

## Hinderbanan invigd med stafett

En härlig kväll för alla åldrar med både tävling och liveband - SID 10



### Krönika - Helena Jonsson

Om hur önskan om att susa nedför och uppför i längdspåret ledde till att en idé blev verklighet genom Korpen. **SID 4**

### Så blev årets Sävarcamp - SID 6

### Nya banans olika hinder - SID 16

### Andreas guidar dig rätt i ditt skogsägande

Andreas skapar förutsättningar för att din skog ska utvecklas som du vill. Du kan känna trygghet i att Andreas har koll på läget och arbetar för ditt bästa. Alltid.

Ring Andreas 073-078 70 18

**norra  
skog**



# 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 Korpen-sektion. 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.

Välkommen!

## Sävar IK:s erbjudande för idrott och rörelse



För att boka er till någon aktivitet, skanna QR coden.



Mässa i Svenska kyrkan i New York.  
Orgelmusik i Uppsala domkyrka.  
After School i Klockargården i Sävar.  
**Allt på ett ställe.** Bra va?

FOTA QR-KODEN MED DIN MOBILKAMERA  
SÅ KOMMER DU DIREKT TILL DET SOM  
HÄNDER I SÄVAR-HOLMÖNS FÖRSAMLING.  
SMIDIGARE BLIR DET INTE :)



[svenskakyrkan.se/kalender](https://svenskakyrkan.se/kalender)



# Krönika Korpen

För några år sedan köpte jag ett par längdskidor. Jag ville hitta ett sätt att utöva fysisk aktivitet där jag själv kunde välja tidpunkt, dag och plats. Jag ville vara utomhus, det skulle vara lätt att komma ut. Skidspåret ligger bara ett kvarter bort från där jag bor så längdskidor var det ultimata valet för ändamålet tyckte jag.

Minnesbilden var ett antal år bakåt i tiden, närmare drygt 25 om jag tänker efter riktigt noga. Men jag tänkte om skidåkning så som man talar om cykling, dvs att om man en gång lärt sig så sitter det i ryggmärgen. Och var det inte rent av så att jag var rätt snabb där i spåren i nionde klass? Kanske var jag rent av en av de som låg i täten...? Jag minns helt klart att jag tyckte att det gick lätt och att det var riktigt roligt i alla fall. Tanken på att teknik, balans och koordination skulle utgöra något som helst problem 25 år senare fanns inte.

Med mina nyinköpta skidor knatade jag iväg ut i spåret redo att svettas, återhämtas och utmana konditionen!

Första problemet kom när jag insåg att jag fullkomligt saknade balans såväl framåt som bakåt. Avsaknaden av balans var också akut märkbar åt sidorna och utgjorde ett stort pro-

blem eftersom tyngdpunkten hela tiden ändrades. Flera gånger tappade jag balansen och tog ofrivilligt stöd av en snödriva. Skidspåret i Sävar var dessutom betydligt mer utmanande än jag mindes det. Svettades gjorde jag, men särskilt roligt var det inte!

För mig ledde övertron på gamla meriter till att jag hade två val. Antingen lägga skidorna längst in i förrådet och därefter ikläda mig en så kallad skämskudde för mina onödigt spenderade pengar som inte kom till nytta, eller försöka lära mig skidåkning på nytt.

Jag tog kontakt med Sävar IK Korpen och frågade om det fanns någon kurs på gång där jag kunde delta. Tyvärr fanns inget inplanerat men jag fick frågan om jag själv ville kolla av möjligheten att hitta någon skidlärare, och om intresset av kurs fanns hos fler än mig så kunde vi köra igång. Förutom kunskapen skulle jag även kunna träffa några träningskompisar vilket avgjorde att jag svarade ja. Gillar ju dessutom att engagera mig i projekt och gå från tanke till handling när jag fått en idé - win-win!

Det visade sig att den kunskapskälla som jag behövde redan fanns inom föreningen (och detta har visat sig i flera av de projekt som jag

efteråt har kommit att bli involverad i). Björn Eriksson och Peter Holmqvist ställde upp som skidlärare. Vi blev utöver undertecknad flera andra nyfikna blivande, men även några redan inbitna, skidåkare som kursade ihop vid sex tillfällen. Och så roligt och lärorikt det var! Förutom praktiska övningar hade vi även en praktisk valla-kväll där jag förstod att jag på riktigt kunde påverka mina skidor utan att vara ett offer för väderleken!

Tack vare skidskolan kom balansen tillbaka och likaså koordinationen. Och tack vare Peter och Björns goda råd (och kanske också tack vare flaskan med flytande valla) så har skidåkning numera blivit precis den aktivitet som jag var ute efter. Och har inte uppförsbackarna i spåret också blivit lite flackare? Och utförsloporna lite mindre branta? Detta med att lära sig något nytt, att uppnå ett mål och att komma in i en gemenskap - i det hänseendet finns otaliga goda exempel runt om i hela vår förening, men också oändligt med fortsatta möjligheter...

Vi som deltog i skidskolan ville fortsätta träna vidare även efter att snön försvunnit och det var genom det som tanken på Outdoor Training kom till. Även här fanns både kunskap, intresse och driv inom föreningen. Den dammiga fotbollsplanen som vi initialt höll till på är numera ersatt av vår fasta yta för utomhusträning - som inte bara rymmer oss, utan även en yta för barn som vill leka, familjer som vill träna ihop, lag som vill köra sitt fyspass etc. Även detta har gått att skapa tack vare ideella krafter genom kunskap, motivation och engagemang som finns i vår närhet.

Min energi i Korpensektionen får jag genom tanken att möjliggöra för fler att prova på, lära sig av, och att bidra med kunskap till varandra.

Jag är glad att vi inom vår förening rymmer både efterfrågan och lösningar i många fall, och jag tror att vi har så mycket vinning när vi delar med oss av både nyfikenhet och kunskap till varandra.

Jag har delat med mig av några av de exempel som ligger närmast till hands för mig. Jag vet att vi skulle kunna fylla på listan med ännu fler aktiviteter från olika delar av vår förening.

Kanske finns det någon där ute som vill ha några kompisar med sig ut på en kajaktur? Eller någon att jogga Bäcksjön runt med? Eller varför inte lära sig hur man vallar, eller åker skidor med hund? Oavsett vad, så tror jag att det finns fler som har samma önskemål, nyfikenhet och behov.

Att gå från tanke till handling, att skapa verkstad av en idé och att låta nyfikenhet bli till kunskap är så häftigt. För mig finns det utrymmet inom Korpen, och jag är övertygad om att det finns även för Dig om du liksom jag behöver lära dig något nytt, inspireras med och av andra och att känna kraften i att vi har så mycket av det vi behöver precis mitt bland oss!

Och angående gamla meriter... 25 år är ändå rätt länge. Det hinner hända en del med tekniken på den tiden! Och när jag fortsätter tänka på det så var jag nog aldrig en av dem som åkte i täten egentligen...

Men jag är glad att jag åker nu. Tack Björn och Peter för att ni hjälpte mig på traven!

Helena Jonsson







### Vad är Sävarcamp?

2013 anordnades det första Sävarcamp lägret i Sävar. Mycket har förändrats sedan dess men grundtanken är densamma. Ett aktivitetsläger där barn i mellanstadieåldern får testa på olika aktiviteter samt möta nya vänner då de rör sig runt i Sävar. Men Sävarcamp är också en möjlighet för ungdomar i Sävar att arbeta som gruppleddare för barnen, få ett sommarjobb, tjäna ihop en lön samt utvecklas som förebilder.

Men ett läger som Sävarcamp kräver tid och arbete för att genomföra. Det behövs sponsorer, en budget och väldigt mycket planering. Sävarcamp planeras av en projektgrupp som består av ungdomar som tidigare år själva varit ledare på lägret. 2022 bestod projektgruppen av tio ungdomar där sju stycken var ledare på lägret 2021. Men projektgruppen har också ett stöd ifrån styrgruppen. Styrgruppen består av medlemmar från Sävar IK, Svenska kyrkan, Sävspel, Sävaråkyrkan, EFS och Salt i Sävar. Styrgruppen bistår Sävarcamp på flera olika sätt. Det kan handla om vuxna ledare under lägret, lokalbokningar eller aktiviteter. Vi hade inte kunnat arrangera eller genomföra Sävarcamp lika enkelt utan styrgruppen så vi tackar så för deras insatser.

Sävarcamp består av väldigt många delar som arbetar ihop för att skapa något otroligt. Ett läger där alla är välkomna för att ha roligt och börja sommaren på bästa sätt i Sävar. Under de sex lägerdagarna får barnen i sina grupper testa på aktiviteter som de kanske kan men också aktiviteter de aldrig testat på förut. Vi försöker blanda kultur med idrott för att ge barn och ungdomar en möjlighet att hitta vad just de tycker om kanske vill fortsätta med efter lägret. Vi vill med Sävarcamp också utmana barn och ungdomar, utmana dem till att testa nya saker, skapa nya vänner och våga vara med oavsett om man gör rätt eller fel. Det är därför Sävarcamps motto är "Utmana dig själv". Men Sävarcamp är stort och det är ett läger som tar tid, arbete och kräver engagemang och mycket planering.



### Hur gick planeringen av årets läger?

Vi har varit tre projektledare som lett planeringen av Sävarcamp 2022. Vi har tillsammans många års personlig erfarenhet av Sävarcamp både som deltagare, gruppleddare och projektledare. Men även med erfarenhet uppstår hinder och problem som måste lösas. Vi var oroliga att 2022 skulle föra med sig samma hinder som de tidigare två åren nämligen COVID-19. Vi hade tur dock att restriktionerna släppte och att vi kunde utföra planeringen och lägret utan större hinder från pandemin. Vi arbetar också alltid med att förbättra Sävarcamp, att varje års läger ska vara det bästa hittills. I år vill vi påstå att vi lyckades. Men vi hade inte kunnat planera det hittills bästa Sävarcamp själva.



Vi tre projektledare har sedan januari 2022 arbetet med sju ungdomar som var gruppleddare på Sävarcamp 2021. De har arbetat hårt för att se till att det funnits aktiviteter på årets Sävarcamp, att årets tema vilket var Kungadömet Sävar blev det bästa temat hittills, de har också hjälpt till att göra alla 12 grupper som barnen varit uppdelade i. De har planerat utmaningar och lekar, hållit i samlingar, skådespelat i filmer och live under lägret. De har också hjälpt till att servera lunch till alla deltagare och ledare under lägret. Utan dessa eldsjälar hade Sävarcamp 2022 inte kunnat bli så bra som det blev. Vi riktar därmed ett stort tack till Alice Nyberg, Ebba Edqvist, Tora Nilsson, Lucas Gustafsson, David Mörling, Jonas von Pawel Rammingen och Alva Strandgren.

### Hur blev Sävarcamp 2022?

Det blev en succé! Årets läger var det största någonsin med 147 deltagare från Sävar och grannbyarna. Vi har haft ett riktigt roligt läger där vädret var bra och stämningen på topp. De unga ledarna som i år bestod av en blandning av ungdomar födda 2004 och -05 har hjälpt till att på ett suveränt sätt leda barngrupperna. Det är alltid lika roligt att se hur snälla och trevliga Sävars barn och ungdomar är emot varandra men också mot de aktivitetsledare vi haft. Under en dag på Sävarcamp får deltagarna och ledarna testa på tre aktiviteter. Dessa aktiviteter leds ofta av en eller flera. Några av aktiviteterna på årets läger har varit: lajv, fotboll, ju-jutsu kai, discgolf, lego, boule, gymnastik och minigolf men många fler. Vi tackar de aktivitetsledare samt organisationer som hjälpt till att visa upp deras intressen på Sävarcamp, det gör lägret så mycket roligare.

Sävarcamp har även ett tema varje år. Temat är för att varje års läger ska kännas unikt och för att ge lägret en röd tråd. I år var temat Kungadömet Sävar där Sävars kung tillsammans med hans livvakter och den goda fen behövde barnens hjälp för att stoppa en tjuv och bråkmakare som härjade och gjorde problem i kungadömet. Under lägret har deltagarna och ledarna därav fått leta skatter, lösa gåtor och problem som uppstått. Det är vårt bästa tema än så länge och vi märker det mest på deltagarna under lägret, deras engagemang och uppskattning är fantastisk att se. Utifrån utvärderingarna av årets läger som görs av deltagarna, ledarna, föräldrar till deltagare samt projektgruppen är årets Sävarcamp det bästa på nästan alla sätt. Detta gör oss mer engagerade att försöka göra Sävarcamp lika bra om inte bättre till nästa år.



### Vad händer nu med Sävarcamp?

Vi vänder blicken till nästa år redan nu. Arbetet med Sävarcamp sker året runt av de som är engagerade i projektet. Men det är sommaren 2023 som är det nya målet. Vi hoppas att Sävarcamp 2023 blir ännu bättre än årets. Fler deltagare, fler roliga aktiviteter, fler suveräna ledare. Vi hoppas också på fler fantastiska bilder! Som ni kan se på dessa sidor har vi många fina bilder från årets läger. Vill ni se fler besök Sävarcamp på Facebook eller Instagram. Vill ni veta mer om Sävarcamp besök vår hemsida.

Slutligen ett stort tack till alla som möjliggjorde Sävarcamp 2022. Vi tackar även för oss och önskar er alla en mysig höst.

Elias Viklund, Tilda Nyström och Malte Bränström  
Projektledare Sävarcamp 2022

@savarcamp

[www.savarcamp.se](http://www.savarcamp.se)



# Ingen kan göra allt - men alla kan göra något för miljön

Här på ICA Supermarket Sävar arbetar vi varje dag för en mer miljösmart vardag på våra olika avdelningar. I butiken har vi som ni vet bytt till nya energieffektiva kyl- och frysdiskar, samt har vi ordentliga lock och dörrar till våra kylar och frysar. Våra gamla armaturer i butiken har vi också ersatt med en mer energisnål LED-belysning.

Vi vill hjälpa dig som kund att göra mer hållbara val. Bland annat vill vi minska på matsvinnet genom att arbeta förebyggande med att inte kasta produkter i onödan. I frukt- och gröntavdelningen packar vi påsar med andra klassens frukt och grönsaker som är för fina för att kasta, men för "fula" för att ligga kvar i disken. För att du ska kunna hantera ditt avfall på ett mer hållbart sätt så finns det avfallspåsar att hämta hos oss i butiken. Vi arbetar också med att märka ner och sälja varor med kort datum till ett billigare pris.

Håll utkik efter "Ät snart"-märket i butiken!

I vår butik vill vi engagera oss för en mer hållbar framtid. Tillsammans med dig som kund kan vi minimera vår miljö- och klimatpåverkan.

**Nyhet!**

**budbee**

Nu är Budbee Box här i butiken - en smart och flexibel leveranstjänst där ditt paket lämnas i ett paketskåp som du själv väljer. Du använder en pinkod för att öppna skåpet vid en tidpunkt som passar dig. Budbee använder uteslutande fossilfritt och förnybart bränsle från upphämtning till sista milen för denna leverans. Välkommen att framöver hämta upp dina Budbee Box paket hos oss!



## Tove - frysansvarig

Hej! Jag heter Tove, är 23 år och kommer från Stockholm. I höstas flyttade jag upp till Umeå och började därefter jobba på Ica Sävar med ansvar över frysavdelningen. Det första jag upptäckte och fastnade för när jag flyttade hit var hur genuina och hjälpsamma människor är. Jag kom upp och visste inte riktigt hur jag skulle få in en fot någonstans, men det dröjde inte länge förrän jag blev inbjuden till alla möjliga aktiviteter och mötte många riktigt härliga personligheter. Norrland har fått en stor plats i mitt hjärta och nu ser jag fram emot att stanna här. Till hösten är planen att börja studera på Umeå universitet och flytta från stan ut på landet.

### Vad gör du för miljön?

För mig känns det viktigt att ta vara på produkter som redan finns. Det gör jag genom att dels köpa mycket begagnat och dels planera matlagningen så att så lite som möjligt slängs. Exempelvis lagar jag pannkakor av övermogna bananer och gör salta chips av potatisskal.

### Vad gör du på fritiden?

Jag spelar korpen innebandy med ett gäng här i Sävar, styrkelyfter på gymmet och rider islandshästar. Jag tycker också om att vandra med tält och upptäcka nya platser i naturen.

### Vilken mat lagar du helst hemma?

Min favorit är pasta med stuvad spenat. Jag brukar använda en förpackning frusen hackad spenat, röra ner russin som fått svälla i vatten och servera med saint agur mögelost.

## 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://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](https://ica.se/savar)!

Vackrare  
vardag med  
våra blommor!



**ICA**  
Supermarket  
**SÄVAR**

**Välkommen till en lite närmare stormarknad!**



# Sävarborna blir starka i skogen

**Sommarens invigning av Skogshinderbanan vid Skogsvallen har byggt på ideella krafter och drog uppskattningsvis 300-400 besökare i alla åldrar i anslutning till Sävarcampfestivalen.**

- Skogsvallen börjar bli något mer än en fotbollsplan – det är en mötesplats, säger Per Höglund, projektledare och en av krafterna som står bakom utvecklingen kring Skogsvallen. Förra året invigde Sävar IK Korpen en 18-hålsbana för discgolf som drog över 5000 användare på tre månader. Denna sommar invigdes Skogshinderbanan med en familjestafett i olika åldersgrupper. Förstapris var en kanottur nedför Sävarån och vinnarna i andra ålderskategorier vann discar från Latitude 64°. Barn från förskoleklass upp till högstadiet var med i en enkel stafett med tre grenar: 1. Discgolf-puttning, 2. Cykelpump 3. Hinderbana.

**Vad var roligast med att inviga Skogshinderbanan?**

- Att se glädjen hos barnen och föräldrarna när vi körde stafett. Rörelse handlar ju om att få med så många som möjligt i alla åldrar. Vi på Sävar IK Korpen tror starkt på att arrangera event där både föräldrar och barn motionerar

tillsammans, säger Per Höglund och framhåller att projektet är ett enormt lagarbete som bygger på gemensamma krafter från flertalet mycket engagerade personer.

- Vi har haft hjälp av både lokala entreprenörer som Österlunds skogs- och trädgårdstjänst och Taftø Maskinuthyrning, men också många frivilliga volontärer som har fyllt många kubik cement för att de olika hindren ska stå säkert. Finansiering har beviljats både från Umeå kommun och från Friluftslivets år.

**Vad har ni för förhoppningar kring träningsytan?**

- Vi hoppas att den kan användas på många sätt för att främja rörelserikedom och berika olika träningsformer. För det första för att vår Outdoorträning ska få en bra träningsyta. För det andra för lag som vill fysträna. Det kommer på sikt att finnas fler möjligheter till styrketräning på ytan. För det tredje som en yta för allmänheten; för den som vill ta ett varv efter en joggingtur, för yngre barn med föräldrar som väntar på någon som har fotbollsträning, eller bara för den som gör en utflykt till Skogsvallen. Det finns ju både cykelpump, discgolf och linbana som barn kan tycka är kul.

**Vad händer nu?**

- I höst startar Outdoor-trainingen igång på den nya ytan vid Skogshinderbanan. Det blir jättekul och ett lyft för den motionsgruppen. Sedan har vi förhoppningar att successivt kunna utveckla och bygga på med fler hinder och stationer för styrketräning, balans och smidighet. Vi tar gärna emot förslag från Sävarbor, säger Per Höglund, ordförande för Sävar IK Korpen.

Är du intresserad att börja motionera vid den nya Skogshinderbanan? Anmäl dig till Outdoorträning på Sävar IK:s hemsida. Träningen kör igång v. 34. Du är alltid välkommen att komma och prova på gratis.

Text: Per Höglund

Foto: Johan Vall







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](http://www.umeabegravningsbyra.se)

**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



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](http://korkortsaklart.se)





Britta Salomon Maja

V. Esplanaden 7  
[www.korkortsaklart.se](http://www.korkortsaklart.se)  
[info@korkortsaklart.se](mailto:info@korkortsaklart.se)  
090-12 21 00

**KÖRKORT SÄKLART**  
090-12 21 00



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](mailto:savarhemservice@gmail.com)  
[www.savarhemservice.se](http://www.savarhemservice.se)

**DIN GOLVENTREPRENÖR**

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



Våtrumsauktoriserad

**LUNDQUIST**  
**PLATTOR & MATTOR**  
Mikael Olsson

070 598 11 21, 090 14 15 30



**Österlunds**  
Skogs- & Trädgårdstjänst

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



Kontakta oss på 073 025 35 26  
[www.osterlundsskog.se](http://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](http://www.bilobage.se)

**MARKLUNDS  
VVS & BYGG**



# VVS-installationer  
# Om & tillbyggnader  
# Renoveringar  
# Minigrävare

Mats Marklund - 070 578 29 73  
[m73.marklund@telia.com](mailto:m73.marklund@telia.com)



Målarmästare  
Lars Kolmodin

Tel: 0706040914  
Mail: [Master.Kolmodin@gmail.com](mailto: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 Måster 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.

 MÅSTER KOLMODIN



# FÖR SÄVAR- HOLMÖN KOMMUNDELS BÄSTA

- Gång/cykelväg till Täfteå-Innertavle förverkligas
- I Sävarådalen finns många föreningar, en höjning av aktivitetsstödet skulle göra skillnad
- Byggnad vid mindre vattendrag och sjöar tillåts (strandskyddsdispenser)
- Sävar skola helrenoveras
- Året runtrafiken till Holmön säkras



## Centerpartiet

UMEÅ

## 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..



head to toe  
skönhet och hälsa

070 395 35 28  
Generalsvägen 34  
Sävar

[www.headtotoe.se](http://www.headtotoe.se)  
[facebook.com/headtotoesavar](https://facebook.com/headtotoesavar)  
[www.instagram.com/headtotoeumea](https://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](http://holmen.com/skog)





# Prova nya hinderbanan!

**Sävar IK:s korpensektion har länge drömt om en yta som inspirerar till rörelse för både unga och gamla. Vi har nu jobbat fram en hinderbana som går att använda till konditionsträning, smidighet, lek och olika styrkeövningar. Du hittar banan bakom grusplanen och dirtbanan för cykel. Välkommen!**

Hinderbanan funkar för både stora och små, och man kan träna enskilt eller i grupp. Hindren går i en cirkel och man kan börja från vilket hinder man vill.

- I den här genomgången startar vi med stocktrappan. Här kan man antingen gå upp och ner, hoppa jämfota eller hoppa på ett ben. Här tränar man spänst och styrka.
- Efter det kommer en slackline där man övar sin balans genom att gå på lina.
- Sen blir det hindret under-över-under. Man duckar under ett, klättrar över och sedan under igen.
- Sedan fortsätter banan med balansgång där det finns två vägar med olika svårighetsgrad.
- Efter det kommer däckväggen där du kan klättra över alternativt genom.
- På slutet finns en zip-line för max 90 kilo.

Vi kommer att bygga vidare på banan i höst, bland annat med lianskog, monkey-bar och någon form av vägg. Vi har även försökt skapa en öppen yta där möjlighet till olika aktiviteter och övningar kan göras med olika naturliga vikter. Där finns också traktordäck där man kan göra upphopp, tricepsövningar och annat.

Outdoor-passen kommer framöver att hålla vid och i banan. Den är öppen att användas för den som vill. Vi hoppas att några fotbollslag kommer att ta chansen att köra lite fys.

Text: Marie Kabele  
Bilder: Niclas Bromark



## Hyr Sävar IK:s bastu!

Under augusti och september månad är bastun uppställd vid Svartbergsforsen (fiskeplatsen vid skogsbilvägen som går mellan Pålbole och Gunnismark).

Bastun kostar 300 kr att hyra för 4 timmar, 200 om du är medlem i Sävar IK. Du hittar uppgifter om hur du går tillväga på vår hemsida, eller genom att följa den här qr-koden:





## "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](http://sca.com/skog) eller i Skogsvinge.



Andreas Brodén  
virkesköpare Umeå  
tel 090-15 83 79

[sca.com/skog](http://sca.com/skog)

Foto © Michael Engman

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



BRÄNDSTRÖMS  
**BE**  
ELEKTRISKA AB  
070-374 98 44/45

**PÅSKLOVSV.16**  
**918 32 SÄVAR**

**EL**  
-INSTALLATIONER  
-REPARATIONER  
-MATERIAL

Allt inom Byggbranschen

**Jonsson Bygg AB**  
TEAM  
[www.jonssonbyggteam.se](http://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](mailto:kontakt@jonssonbyggteam.se)

**BRÄNDSTRÖMS**  
**GOLV**  
Mattläggning  
Tätsikt före klinker  
Flytspackning  
Kjell Brändström  
070 598 78 95  
[kjellb@live.se](mailto:kjellb@live.se)

*Karolina's*  
Medicinska  
*fotvård*



Boka direkt via QR koden



072-200 29 97  
[www.karolinasfotvard.se](http://www.karolinasfotvard.se)



Vi utför service och reparationer på alla bilmärken

Formvägen 9B, Ersboda  
090-182144  
[www.lagabileniumea.se](http://www.lagabileniumea.se)  
[info@lagabileniumea.se](mailto:info@lagabileniumea.se)



Välkommen!

# Sävaråkyrkan<sup>+</sup>

och **efs** Sävar

## SEPTEMBER

PROGRAM FÖR SÄVARÅKYRKAN OCH SÄVAR EFS



### GUDSTJÄNST

4/9 10.00 Nattvardsgudstjänst EFS.  
11/9 10.00 Gudstjänst Sävaråkyrkan  
18/9 10.00 Gudstjänst Sävaråkyrkan  
25/9 16.00 Hopp-gudstjänst SÄK

### VECKOMÄSSA

Från och med den 7 september inbjuds till stillhet och nattvard varje onsdag kl 18.45.



### BARN OCH UNGA



Söndagsklubben är barnens gudstjänst och hålls under gudstjänsttid de förmiddagar då vi ses i Sävaråkyrkan.

För tonåringar bjuder vi in till en ungdomskör, till TG på fredagar, bibelsamtal och en samtalsgrupp om psykisk hälsa.

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

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| 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: 39, 43, 47, 52**

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**