig att få en god överblick och tillgång till de verktyg du behöver för att nå dina mål med skogsbruket. Vi erbjuder allt från skogsvård och rådgivning till avverkning och gallring.

Din lokala virkesköpare hittar du alltid på sca.com/skog eller i Skogsvinge.



Foto: Michael Engman

**UMEÅ
BEGRAVNINGSBYRÅ**
Rodmark Åbergs

Ö. Kyrkogatan 85, 903 43 UMEÅ

Telefon
090-777 160
Dygnet runt!

Om vi ej svarar, lämna namn och telefonnummer så ringer vi upp

Garantin för rätt hjälp
i en svår stund.

Det är vi som hjälper Dig



Mårten, Annika, Kjell, Charlotte, Josefine, Clara.
Besök vår hemsida www.umeabegravningsbyra.se

**SÄVAR
HEMSERVICE**

Din lokala städfirma i Sävar
Våra tjänster:

- Hemstädning
- Flyttstädning med fast pris
- Kontorsstädning
- Vårstädning
- Fönsterputs
- mm

**Anita D-Stenberg**
070-538 98 08

savarhemservice@gmail.com
www.savarhemservice.se

DIN GOLVENTREPRENÖR

- ✓ PLASTGOLV
- ✓ KAKEL & KLINKER
- ✓ TRÄGOLV
- ✓ GOLVAVJÄMNING

**GVK**

Våtrumsauktorerad

LUNDQUIST
PLATTOR & MATTOR
Mikael Olsson

070 598 11 21, 090 14 15 30

Så skönt att ha en buffert.

Dyrare mat, höga elpriser och stigande boräntor. Att ha koll på sparandet skapar trygghet och massor av lugn och ro.



Handelsbanken

Storgatan 48, Umeå, 090-18 54 60
umea.city@handelsbanken.se

Dags för körkort!

Just nu 4.300 kr
För dig och din kompis om ni anmäler er samtidigt.
(ord. pris 4.500 kr)



LÖPANDE
KURSSTARTER!
B-körkort
AM-körkort

Trafikskolan
BIL & BÅGE

Kungsgatan 15, Umeå.
090-720 60 20.
www.bilobage.se



Din Målarmästare i Sävar
Traditionellt och modernt måleri
Invändig och utvändig målning
Fönster och trapprenovering



tel: 0706040914
Mail: master.kolmodin@gmail.com



HOLMEN

TILLSAMMANS FÖR EN FRAMTIDS-SMART SKOG

Vill du skapa en livskraftig och lönsam skog utifrån just din skogs förutsättningar?
Boka in ett rådgivningsmöte med en av våra kunniga virkesköpare.

God Jul & Gott Nytt År!

holmen.com/skog

Sävaråkyrkan⁺

och  Sävar

MITT I VECKAN DAGLEDIGSAMLING PÅ EFS ONSDAGAR UDDA VECKOR 13.00-14.30

PRELIMINÄRT PROGRAM

1 Februari - Blott en dag Torbjörn Arvidsson
sjunger och berättar om Lina Sandell

15 februari - I sång och musik; Guds mäktiga verk
Nisse och Elisabeth Nilsson

1 mars - Örträsk en osannolik by. Henric Bergner
berättar och visar bilder från Örträsk

15 mars - En reporters berättelse. Berno Jonsson

29 mars - Bröllopstraditioner i Västerbotten
Folklivsforskaren Lars-Olov Sjöström berättar om
stora kalas

12 April - (Inte klart med tema)

26 April - Polis i arbete. Emelie Sernheim.

Sävaråkyrkan⁺ och  Sävar

Sävaråkyrkan - Kyrkvägen 1 - Frida Hägglund, pastor: 070-320 89 93, frida.hagglund85@gmail.com
EFS Sävar - Sportlovsvägen 1 - Isak Samuelsson, pastor: 070-288 71 06, isak.samuelsson@efsvasterbotten.se

Telefonnummer i Sävar



Affärer

| | |
|--------------------------|--------------------|
| ICA Sävar | 090 500 01, 500 07 |
| Kronans Apotek | 0771 612 612 |
| LE:s TV-antenn & Parabol | 090 509 20 |
| Sävar Blommor | 090 509 80 |

Bank

| | |
|---------------|--------------|
| Handelsbanken | 090 18 54 60 |
|---------------|--------------|

Begravningsbyrå

| | |
|----------------------|--------------|
| Umeå Begravningsbyrå | 090 77 71 60 |
|----------------------|--------------|

Bilservice

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Bil & båge | 090 720 60 20 |
| Engmans macken/kanotuthyrning | 070 699 76 69 |
| Körkort såklart | 090 12 21 00 |
| Lube-Tools | 090 521 78 |
| Laga bilen i Umeå AB | 090 18 21 44 |
| Peters bil rostdoktor | 090 500 26 |

Frisörer

| | |
|------------|---------------|
| Frisörerna | 090 507 90 |
| Broklippet | 070 600 65 52 |

Föreningar

| | |
|--------------------------------|---------------|
| Sävar IK | 070 232 42 00 |
| Sävaråns FVO | 079 065 61 61 |
| Sävarådalens trädgårdssällskap | 070 193 78 44 |
| SävarNet (savar.se) | 070 239 09 99 |
| | 070 322 40 80 |

Församlingar

| | |
|---|---------------|
| EFS i Sävar, Isak Samuelsson | 070 288 71 06 |
| Sävaråkyrkan, Frida Hägglund | 070 320 89 93 |
| Svenska kyrkan, Sävar-Holmöns församling | 090 71 25 00 |

Kommun / skola / vård

| | |
|------------------------------|---------------|
| Bibliotek | 090 16 40 60 |
| Folktandvården | 090 785 93 82 |
| Karolinas medicinska fotvård | 072 200 29 97 |
| Sävar Hälsocentral | 090 785 44 47 |

Skönhetsvård

| | |
|-----------------|---------------|
| Kabele skincare | 070 686 36 77 |
|-----------------|---------------|

Företag

| | |
|-----------------------------------|------------------|
| Brändströms EI AB | 070 374 98 44/45 |
| Brändströms Golv i Norum | 070 598 78 95 |
| Kabelab AB, elektriker | 070 744 44 96 |
| Lundbergs Bygg AB | 070 644 40 75 |
| Lundquist | 070 598 11 21 |
| Marklunds VVS & Bygg AB | 070 578 29 73 |
| Mäster Kolmodins Måleri | 070 604 09 14 |
| Sävar Hemservice Ek. För. | 070 538 98 08 |
| Sävar kanotuthyrning | 070 234 56 65 |
| Sävaruthyrning & Skruvplint | 070 299 55 51 |
| Sävar sport- & reklamtryck | 070 203 39 96 |
| Ögrens Kyl & Energi | 090 206 00 60 |
| Österlunds skogs-&trädgårdstjänst | 073 025 35 26 |

Annonsera i SävarNYTT så stödjer ni idrottsverksamhet för alla!

Information om SävarNYTT

Hör av dig om du vill annonsera eller få mera information.

Preliminär utdelningsvecka: 4, 8, 13

Sista dag för inlämning av underlag är den femte varje månad.

Tfn: 070 232 42 00

Mejl: kansliet@savarik.se

Adress: Aspvägen 30, 918 31 Sävar