

Gymnastiken blickar framåt

KRÖNIKA - Angelica Johansson, ordförande i sektionen, berättar om den nya styrelsens pepp och utmaningar för framtiden.

SID 2

TRUPPSLAGET - Stort tack till alla deltagare och all härlig publik! Hallen fylldes och våra grupper gjorde en riktigt fin tävling.

SID 4

PARKOUR - Vad gör man egentligen på en parkour-träning? Sektionens nyaste grupp presenterar sig.

SID 7

VARFÖR ÅKER ANGELICA INTE SKIDOR? Lär känna den nya ordföranden i gymnastik och hopprep!

SID 6



Foto: Sanna Bränström

Sävarådalens träd- gårdssällskap SID 14



Foto: Susanne Hjort

Så väljer du rätt studsmatta SID 12

Ännu mer värde för din skog

Vi verkar för ditt bästa genom hela skogsägandet. Som medlem och delägare i Norra Skog är du med och delar på vinsten vi skapar. Dessutom får du för-
månlig ränta, som ger dig mer tillbaka även i morgon.

Ring Linus så berättar han mer.

072-450 34 74

På norraskog.se/vinstdelning
har vi samlat det du behöver veta
om föreningens vinstdelning.

**norra
skog**



Krönika Gymnastik och hopprep

I början på 2022 bedriver gymnastiksektionen en verksamhet som omfattar 317 gymnaster samt 49 ledare. Detta är en ökning jämfört med början på 2021 då motsvarande siffra var 259 gymnaster samt 38 ledare. Vi bedriver vår verksamhet här i Sävar, i både Sävaråhallen och B-hallen, men även till viss del på Gymnastikens hus.

Vi har en ny styrelse som består av en grupp personer som är så olika, men ändå så lika. Våra olikheter kompletterar varandra och våra likheter stärker oss. Sandra står för erfarenheterna, Sanna för ordningen, Eveline för rutinen, Johan för handlingskraften och jag själv för nytänkande. En perfekt kombination om du frågar mig! Detta är en grupp som jag tror på, en grupp som är stark och stabil, en grupp som jag tror är bra för sektionen gymnastik och hopprep i Sävar IK. En grupp som kan bidra med massor inför framtiden, men som också är bra på att titta bakåt och lära oss av det som varit. Vi sitter inte i styrelsen för att vi måste utan vi sitter i styrelsen för att vi vill och för att vi tycker detta uppdrag är fantastiskt roligt, utvecklande och viktigt. Tillsammans med ledare, föräldrar och barn ser vi nu fram emot en ny säsong full av gymnastik och rörelseglädje! Visst har vi en del utmaningar framför oss, men vad vore livet utan det? Vi tar oss an utmaningarna, reder ut dem och lär oss av dem. Vi hoppas att vår sektion ska utstråla glädje, omtanke, medskapande, öppenhet, hållbarhet och jämställdhet.

Fokus på ledarutbildning nästa säsong

Inför säsongen 22/23 har vi sökt och fått bidrag för att våra ledare ska få delta i utbildningar, vilket ger oss stora förutsättningar för att introducera nya ledare i sektionen. Att bli ledare i gymnastik, hopprep eller parkour kanske låter svårt om man inte har en bakgrund inom gymnastik, men de flesta av våra tränare har inte

själva varit aktiva gymnaster, utan det är föräldrar som engagerat sig för att deras barn vill utöva gymnastik. Allt eftersom har tränarna sedan gått utbildningar via förbundet, med den inriktning de själva är intresserade av och som är anpassad efter den typ av träning man har och som bedrivs inom sektionen. Många av förbundets utbildningar sker i Umeå och vi hoppas att många av våra ledare är sugna på att åka på utbildning tillsammans. I utbildningarna får man både lära sig teorin och grunderna, men även träna praktiskt på att passa på barnen när de utför olika moment. De flesta av våra ledare har utbildat och utvecklat sig själva i takt med barnen, precis som i de flesta andra sektioner.

En omstart hösten -22

Vi siktar också på en omstart, både efter pandemin, men också efter vår omorganisation inom sektionen. Vi vill bedriva både tränings- och tävlingsgymnastik, hopprep och parkour. Vi sitter på idéer om klubbmästerskap, uppvisningar och ledarkickoff, och ser fram emot att börja jobba med detta tillsammans med Sävar IK och det stöd och de riktlinjer vi har inom föreningen. För att kunna bedriva sektionens arbete mer hållbart, sett till arbetsbelastning för enskilda individer, kommer vi också att dra igång vårt teamarbete. Genom team kan fler personer göra lite istället för att några få ska göra mycket, och på så vis blir det också kul och givande att vara med och bidra. Precis som vi vill ha det.

Har du en idé om vad vi ska hitta på inom sektionen, eller vill du bidra på ett eller annat sätt, stort eller litet, är du varmt välkommen att höra av dig till oss. Vi är taggade, laddade och fulla av inspiration!

Angelica Johansson, ordförande gymnastik och hopprepsektionen, Sävar IK



Angelika Johansson,
ordförande



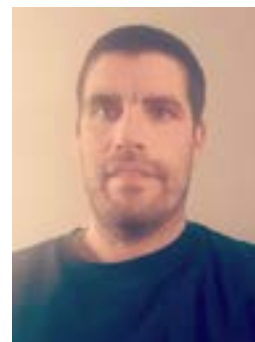
Evelin Edblom,
sekreterare



Sandra Löfling
Westerlund,
ledamot och halltider



Sanna Bränström,
ledamot och klubbshop



Johan Karlsson,
kassör

En vandring för kropp och själ

Följ med på pilgrimsvandring från Bullmark till Sävar utmed vackra Sävarån. Under vägen släpper vi vardagen för reflektion och väl framme firas pilgrimsmässa i Sävar kyrka klockan 18.00.

Lördag 4 juni 10.00

Bullmarks kyrka



ANMÄLAN SENAST TORSDAG 2 JUNI PÅ
WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/SAVAR-HOLMON

Truppslaget 26 - 27 mars

Vi vill passa på att tacka alla deltagare, funktionärer och publik för en fantastisk helg, full av gymnastik på hemmaplan! Sävaråhallen och läktarna fylldes totalt, så pass att vi av säkerhetsskäl tyvärr inte kunde släppa in fler. Det var fantastiskt roligt att se att så många Sävarbor var nyfikna och intresserade av att komma och kika, även om man själv inte hade barn som tävlade.

Tävlingen hade ungefär 400 besökare under helgen. Detta arrangemang engagerade föräldrar i hela sektionen, allt från de yngre grupperna som bakade till de äldre grupperna som agerade funktionärer. Vi vill tacka alla er föräldrar som hjälpte till på olika sätt och vis.

För Sävar IK tävlade Snäckor födda 2010/2011 och Pärlor födda 2009 med riktigt fina prestationer. På lagbilderna ser ni Sävar IK i röda detaljer på dräkten.

Text och foto: Angelica Johansson



Glädje som smittar

Hej Angelica, ny ordförande i gymnastik & hopprep! När och hur blev du intresserad av gymnastik?

- Jag har ingen tidigare erfarenhet av gymnastik, utan jag tyckte det var en bra aktivitet att börja med då barnen var små. När jag lix ändå behövde vara på plats med mina barn kunde jag lika gärna hjälpa till. Blev rätt snabbt såld då jag insåg att jag inte bara kunde ta del av mina barns glädje de fick av gymnastiken, utan även 30 andra barns glädje! Som person är jag rätt nyfiken och allmänt intresserad av mig, vill veta hur saker jag ger mig in i funkar. Så jag började rätt snabbt googla, följa inspirerande konton och haka på utbildningar som erbjöds inom sektionen. Där startade mitt intresse.

Berätta om varför du vill sitta i en styrelse

- När man väl har börjat umgås och lära känna dessa fantastiska barn är det helt omöjligt att slita sig. De ger mig så mycket energi och glädje! Att få möjligheten att sitta med i styrelsen och hjälpa till att driva en sektion framåt, vara med och påverka och se till att dessa barn får ett ännu större leende på sin aktivitet, det driver mig.

Vad sysslar du med när du inte ordförar?

- Jag jobbar som controller inom vindkraftbranschen. Kämpar med att måla all furu i vårt 80-talshus till vitt, målningen kommer dock nu att konkurreras ut av alla mina utomhusprojekt jag byggt i mitt huvud.

Vad är det som gör gymnastik så roligt?

- Det är ju helt klart när man ser att barnen klarar något som de själva inte trodde de kunde, och när de själva inser det. Den blicken och leendet man får av barnet vid den insikten är fantastisk. Jag har också alltid haft bra och härliga ledarkollegor. Många av oss har hållit ihop länge, de är också en stor del till att jag tycker detta är så skoj. Så jag gissar att det är kombinationen, vi ledare har roligt tillsammans och det smittar av sig på barnen, de har roligt och det smittar tillbaka till oss. Cirkeln är sluten.

Vad ser du mest fram emot med nästa gymnastik-säsong?

- Jag ser fram emot att utbilda mig via gymnastikförbundets utbildningar och lära mig mer om idrotten. Jag ser också fram emot att ta mig an min nya roll som ordförande och lära känna alla ledare vi har inom sektionen och utveckla den tillsammans med styrelsen, ledarna, föräldrarna och barnen!

Vilken är utmaningen för sektionen framöver?

- Vår utmaning är precis som inför varje höst nya ledare. Vi gör allt vi kan för att försöka få in nya. Vi vet att det kan vara skrämmande att kliva in som ny ledare i gymnastik, men man ska ha med sig att många av våra ledare inte är före detta gymnaster, utan föräldrar som utbildat sig efter vägen. Att bli ledare i gymnastiken kräver ingen förkunskap, men det behövs ett intresse för att lära sig. Förbundet och vi i sektionen sitter på massor av kunskap som vi gladeligen delar med oss av!



FEM SNABBA FRÅGOR

Bor med: Björn, Alice, Othilia, Clara och Bella

Tränar helst: La av med träning då min ena längdskidstav gick av, blev sur och har svårt att hitta tillbaka till motivationen. Det var i en tävling mot min storebror som inte åkt längdskidor på flera år medan jag själv hade en ny utrustning för säsongen och hade tränat bra. Blev så klart omkörd också, så det var inte bara den brutna staven som sved. Men generellt kan man väl säga att jag är en periodare... tränar det jag känner för, när jag känner för det. Inspirationen får liksom styra.

Favoritfärg: Lila

Gör en ledig lördag: Tar sovmorgon, gärna så frukosten övergår till brunch. Hittar på någon rolig aktivitet med barnen. Ser till att Björn får inspiration och de råvaror han behöver till att laga en god middag då det är min svaga sida. Backar upp med lite peppande ord som gör att han aldrig vill sluta laga mat och ett fint dukat bord.

Samlar på: Glas, gillar att ha olika glas för olika typer av drycker. Just nu på jakt efter det perfekta dubbelglasväggade kaffeglaset.

Text Angelica Johansson/Josefin Högberg och foto: Angelica Johansson

Sävar IK:s idrotter Parkour Vårt nyaste tillskott

Parkour är en nystartad grupp där deltagarna får prova på att ta sig fram genom att använda omgivningen, såsom att springa på väggar, hoppa över plintar, göra volter och hoppa från höga höjder. Allt i kombination med en stor dos rörelseglädje!

Parkour består idag av 12 barn. Gruppen tränas av Jonas Sandqvist som startade upp gruppen då hans egna barn visade intresse för parkour och han själv också har intresse av träningsformen. Jonas hade ingen tidigare erfarenhet av gymnastik eller parkour innan han blev ledare i Sävar IK, men har i höstas gått gymnastikförbundets utbildning ”parkour och tricking” och har sedan tidigare gått baskursen inom trupp gymnastik, även den via gymnastikförbundet. I vår fick han även sällskap av två ungdomsledare, Malte och Elias som aktivt är med på träningarna för att inspirera, tipsa och hjälpa barnen utföra de olika trickerna. Parkour tränar idag i Sävaråhallen där de nyttjar så många redskap de kan för att utföra de olika trickerna, som t.ex. Wallrun, Wallflip, Kong, Lazy med mera.

Vi ser fram emot att få följa denna grupp då detta är en träningsform som bjuder på det mesta. I mån av plats kommer vi öppna upp gruppen för nya deltagare i höst. Skulle du själv vara intresserad av att engagera dig som ledare eller på annat vis stötta gruppen är du välkommen att höra av dig till sektionen för mer information och kontakt.

Text och foto: Angelica Johansson och Jonas Sandqvist

FAKTARUTA: Parkour

För barn födda 2010, 2012, 2013

Ledare: Jonas Sandqvist

Ungdomsledare: Malte Östensson och Elias Grabbe



Det är vi som fixar resten om du fixar festen!

Med mycket kärlek gör vi mat och godsaker som lyfter varje tillställning! Nu är det dags igen för den trevliga tiden på året då parasoll och partytält plockas fram för firande av olika slag.

Studentfirande? Bröllop? Sommarfest? Oavsett vad som firas så fixar vi maten. På så sätt kan du slippa stå i köket och fixa och istället ägna gästerna mer tid, bra va?



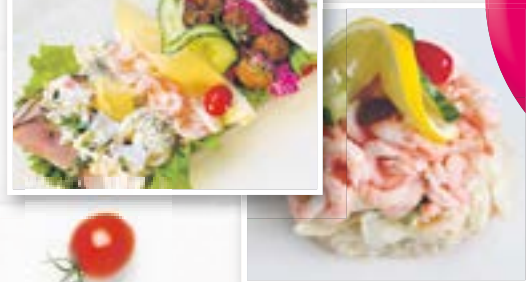
Besök vår hemsida för aktuella priser och övrig info. Du är välkommen att lämna din beställning senast tre vardagar före hämtning.

Ring och beställ på tel 090-500 07.



Prova våra goda smörgåstårter!

Vi har flera olika sorter – allt ifrån ett vegetariskt alternativ till ost & skinka, räkor & lax och rostbiff. Hos oss hittar du också en smarrig landgång och räkmackor.



Våra goda bufféfät!

Vad sägs om vår Grillbuffé med husets grillade fläsk- och kycklingfilé, aioli, bearnaisesås och Romanticatomater? Eller vår Gourmetbuffé med lavrökt skinka, husets karré och rostbiff? Potatisgratäng ingår. Vi har också en Tapasbuffé med läcker salami och skinka, oliver, ost och frukt. Baguette ingår i alla bufféfät.



Något efter maten?

Prova vårt goda ostfat med fyra olika ostar, marmelad och frukt/bär och baguette. Vi har också ett fruktfat med fem olika sorters mix av frukt och bär efter säsong.



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](https://www.ica.se/savar)
Onlinehandeln kan ha skillnad i sortiment.



Du följer väl oss på facebook & Instagram?

postnord

instabox

DHL

DB SCHENKER

bring

BUSSGODS

Öppet alla dagar 7-21

Vi är stolt sponsor till Sövar IK!



Bli gäst på din egen fest med vår catering!



UPPTÄCK VÅR DELI



Handla från soffan, dygnet runt på [ica.se/savar](https://www.ica.se/savar)!

Vackrare vardag med våra blommor!



ICA Supermarket
SÄVAR

Välkommen till en lite närmare stormarknad!

Faktaruta: **Det här är Sävar IK**



Vi vill erbjuda ett livslångt idrottande, skapa en hållbar förening och bidra till ett attraktivt Sävar.

Sävar IK har mer än 1 000 medlemmar och är Umeås sjätte största idrottsförening sett till antal aktiviteter för barn och unga. Vi har löpande verksamhet för barn och unga inom fotboll, gymnastik, handboll, hopprep och innebandy - organiserat i olika sektioner för respektive idrott. För seniorer har vi tävlingsverksamhet inom fotboll, handboll och innebandy.

Utöver det har vi en bred verksamhet för barn och unga genom Korpen. När det finns intresse, ledare och lokaler för den idrott som efterfrågas drar vi igång. Hittills har vi erbjudit badminton, beachvolleyboll, volleyboll, basket, löpning, minitennis, mountainbike, outdoor training och skidåkning.

Även vuxna kan idrotta genom vår Korpensektion. Här finns bland annat löparskola, skidskola, mountainbike, outdoor training och innebandy. Precis som för barn och unga förutsätter aktiviteterna att det finns ledare och lokaler/miljöer där idrotten kan utövas. Du är alltid välkommen att ge förslag på vilken aktivitet Korpen ska anordna!

Vår ambition är att få Sävar att växa och skapa Europas mest aktiva samhälle. Sävar IK vill stå för omtanke och glädje, medskapande och öppenhet, hållbarhet och jämställdhet.



Rörelselek barnens nyfikenhet och egen vilja styr

Rörelselek riktar sig till barn i åldern 3-5 år. En förälder följer med barnet till Rörelselek och är med i hallen hela tiden. Huvudtanken i aktiviteten Rörelselek är att vi ledare inte bestämmer vad eller hur barnen ska göra. Vi utgår istället från barnets egen vilja och förmåga att prova på olika aktiviteter tillsammans med andra barn. Det finns alltså ingen förutbestämd väg eller ett bestämt sätt att göra hindren utan barnet får välja själv. En del barn testar allt! En del barn hittar en boll som de vill fokusera på en lång stund. En del älskar att balansera, andra inte. Idrott och rörelseglädje till alla!

Vi blandar fri rörelse med mer uppstyra lekar, men ändå utifrån barnens egna vilja att vara med. Vi försöker variera hindren så att det blir något nytt varje gång, men ibland blir det rätt lika från förra veckan. Barnen verkar älska denna aktivitet oavsett hur hindren för dagen ser ut! Rörelselek fungerar helt enkelt precis på det sätt som Svante, 4 år, har uppfattat det: "Mamma, menar du att jag får välja helt själv vad jag ska göra? Det är ingen som

säger åt mig vad jag ska göra? Jag får springa hur mycket jag vill, helt själv?!" Nästan för bra för att vara sant.

Så funkar det med ledare

Det brukar vara mellan 15-30 barn/gång och det är alltid roligt oavsett hur många som dyker upp. Just nu är vi ca 5-7 ledare som turas om att komma varje tillfälle. Vi är otroligt tacksamma för all den hjälp vi får av er föräldrar med att ta fram och ta bort redskapen!

Hur anmäler man sig och vad kostar det?

Vi har valt att inte ha någon anmälan eller först till kvarn-princip för att möjliggöra att så många barn som möjligt ska få chansen att röra på sig. Man måste dock betala medlemsavgiften på 250 kr till Sävar IK som innefattar en försäkring. När medlemsavgiften är betald får föräldrarna swisha en valfri summa på plats de gånger man väljer att komma. Ett riktmärke är mellan 20-40 kr. Alla pengar går till hallhyra samt till att köpa in nya redskap.

Välkomna!

Text: Jessica Johannesson





Intro-kurs för privat övningskörning och RISKETTAN hålls i stor luftig konferenslokal på Comfort Hotel Umeå City. Förarbevis snöskoter och AM Moped klass 1 - teoridelen sker digitalt via zoom - samtliga kurser för 2022 bokningsbara nu! Skriv in dig och boka kurser samt körlektioner enkelt i E-handeln på vår hemsida korkortsaklart.se



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

Britta Salomon Maja



Garantin för rätt hjälp i en svår stund.

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



Det är vi som hjälper Dig

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



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

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

MARKLUNDS
VVS & BYGG



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

MASTEN
KOLMODIN

Målarmästare
Lars Kolmodin

Tel: 0706040914
Mail: Master.Kolmodin@gmail.com

Hej, Jag heter Lars Kolmodin och har precis flyttat till Sävar med min familj. Min sambo Zaida, 3 barn och hunden Bella. Jag hoppas vi ska trivas här och att Sävar blir familjens nya hem i hjärtat.

Jag driver Mäster Kolmodin som är ett måleriföretag. Min passion i yrket är att göra rätt! Jobba med bra produkter med hög standard på slutresultatet. Jag har 18 års erfarenhet av måleriyrket och har äntligen tagit steget att driva mitt egna företag.

Behöver ni proffs hjälp eller rådfrågning tveka inte att höra av er ring eller maila.

Ni kommer se mig springandes med en blond Alaskan Husky då löpning är min andra passion.

SÄVAR
HEMSERVICE

Din lokala städfirma i Sävar
Våra tjänster:

- Hemstädning
- Flyttstädning med fast pris
- Kontorsstädning
- Vårstädning
- Fönsterputs
- Enklare trädgårdsarbete
- Lättare snöskottning
- mm

Anita D-Stenberg
070-538 98 08

savarhemservice@gmail.com
www.savarhemservice.se

DIN GOLVENTREPRENÖR

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

GVK

Våtrumsauktoriserad

LUNDQUIST
PLATTOR & MATTOR
Mikael Olsson

070 598 11 21, 090 14 15 30

All rörelse räknas

Nu är studs mattesäsongen här!



Äntligen börjar studs mattorna komma fram i trädgårdarna, och då vill vi från gymnastiken tipsa dig om några saker som är bra att tänka på, både inför ett eventuellt nyköp, men även när det kommer till säkerheten.

Säkerhet

En studs matta ett superbra och roligt redskap för att träna upp balans, kroppskontroll, styrka och kondition. Något vi rekommenderar alla att ha om man har möjlighet. Men kom ihåg att lägga fokus på säkerheten runt om och i din studs matta. Det första du behöver titta på när du köper en studs matta är kantskydd och själva konstruktionen. Se till att ramen är stabil och att kantskydd och skyddsnät är rejäla. Skyddsnätet är till för att fånga upp personen som hoppar. Se till att inte ha lösa och vassa föremål på dig när du hoppar - det kan skada både dig och mattan.

Form

Den vanligaste formen är rund. Det är en bra all-round-studs matta som ofta är lite mjukare och passar bra för de allra flesta. En rund matta gör också att hopparen dras till mitten hela tiden, vilket minskar risken för att man åker in i skyddsnätet. En oval studs matta är lite mer ovanlig men är bra om du vill göra trick och volter och behöver en mer avlång hoppyta. En rektangulär studs matta är oftast lite mer avancerad och används ofta av lite mer erfarna hoppare då hoppytan blir större och mattorna oftast hårdare och mer krävande.

Stabilitet och maxvikt

En mjuk studs matta är bra för de minsta barnen då det blir mer av ett gungande och lek. En hårdare studs matta ger dig mer kraft i hoppen och är bra om du vill göra mer avancerade hopp och trix. När du köper en studs matta är det även viktigt att kolla på maxvikten, billigare studs mattor har ofta en lägre maxvikt eftersom de är enklare i konstruktionen. Fundera på vad du behöver, och kom ihåg att tänka långsiktigt. Tar du hand om din studs matta kan den hålla i många år.

Montera säkert

Vid montering av din studs matta är det viktigt att ställa den på en så plan yta som möjligt Ojämn eller sluttande mark kan skada ramen på studs mattan och korta ner livslängden på den. Kom också ihåg att säkra studs mattan i marken för att inte riskera att den blåser iväg!

Hoppa en och en

Kom ihåg att skaderisken är hög på en studs matta om man hoppar flera stycken samtidigt. Vi rekommenderar alla att hoppa ensamma då en av de vanligaste olyckorna på studs mattor är krockar. Barn under sex år har inte ett fullt utvecklat balanssinne ännu och har lätt för att tappa kontrollen över sin kropp.

Var försiktig med volter

Volter är något som många gärna vill testa hemma i sin studs matta, men detta är något som faktiskt kan vara farligt om man landar på fel sätt. I gymnastiken tränar vi på många förövningar innan barnen börjar göra volter, och när de väl börjar står alltid en ledare bredvid och är beredd på att fånga upp barnet.

Text: Angelica Johansson

Bild: Sanna Bränström

Ta vara på sommaren.

Drömmer du om fritidshus?
Förbered dig med ett lånelöfte.



Handelsbanken

Storgatan 48, Umeå, 090-18 54 60

Hudvård, färgning fransar och bryn, fransförlängning, nagelförlängning, permanent makeup, piercing, massage, fotvård(ej med) mm..



070 395 35 28
Generalsvägen 34
Sävar

head to toe
skönhet och hälsa

www.headtotoe.nu
facebook.com/headtotoesavar
www.instagram.com/headtotoeumea

FÖR EN FRAMTIDS-SMART SKOG

HOLMEN

Vill du skapa en livskraftig och lönsam skog utifrån just din skogs förutsättningar?

Boka in ett rådgivningsmöte med en av våra kunniga virkesköpare.

Johan Moritz 070-286 86 00
Johan Åhman 070-299 56 90



holmen.com/skog

Våra vänner Sävarådalens trädgårdssällskap

Inspirerar till odling och bjuder in alla

Sävarådalens trädgårdssällskap bildades redan 1936 på initiativ av landshövding Gustav Rosén. Enligt stadgarna skulle sällskapet ”befrämja trädgårdsodlingens ändamål inom kommunen”. Föreningen har i dag drygt 200 medlemmar varav de flesta bor i Sävar, men en hel del i byarna runt omkring samt i Täfteå.

Fokus på odling av mat

Ett av föreningens allra första uppdrag var att byta ut träden i kyrkans allé och ordna kurser om hur man konserverar och syltar. Under åren har aktiviteterna varierat och även vilken typ av odling man haft i fokus. På senare år har föreningen fokuserat på odling av mat och utbildning inom detta, eftersom det finns ett stort intresse bland medlemmarna och i styrelsen.



Odling är enkelt och för alla

Föreningen vill vara inkluderande och välkomna alla som är trädgårdsintresserade, berättar Susanne Hjort, ordförande i styrelsen. De vill visa att det är enkelt att odla utan att behöva köpa en massa prylar. Många är intresserade av att börja odla men har inte kunskap, och där vill föreningen hjälpa till med rådgivning och utbildning. Under april och maj utbildades t.ex. 17 personer i beskärning av fruktträd, rosor och buskar.

Tips till nya trädgårdsägare

Susannes bästa tips till den som just köpt hus med trädgård är att inte ha bråttom med att ta bort saker. Vänta ett år, se vad som kommer upp och vilka förutsättningar som finns på olika platser i trädgården. Fundera på vad du gillar av det som redan finns och vilka ambitioner och

behov du har innan du åker och köper växter som du kanske inte riktigt vet var du ska sätta. Är det viktigaste att rymma studs matta och barnens leksaker, eller drömmer du om att bjuda in vänner för att umgås i en mysig miljö? Behöver man en stor fotbollsplan eller kan man nyttja gemensamma gräsytor?

Vad händer i trädgården i juni?

Juni är kanske den mest hektiska månaden på året. Då är det bra att plantera grönsaker, särskilt sådant som är lite frostkänsligt. I slutet på juni kommer jordgubbar och rabarber igång. Susanne berättar att hon brukar så en påse gula ärtor i någon odlingsbädd för att öka kvävet i växtbädden, vilket är bra då kväve stimulerar bladmassan. Ärtskotten kan sedan skördas i slutet på juni och blir goda i en sallad.

Vem kan bli medlem?

Du behöver inte ha en perfekt trädgård eller lägga all fritid på ogrärensning, du behöver inte ens ha en trädgård eller bo i Sävarådalen, föreningen är öppen för alla. Avgiften är 150 kr/år och gäller för alla i hushållet. Som medlem får du bland annat låna eller hyra föreningens verktyg och maskiner. De flesta aktiviteter som föreningen ordnar är gratis eller så kostar det 150 kr, men man kan välja att bli medlem istället. Läs mer på www.savartradgard.se



Vill du bli redskapsombud i Täfteå?

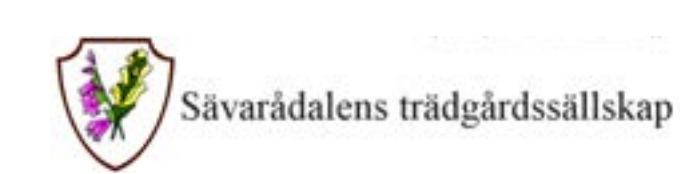
De nuvarande ombuden i Täfteå kommer att sluta och då behövs någon ny för att det ska gå fortsätta låna och hyra redskap i Täfteå. Den medlem som är ombud får ett presentkort och får även använda redskapen gratis när de inte är uthyrda. Vill du veta mer - kontakta Therése Nylander: crumelur@gmail.com



Bild från besökskursen. Foto: Linda Bogren

Kommande program

Den 5 juni är det trädgårdsdag på Mickelbo gård. Det kommer finnas olika trädgårdsaktiviteter, möjlighet att byta plantor, tillverka växtstöd och bygga insektshotell. Läs mer på hemsidan!



Kontakt: savartradgard@gmail.com

Hör av dig om du har en idé eller ett önskemål om en aktivitet i föreningen; styrelsen vill gärna ha in medlemmarnas synpunkter. Just nu finns det dessutom en vakant plats i styrelsen för dig som är intresserad. Vill du bli ny kassör är det extra välkommet! På Instagram heter föreningen @savartradgard och på Facebook Sävarådalens trädgårdssällskap

Text: Josefin Högberg

Se vår ^{nya} marknadsledande virkesprislista på qbikab.se



Q B I K



STEFAN GOTTHARDSSON
- VIRKESKÖPARE
079-103 45 45
stefan.gotthardsson@qbikab.se
Tavelsjö, Sävar

DET RÄTTA VIRKET

Vi erbjuder tjänster som utvecklar ditt skogsägande



Magnus Nilsson
tel 090-15 80 19

Vi växer och vill hälsa våra senaste tillskott,
virkesköparna Magnus Nilsson och Christian Jacobsson,
varmt välkomna till SCA och Umeåregionen.

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



Christian Jacobsson
tel 090-15 37 44



Teckna Korpen GULD
och få möjlighet att trä-
na med Sävar IK/Korpens
alla aktiviteter under
2022. Använd QR-en för
att anmäla dig.



BRÄNDSTRÖMS
BE
ELEKTRISKA AB
070-374 98 44/45

EL

-INSTALLATIONER
-REPARATIONER
-MATERIAL

PÅSKLOVSV.16
918 32 SÄVAR

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

**BRÄNDSTRÖMS
GOLV**

Tätskikt före klinker

Mattläggning

Flytspackning

Kjell Brändström
070 598 78 95
kjellb@live.se

Karolina's
Medicinska
fotvård



Boka direkt via QR koden



072-200 29 97
www.karolinasfotvard.se



Vi utför service och reparationer på alla bilmärken

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



Välkommen!

Sävaråkyrkan⁺ och Sävar

Juni

Sävaråkyrkan och EFS Sävar

Gudstjänster

5 JUNI 10.00
Gudstjänst i
Sävaråkyrkan

12 JUNI 11.00
Friluftsgudstjänst i
Klockarbacken
tillsammans med Sävar
Kyrka

19 JUNI 10.00
Sommaravslutning i
Krypedalen

Därefter hänvisar vi till
Sävar-Holmöns
församling och EFS-
gården på Backen.

Allsång i Klockarbacken

Kyrkorna i Sävar bjuder in till allsång!

Allsångsledare: Emanuel Forslund &
Malin Ekesryd. Kören Canorus.

Kompband: Isak Samuelsson, Johan
Wällberg, Andre Jakobsson, Uffe
Sundqvist, Jacob Forslund mfl.

Se mer på....

... vår hemsida www.savarakyrkan.se
och på vår Facebooksida
Sävaråkyrkan & Sävar EFS.

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

Ankis Tyg & Sy (Umeå)	090 506 95
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 & bäge	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 rostdoktorn	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

Head to toe	070 395 35 28
Kabele skincare	070 686 36 77

Företag

Brändströms EI AB	070 374 98 44/45
Brändströms Golv i Norum	070 598 78 95
Henkes Bygg & Skruvplint	070 299 55 51
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
Sävar Hemservice Ek. För.	070 538 98 08
Sävar kanotuthyrning	070 234 56 65
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: 26, 34, 39, 43

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

Ankrace lördag 28 maj Krypedalen

16.00 Allsång för barnen med godisregn
16.30 Första ankorna släpps
18.00 Final Ankracet

Hamburgare och fiskdamm
Konferencier och allsångsledare: Emanuel
Forsslund från Sävar-Holmöns församling

Köp en ankracelott och bidra till barn- och ungdomsidrott i Sävar IK

Arrangör: Sävar IK och Lions Club Sävar i samarbete med Sävar Holmön församling och ICA Sävar.