



Ett specialnummer gymnastik och hopprep

En sektion - flera idrotter

En krönika av Angelica Johansson. **SID. 2**

Rapport från Sävarcamp 2023

En succé för 10-årsjubilarerna. **SID. 4**

Inför säsongstart - här är alla våra grupper **SID. 8-11**

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.

Kontakta oss för mer information.

Andreas Ekegren-Hällgren 073-078 70 18,

Simon Öberg 073-097 91 97,

Rickard Brändström 076-125 94 97

**norra
skog**



Krönika Gymnastik och hoppsektionen

EN sektion, FLERA idrotter.

Det fantastiska med gymnastikförbundet är att de inte bara bedriver just gymnastik. De bedriver flera olika idrotter, som tävlingsidrotter, men också träning just för träningens skull, eller pausrörelse för den delen.

I vår förening bedriver vi hopp, parkour, gymnastik och trupp gymnastik. Vi har även valt att peta in vårt egna unika och föreningsgemensamma koncept rörelselek. I detta nummer kommer du få läsa mer om varje del.

Snart startar vi en ny säsong med ovanstående aktiviteter. Jag drar själv igång min 6:e säsong som ledare och min 2:a säsong som ordförande. Och varje år är jag lika stolt och glad för att jag får äran att göra detta. Att få vara med och vara en del av så många barns rörelse, att få hjälpa till att ge dessa barn en aktivitet som skapar energi, glädje, lekfullhet, styrka och självkänsla. Det är häftigt!

Vad får jag tillbaka? Det går knappt att beskriva med ord. Den glädje och energi dessa barn utstrålar är unik och jag älskar varje stund. Det som kommer som en extra bonus är när jag träffar barnen utanför träning och de vill surra en stund eller glatt bara hejar. Då förstår jag vad jag gjort. Jag har skapat en relation, en fin relation som är ömsesidig.

Alla kanske inte har möjlighet att aktivt vara ledare i hallen, men alla har möjlighet att hjälpa till med något. Detta lilla något, som du kanske tänker "det är så litet", det kan bli något stort i slutändan. För det lilla, kanske gör att vi som ledare kan ta fem minuter extra på att planera eller hitta på något roligt på träningen, så att den blir ännu mer givande och innehållsrik.

Vad får du? Du får vara en del av allt jag skrev ovan, du får lära känna andra och nya människor, både stora och små. Du får vara en del av hela Sävars IK, och skapa idrott till glädje för alla.

Välkommen till oss!

Angelica Johansson

Ordförande Sävar IKs gymnastik och hoppsektion.



Hämta ny kraft

Under höstens första retreatkväll får du stanna upp från vardagens puls och bara vara. Några timmars lugn där du får vänta in dig själv. Gud håller dig sällskap om du vill.

TISDAG 5 SEPTEMBER 19.00
SÄVAR KYRKA



En rapport från Sävarcamp 2023

Vad är Sävarcamp?

2013 anordnades Sävarcamp för första gången. 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. Syftet att stimulera och utveckla ungt ledarskap är minst lika viktigt som att aktivera barn.

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. 2023 bestod projektgruppen av 11 ungdomar där fem var ledare på lägret 2022. Men projektgruppen har också ett stöd från styrgruppen. Styrgruppen består av medlemmar från Sävar IK, Svenska kyrkan, Sävaråkyrkan, Sävspel och EFS och Salt i Sävar. Stygruppen bistår alltid Sävarcamp på flera olika sätt. Det kan handla om vuxna ledare under lägret, söka bidrag eller annan finansiering, 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 ifall man gör rätt eller fel. Det är därför Sävarcamp motto är “Utmana dig själv”.

Hur gick planeringen av årets läger?

Vi har varit tre projektledare som lett planeringen av Sävarcamp 2023. Vi tre har tillsammans många års personlig erfarenhet av Sävarcamp som deltagare, gruppleddare och projektledare. Vi arbetar alltid med att förbättra Sävarcamp men vi har inte kunnat göra det själva.

Vi tre projektledare har sedan februari 2023 arbetat med åtta ungdomar där fem av dem var ledare 2022 och där tre dessutom var med och planerade Sävarcamp 2022. De har arbetat hårt för att se till att det funnits aktiviteter och ett tema (årets = Vikingatema = bäst hittills?) De har också hjälpt till att organisera de 12 grupper som barnen var 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 deras hårda arbete så hade Sävarcamp 2023 inte kunnat bli så bra som det blev. Vi riktar därmed ett stort tack till Alice Nyberg, Alva Strandgren, Madeleine Jensen, Josef Vängbo, William Vählin, Edvard Haage, Georg Grahn och Lucas Gustafsson.

Hur blev Sävarcamp 2023?

Det blev en succé! Det var 131 (!) deltagare från Sävar och grannbyarna. Vi hade väldigt bra väder och en ännu bättre stämning. De 26 (!) unga ledarna bestod av en blandning av ungdomar födda 05 och 06. Det var en suverän grupp av ledare som följde med och ledde deltagarna under de sex dagarna. Det har varit väldigt roligt att se hur snälla de har varit mot deltagarna och andra. Under en dag på Sävarcamp får deltagarna och ledarna testa tre aktiviteter. Dessa aktiviteter leds ofta av en eller flera aktivitetsledare. Exempel på aktiviteter under årets läger var: Ultimate Frisbee, Ju-jutsu kai, Biblioteket, Yoga och Blackminton. Vi tackar de aktivitetsledare samt organisationer som hjälpt till att visa upp deras intressen på Sävarcamp. Det gör lägret så mycket roligare.

Sävarcamp har som sagt ett tema varje år. Temat är för att varje års Sävarcamp ska kännas unikt och för att ge lägret en röd tråd. I år var temat Vikingatema där kungen från temat 2022 åkte på semester och bad hans kusin som är viking att ta över medan han var borta. Det fanns en skurk som ville stjäla kungens krona och bli kung. Under lägret löste deltagarna och ledarna gåtor och utmaningar för att hjälpa vikingarna fånga skurken och ta tillbaka kungakronan. Utvärderingarna från barnen och vårdnadshavarna bekräftar vår egen känsla; Sävarcamp 2023 blev en succé!

Vad händer nu med Sävarcamp?

Vi siktar redan nu på lägret 2024. Arbetet med Sävarcamp sker året runt av de som brinner för projektet. Vi satsar på att Sävarcamp 2024 blir det bästa hittills; fler deltagare, fler roliga aktiviteter och fler suveräna ledare. Om ni vill se de roliga filmerna som vi har spelat in så hittar ni dem på vår Youtubekanal Sävarcamp play. Om ni vill se några av de fantastiska bilderna som vi har tagit så hittar ni dem på vår Facebook eller Instagram. Om ni vill veta mer om Sävarcamp besök vår hemsida.

Slutligen ett stort tack till alla som hjälpt till att möjliggöra Sävarcamp 2023 Vi tackar för oss tills 2024 då ni ser oss igen.

Malte Bränström, David Mörling och Jonas von Pawel-Rammingen

Projektledare Sävarcamp 2023



Prisa vardagen!

Nu har vi extra många stammispriser.



**Stammis
pris**

10:

/st

Multivitamindryck Kalas. 1 liter.

Jfr pris 10:00/liter.

Priset gäller 28/8–10/9 2023.

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?

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!

Vackrare
vardag med
våra blommor!



ICA
Supermarket
SÄVAR

Välkommen till en lite närmare stormarknad!

Gymnastik

Våra grupper:

Bärnstenar födda 2017
Opaler födda 2016
Ädelstenar födda 2016/2015
Smaragder födda 2015/2014
Solstenar födda 2014/2013
Månstenar födda 2013/2012
Safirer födda 2012/2011/2010

I gymnastik tränar vi på grunderna i gymnastik och kroppens rörelsemönster, men även trupp-gymnastik i våra äldre grupper, som också är den gren vi tävlar i.

Med hjälp av roliga hinderbanor för de mindre och massor av rörelseglädje lär vi oss kroppens grundmotorik som att hoppa, krypa, kasta, fånga med mera.

När barnen blir äldre börjar vi lära känna trupp-gymnastik och man ges även möjlighet att börja tävla.

För Solstenarna, Månstenarna och Safirer var det tävlingspremiär under förra säsongen, och närmare 40 barn tävlade totalt för Sävar IK. Nerverna och pirret fanns i alla magar, och oj vad de imponerade. Stolta ledare och föräldrar hejade glatt på.

I vår förening har vi inte nivåindelade utan helt åldersbaserade grupper. Detta för att skapa en trygghet hos barnen utifrån deras normala sociala sammanhang. Vi utmanar varje individ efter sin egen förmåga och vill bygga självförtroende och självkänsla genom att få barnen att känna att dom klarar allt.

För att börja gymnastik krävs ingen förkunskap, vi hjälper barnet utifrån deras egna nivå.

Inför kommande säsong ser vi fram emot att starta upp vår nya grupp Bärnstenar som blir vår yngsta grupp inför säsongen, att följa utvecklingen i Opaler, Ädelstenarna och Smaragder, och att heja på Solstenar, Månstenar och Safier på kommande tävlingar.



Hopprep

Grupper:

Minihopp födda 2016/2015
Mellanhopp födda 2014/2013

I år blev det aldrig något säsongsuppehåll för hopprep i Sävar IK då vi beslutat att lägga om säsongen och köra hopprep på sommarhalvåret istället. Vi var särskilt taggade på att hoppa utomhus. När inomhussäsongen tog slut så tog vi någon vecka till att planera upplägg och när vi skulle lägga vår träningstid för att inte krocka med övriga sommaridrotters träningar och matcher.

Tanken var att ge barn och unga fler möjligheter till en ledarledd aktivitet under sommarsäsongen.

Då det var kallt och blött i början av sommarsäsongen började vi inomhus men efter någon vecka var det dags för första utomhusträningen. Då vi valde att träna på söndagseftermiddagar har vi alltid kunnat nyttja multiarenan på skogsvallen, ett slätt och bra underlag. Vädret har varit på vår sida nästan varje vecka. Någon gång har vi fått träna på att hoppa utan rep då det blåst för mycket för att snurra hopp-repen. Då passade vi på att använda skogshinderbanan. När temperaturen varit hög har vattenstaffett varit populärt. Då vi valt att följa fotbollens säsongstid så har vi haft träningsuppehåll i juli men nu är vi igång igen och kommer att hålla till utomhus några veckor i augusti för att sedan gå in i Sävaråhallen.

Har du ett barn som vill prova hopprep så är ni välkomna att komma och hoppa med oss på söndagar kl 16.30



Vi finns på sociala medier



@SÄVAR IK - Gymnastik & Hopprep



@SavarIKGymnastikochHopprep



Barn födda -10/-12/-13

Ledare: Jonas Sandqvist

Parkour är en 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, dessa i kombination med en stor dos rörelseglädje!

Gruppen tränas av Jonas Sandqvist som startade upp gruppen då hans egna barn visade intresse för parkour och han själv har intresse av träningsformen. Jonas hade ingen tidigare erfarenhet av gymnastik eller parkour innan han blev ledare i Sävar IK, men har i höst genomfört gymnastikförbundets utbildning "parkour och tricking" och har sedan tidigare gått baskursen inom trupp gymnastik, även den via gymnastikförbundet.

Parkour tränar idag i Sävaråhallen där de nyttjar så många redskap de kan för att utföra de olika trixen, såsom Wallrun, Wallflip, Kong eller Lazy. Gruppen tränar även i gymnastikens hus där de kan använda sig av trampoliner, skumgropar och andra typer av redskap som inte finns i Sävaråhallen.

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.



**Anmäl ditt barn
genom att scanna
QR koden**



Ålder: 3-5 år (En förälder följer med barnet till rörelselek)

Barnet bestämmer själv!

Huvudtanken i aktiviteten rörelselek är att 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 förutsagd väg eller ett sätt att göra hinder, barnet får välja själv.

En del barn testar allt. Andra hittar en boll som de vill fokusera på en lång stund. En del älskar att balansera, andra inte. Idrott och rörelseglädje till och för alla!

Vi försöker variera hindren så att det blir något nytt varje gång, det är åtminstone vår ambition. Barnen verkar älska denna aktivitet, oavsett hur hindren för dagen ser ut!

Det krävs ingen anmälan till Rörelselek. Man måste dock betala medlemsavgiften på 250 kr

till Sävar IK som innefattar en försäkring.

När medlemsavgiften är betald så får föräldrarna swisha en valfri summa på plats dom gånger som man väljer att komma. Ett riktmärke är mellan 20-40 kr. Alla pengar går till hallhyra samt till att köpa in nya redskap.

Vi har inte någon anmälan eller först-till-kvarn-princip för att möjliggöra att så många barn som möjligt ska få chansen att röra på sig!

Svante 4år "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?!" Helt rätt Svante! Precis så.

Välkomna!



MARKLUNDS VVS & BYGG



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

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

Kontakt:

Martin 070 654 86 62

Anton 070 522 47 97

Lars 070 586 59 94

Fatvägen 2 Umeå
kontakt@jonssonbyggteam.se

BRÄNDSTRÖMS
GOLV
Mattläggning
Tätsikt före klinker
Flytspackning
Kjell Brändström
070 598 78 95
kjellb@live.se

LAGA BILEN I UMEÅ

Vi utför service och reparationer på alla bilmärken

Välkommen!
www.lagabileniumea.se

Formvägen 9B, Ersboda
Tel: 090-182144
Mail: info@lagabileniumea.se

Österlunds
Skogs- & Trädgårdstjänst

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

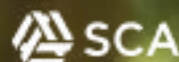
Kontakta oss på 073 025 35 26
www.osterlundsskog.se

Christian Jacobson
virkesköpare Umeå
tel 090-15 37 44

Jag finns här för dig
och din skog

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.



sca.com/skog

Foto © Michael Engman

**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

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



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



Våtrumsauktoriserad

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 trappöverring



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



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

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

KÖRKORT *Såklart*
090-12 21 00



Britta



Salomon



Maja

Sävaråkyrkan⁺

och  Sävar

WWW.SAVARAKYRKAN.SE
PÅ FACEBOOK SÄVARÅKYRKAN & SÄVAR EFS



Kyrka på annat vis

GUDSTJÄNST
24 september 10.00
i Sävaråkyrkan

Vi upptäcker
bibelberättelsen genom
musik, lek, konst, samtal och
måltidsgemenskap; du väljer
själv var du vill vara med!

Vi startar en alphakurs i höst! Kursen
startar i 10 september och kommer att
hållas på söndagar kl 17.00. Alla tillfällen
inleds med en gemensam måltid.

Vad är Alpha? Alphakursen är öppen för
alla intresserade som vill upptäcka vad
kristen tro handlar om. Det är en plats
där människor kan komma och koppla
av, äta, dela tankar och utforska
meningen med livet.

Anmälan och frågor till Frida Hägglund
frida@savarakyrkan.se



Håll gärna utkik i vår kalender (på hemsidan) för att se mer av
vårt program!

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 & 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
Marias Stress & Hälsoetik	073 8152296

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
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

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