



Fokus på rörelseglädje med hopprep

Så är en hopprepsträning! En av föreningens nya ledare presenterar gruppens mål. **SID 10**

Krönika: Angelica Johansson

skriver om sektionens hösttermin, sänkta avgifter och utbildningar för nya ledare. **SID 2**

Julhälsning från Linda & Maria **SID 11**

Vi lyfter våra ledare i sektionen

Tack till alla ni som engagerar er som ledare i gymnastik och hopprep! Spana in dessa vardagshjältar grupp för grupp på. **SID 6**

All rörelse räknas: pausgympa

Läs coachen från Gymnastikförbundets bästa tips för mer rörelse i vardagen. Länk till filmer med träningsprogram - kör familjegympa framför TV:n på jullovet! **SID 14**

Våra vänner: Access

I Sävar finns en förening som vill inspirera fler till att vilja göra skillnad. Läs mer om Phambilis och Life Zones viktiga arbete i Kapstaden, och om hur du kan bidra. **SID 12**

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**



Krönika Gymnastik- och hoppsektionen

Vi har tänkt om, vi har tänkt nytt och vi har tagit nya tag

Inför denna säsong kunde vi gladeligen meddela att vi sänker våra deltagaravgifter med 20 %. Något som känns helt rätt efter en pandemi och det rådande världsläget. Vi vill att alla ska få möjlighet till rörelse och gymnastik om så önskas. Ekonomin i hushållen har blivit mer ansträngd och vi vill inte att barnens rörelse ska bli drabbad av detta. Dessutom finns även Sävar IK:s stödfond, hit kan du när som helst ansöka om att få ditt barns avgifter reducerade. För att söka, mejla stodfonden@savarik.se

Vi startade också säsongen med en ledardag där de flesta ledarna deltog. Vi informerade, åt, skrattade och inspirerades tillsammans under en eftermiddag i Sävaråhallen. Kul och uppskattat från både ledare och styrelse.

I detta nummer får ni se bilder på alla våra ledare. Jag tycker bilderna är väldigt talande om hur vi vill att vår sektion ska vara: lekfull, lättisam och fylld av energi! Vi i styrelsen är väldigt stolta och glada över våra ledare. Alla våra ledare är en stor del av den sektion vi är idag, och utan ledarna hade vi inte kunnat bedriva gymnastikverksamhet.

För att en sektion ska gå runt så behövs även andra funktioner som kassör, halltidsrepresentant, försäljningsansvarig, redskapsansvarig m.fl. Detta är exempel på funktioner som inte kräver någon erfarenhet inom gymnastik, men som ändå är en viktig del i verksamheten. Vi vill gärna dela uppgifterna på flera personer, så att många gör lite, i stället för att få göra mycket. På så vis tror vi att vi får en mer hållbar sektion. Dessutom blir det ju så mycket roligare när vi är många personer som samverkar tillsammans. Har du möjlighet att hjälpa sektionen på något vis. Tveka inte att höra av dig!

Denna säsong har vi även kunnat arrangera en uppvisning. En uppvisning där alla grupper har fått möjlighet att visa nära och kära vad vi gör på våra träningar. Vilken härlig känsla det blir när vi får fylla hela Sä-



varåhallen med barn i flera olika åldrar och de får visa vad de vill och kan. Något vi hoppas kunna göra fler gånger.

I detta nummer får ni också tips om bra pausrörelser i samarbete med PRO, gymnastikförbundet, Korpen och RF SISU. Perfekt att göra hemma eller på kontoret. Intensiv träning i så lite som 7 minuter kan ge dig samma effekt som ett längre träningspass. Bättre att träna några minuter än inga alls!

För er som kom ihåg artikeln från förra gången gymnastiken var med i Sävarnytt och jag berättade att jag lagt av med träningen då jag knäckte min längdskidstav och blev sur. Detta är nu åtgärdat och min sambo var dessutom så fiffig att han köpte exakt likadana. Så nu har jag 3 stavar! Ingen ursäkt om jag bryter en till alltså...

Mycket nöje med läsningen, jag hoppas vi ses i hallen eller i skidspåret. Och glöm inte att följa oss på sociala medier!

Angelica Johansson
Ordförande Sävar IK gymnastik och hoppsektionen

Vi finns på sociala medier



@SÄVAR IK - Gymnastik & Hopprep



@SavarIKGymnastikochHopprep



God Jul & Gott Nytt År

JULAFTON 10.00 JULBÖN I SÄVAR KYRKA 10.00 JULBÖN MED LEVANDE JULKRUBBA I TÄFTEÅ BYAKYRKA 12.00 JULBÖN I BULLMARKS KYRKA	NYÅRSAFTON 13.00 LJUSTÄNDNING VID HJÄRTAT I SÄVAR CENTRUM 15.00 NYÅRSBÖN I SÄVAR KYRKA
JULDAGEN 08.00 JULOTTA I SÄVAR KYRKA 08.00 JULOTTA I HOLMÖNS KYRKA 09.00 JULOTTA I BOTSMARKS KYRKA	NYÅRSDAGEN 11.00 NYÅRSMÄSSA I SÄVAR KYRKA
ANNADAG JUL 11.00 EKUMENISK ANNANDAGSGUDSTJÄNST I SÄVARÅKYRKAN	TRETTONDAG JUL 11.00 TRETTONDAGSGUDSTJÄNST MED BESÖK AV VISE MÄN I SÄVAR KYRKA 11.30 TRETTONDAGSGUDSTJÄNST I HOLMÖNS KYRKA 15.00 TRETTONDAGSGUDSTJÄNST MED BESÖK AV VISE MÄN I SÄVAR KYRKA

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/SAVAR-HOLMON

Svenska kyrkan SÄVAR-HOLMÖNS FÖRSAMLING

GE BORT EN GÅVA SOM VERKLIGEN BETYDER NÅGOT

I Act Svenska kyrkans gåvoshop kan du köpa julklappar och presenter till dina nära och kära: gavoshop.svenskakyrkan.se

Det är vi som fixar resten om du fixar festen!

Är det dags för nyårsfest?

Låt oss hjälpa dig! Vårt kök fixar härliga bufféer som gör årets sista kväll till en succé!

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 fyra vardagar före hämtning.

Ring och beställ på tel 090-500 07.



Grillbuffé

Upptäck våra goda bufféer!



Tapasbuffé



Gourmetbuffé

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 Sögar 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!

Tack till alla våra fantastiska ledare!

Några av våra ledare är det för första gången denna säsong, några har varit ledare tidigare. Större delen av våra ledare är föräldrar utan tidigare erfarenhet av gymnastik, precis som i övriga sektioner. Vi har även ett antal ledare som tidigare själv varit gymnaster och även några ungdomsledare som fortfarande är aktiva inom idrotten.

Att få en mix av ledare som både har och inte har erfarenhet av gymnastik/hopprep/parkour tror vi är det bästa. Tack vare vår kasör som sökt och fått bidrag till sektionen har vi haft och har möjlighet att skicka alla våra ledare som vill på utbildning denna säsong. Det känns roligt att kunna ge våra ledare den möjligheten, men ännu roligare att de vill åka i väg!

Utbildningarna sker via Gymnastikförbundet och har flera olika inriktningar. Ledarna får själv välja vad de är intresserad av att gå och vad de tror passar just deras grupp. Utbildningarna kan handla om ledarskapet i sig,

barns utveckling, basövningar inom gymnastik/hopprep/parkour, lekar och rörelseglädje och även mer tävlingsinriktat om så önskas. Detta innebär att även om man inte har erfarenhet just nu, så kan man på ett väldigt enkelt och roligt sätt få det.

Från sektionsstyrelsen vill vi passa på att tacka alla våra ledare för ert engagemang inom sektionen. Utan er hade vi inte varit en sektion, och barnen hade inte fått denna rörelse. Att ni, en eller flera gånger i veckan, lägger ner ert engagemang, inte bara för att era egna barn, utan även för att andras barn ska få möjlighet till rörelse, det är stort. Tack!

Text: Angelica Johansson

Ädelstenar

Barn födda 2016-2015.



Från vänster: Edwin Cole, Maria Sundqvist, Naima Bjurestam

Smaragder

Barn födda 2014-2015.



Från vänster: Lisa Arnkvist, Linnea Karlsson, Madelene Fridell

Opaler

Barn födda 2016.



Från vänster: Camilla Carlström, Alice Carlström, Hanna Vidmark

Solstenar

Barn födda 2013-2014.



Från vänster: Olle Åberg, Anna Burén, Melina Harr, Åsa Nyren, Emilia Starck

Månstenar

Barn födda 2012-2013.



Från vänster övre raden: Elin Johansson, Mia Jansson Lind, Angelica Johansson
från vänster nedre raden: Caroline Bergman, Nicole Westlund, Päivi Nylund

Parkour

Barn födda 2011-2013.



Jonas Sandqvist

Safirer

Barn födda 2010-2012.



Från vänster övre raden: Elin Johansson, Mia Jansson Lind, Angelica Johansson
från vänster nedre raden: Caroline Bergman, Nicole Westerlund, Päivi Nylund

Hopprep

Barn födda 2014-2015.



Från vänster: Hege Bjerkerot Boija, Izabelle Bodin, Emilia Starck

Är du vår nya kassör?

Sektionen för gymnastik och hopprep söker en ny kassör. Här berättar den nuvarande kassören Johan Karlsson (som slutar vid årsmötet) lite mer om uppdraget.

Varför började du engagera dig ideellt i Sävar IK?

- Barnen är aktiva i föreningen sedan 2016 och i och med detta är jag tränare i tre lag och har tidigare varit ordförande i innebandyn.

Vad gör man som kassör och hur mycket tid tar det?

- Man ansvarar för sektionens ekonomi vilket innebär löpande bokföring samt att upprätta och följa budget. Det tar några timmar i månaden skulle jag tro.

Vad har varit roligast/mest givande med uppdraget?

- Att lära mig mer om gymnastiken och inte minst lära känna personerna i sektionsstyrelsen. Det är ett glatt och engagerat gäng som är roliga att jobba med!

Nu söker sektionen en ny kassör - vad behöver man ha för kunskaper för att kunna ta uppdraget?

- Det behövs inga egentliga förkunskaper. Det kommer bli en bra överlämning och sen finns det en bra grundstruktur samt ett bra nätverk som är en god hjälp. Bland annat kassörer i övriga sektioner, huvudkassören Markus samt vår kanslist Inge.

Har du något tips till den som tar över?

Inget särskilt, utom att det är ett roligt uppdrag att ta på sig!

Skulle du vara intresserad av att ta över efter Johan?

Mejla gymnastik@savarik.se

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 *Saklart*
090-12 21 00

Britta

Salomon

Maja

- 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

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 IK:s idrotter Hopprep

Rörelseglädje, teknik och lek - hopprepsträning ska vara något vi ser fram emot!

I fjol provade mina barn hopprep som träningsform, båda fastnade och ville inget annat än att hoppa hopprep. Så när hopprep stod utan ledare inför denna säsong kändes det inte mer än rätt att ställa upp som ledare. Då jag redan hunnit med att vara ledare i Sävar IK visste jag att det är en välorganiserad förening med otroligt många olika personer som finns för att stötta ledare i vår roll. Jag upplever det som lätt att vara ledare i Sävar IK då det alltid finns någon att fråga, det finns förslag på träningsupplägg och en hel bank med lekar. Det var enkelt att komma i kontakt med den nya styrelsen för gymnastik och hopprep och de var peppade i att få till hopprep denna säsong.

Jag visste att gymnastikförbundet hade på gång en utbildning inom hopprep för nya ledare. Då jag inte själv har hoppat hopprep mer än på skolgården i min barndom så kändes det viktigt att få lite koll på både teknik vid vanliga hopp men också olika tricks. Jag fick med mig en till förälder som inte heller har någon hopprepssvana och även en hopprepsskunnig tjej som tävlat länge. Jag fick gå gymnastikförbundets grundutbildning och sedan hopprep A under sommaren. Så lagom till att hopprepssäsongen skulle dra igång hade jag hunnit lära mig grunderna och öva på en hel del hopp, vissa klarade jag rätt okej men de allra svåraste hoppen får jag fortsätta öva på.

Vi startade säsongen med en stor grupp. Några av



barnen har hunnit hoppa hopprep i Sävar IK någon eller några säsonger innan men de flesta barnen var precis som två av oss ledare helt nya i denna idrott. Målet för oss ledare i hopprep är att alla ska ha roligt, vi ska känna att träningen är något vi ser fram emot och att vi som grupp trivs tillsammans. Vi vill att barnen ska få vara med och påverka vad vi gör på träningarna, detta både genom att få vara med och bestämma olika lekar men också få komma på olika sätt att hoppa hopprep. Vi satsar på rörelseglädje framför prestation och det finns inget bättre än att se alla barnens leenden på träningarna när de kommit på något nytt sätt att hoppa på eller när någon klarar något de tidigare haft svårt för.

Vi håller oss ungefär till ett och samma upplägg när vi skapar våra träningar men byter ut de olika momenten i träningen. Vi börjar alltid våra träningar med en samling och sedan är det dags för uppvärmningen. Denna består både av en dans, där vi hämtat inspiration från ett av Sävar IK:s innebandylag (flickor -12) och efter det är dags för ett styrkemoment. Sedan brukar vi dela upp gruppen på olika stationer där vi både jobbar med och utan hopprep. Till sist är det dags för lek. Vi har en låda där alla barn som vill får skriva ner en lek på en lapp och sedan drar någon en lapp för att bestämma lek just den träningen. Det har blivit en hel del "Under hökens vingar kom" där vi ibland lagt till hopprep för att förändra leken lite.

Några saker vi har arbetat med sedan säsongstarten är tekniken i ett vanligt hopp, olika sätt vi kan hoppa på, att hoppa och röra sig i takt till musik, att hoppa själv eller två i ett enkelrep, att hoppa själv och flera i ett långrep och olika tricks såsom korshopp, utihop, framihop och crougar. Vi har även provat att hoppa med ljushopprep i mörkret, vilket har varit väldigt uppskattat hos barnen. Just nu fokuserar vi en hel del på att sätta ihop olika hopp och tricks inför julshowen som vi ska ha tillsammans med gymnastiken.

PS: Scanna QR-koden för att se hur det kan se ut på våra träningar!

Text och foto: Izabelle Bodin



God jul och gott nytt år!

Tack till alla er som under året engagerat er i Sävar IK!

Vi hör ibland att det ideella engagemanget minskar i samhället, att viljan att lägga sin tid på att arbeta för att en förening ska finnas minskar. När vi tittar tillbaka på året med Sävar IK så känns den berättelsen både nära och långt borta.

Nära på så sätt att visst arbetar vi hela tiden för att bli fler, och ni som ännu inte är medlemmar i vår förening, haft ett uppdrag eller engagerat er på annat sätt är alltid välkomna, är vi fler kan vi göra mer! Kanske passar det inte just dig att träna en grupp barn eller ungdomar, men du kanske kan tänka dig att engagera dig i en styrelse, eller i ett av våra arrangemang, kanske vill du sitta med i ett av våra team eller vara med och driva fram nya aktiviteter och idrotter?

Långt borta känns berättelsen när vi tittar tillbaka på året och på allt som hänt. Förutom att vår verksamhet och våra idrotter återigen gått på helfart sedan pandemin så har vi genomfört två nya event i föreningen. Först ut var VM-rallyt där en av sträckorna var förlagd strax utanför Sävar och där vi var ansvariga för att bemanna kiosk, parkering och entré. Hela 108 funktionärer ställer upp för Sävar IK, helt fantastiskt! Sedan erbjöd Lions oss att ta över Ankracet i Krypedalen vilket vi självklart tackade ja till. Vi tackar det ödmjukaste för

all hjälp vi fick från Lions det här första året för att skapa ett lyckat arrangemang samt samarbetet med kyrkan.

Inget av det som händer i föreningen sker av sig självt, allt är timmar och arbete utfört av engagerade personer. Stadigt stöd och skapande av förutsättningar har vi förstås också av att vi i vår förening har förmånen att utöver att ha Inge anställd på kansliet och arbeta med delar av det administrativa så har vi också sen 2021 en verksamhetsledare, något som också är möjligt på grund av att vi är en stor förening med många medlemmar och många arrangemang. Vi ska inte heller glömma den oersättliga roll som våra trogna och generösa sponsorer spelar, i att vilja stötta vår förening, både för våra aktivas skull men också för rollen i samhället, att skapa ett levande Sävar där saker händer och där det finns ett utbud av aktiviteter och samvaro.

Vi önskar alla ett gott slut på året och att det blir precis som det ni önskar, och när 2023 kommer så fortsätter vi jobba tillsammans, med glädje och engagemang, för visionen om Europas mest aktiva samhälle och med ledorden om Så många som möjligt – så länge som möjligt!

God jul och gott nytt år!

Linda och Maria



Foto: Inge Nilsson

Våra vänner Access

I Sävar finns föreningen Access som jobbar för utbyte med och ekonomiskt stöd till två verksamheter i Sydafrika. Access vill skapa ett engagemang så att fler tänker att alla kan göra någonting för andra människor. Genom korta vägar mellan gåva och mottagare och ett nära samarbete med de som arbetar på plats kan föreningens insats göra en tydlig skillnad.

Den ena verksamheten som Access stöder heter Phambili och finns i kåkstaden Broadlands Park utanför Kapstaden. Där bor cirka tio tusen personer, arbetslösheten är över 75 procent, en tredjedel av invånarna lever med HIV och många har TBC. Phambili erbjuder hälsovård, tandvård, läxhjälp, mellanmål till barn och mycket mer. Verksamheten drivs genom bidrag, donationer och ideellt arbete. Sedan 2016 har Phambili en egen sjuksköterska vars lön bekostas av Access.

- Under vår resa till Sydafrika 2017 var ett av de starkaste intrycken för mig mötet med Colin som är föreståndare för Phambili, säger Anna Höglund, ordförande för Access sedan 2020. Han visade oss runt i kåkstaden, vi fick träffa de som är ideellt engagerade och se deras enorma engagemang och glädje i att få hjälpa till. Det var otroligt fina möten men man förstår också vilka stora behov som finns och att man konkret kan bidra genom Access.

Fotboll en väg till framtidshopp

Den andra verksamheten som föreningen stödjer heter Life Zone. De erbjuder fotboll och andra idrotter till barn och ungdomar i utsatta områden runt Kapstaden. De vill ge barnen goda förebilder, en stimulerande fritid och hjälp att utveckla sin förmåga och tro på att kunna påverka sin egen framtid.

- Under resan bodde vi hos familjer kopplade till Life Zone. Det gav en helt annan inblick att sitta hemma hos dem och höra deras berättelser, säger Anna.

Åren innan pandemin har Access ordnat och sponsrat så att ca 100 barn och unga från Sydafrika besökt Sverige, deltagit i fotbollscuper och Sävarcamp. Access har också organiserat att svenska ungdomar besökt projekten och deltagit i arbetet i Sydafrika.

- Vi hoppas kunna fortsätta bjuda in till mer utbyte framöver, säger Anna. Vi har dessutom just fått klart med en företagssponsor så att Life Zone kan starta en fotbollsliga för tjejer i ett nytt område.

Ett nära samarbete

För ett så bra stöd och utbyte som möjligt är verk-



samhetsledarna från Kapstaden med på Access styrelsemöten via Zoom och de har en dialog där ledarna berättar vad de vill satsa på, och vad Access kan göra.

- Vi kan bidra med pengar och engagemang, men de har kompetensen för att utföra jobbet på plats, säger Anna. Under pandemin har det varit tuffa tider för verksamheterna. I de områden där projekten verkar lever man redan i en utsatt situation. Då känns det extra bra att kunna göra något och även se direkt vad pengarna man skickar går till.

Vill du stötta föreningen?

Access samlar in pengar på olika sätt. I Sävar har man t.ex. samverkat med Korpen i loppet “Broarna runt”, då en företagssponsor skänkte 20 kronor per deltagare. Man kan också bli månadsgivare eller bli medlem i föreningen.

- Alla gåvor går oavkortat till verksamheterna, medan de små utgifter som föreningen ändå har, som webbsida och bankkonto, tas från medlemsavgifterna, berättar Anna.

Läs mer om hur du kan bidra: www.access-sydafrika.org

Text: Josefin Högberg

Foto: Per Höglund

FAKTA

ACCESS är en ideell förening som arbetar för utbyte med Sydafrika och stöd till verksamheterna Phambili och Life Zone. Föreningen bildades 2012 av Åsa och Staffan Norin. Styrelse: Anna Höglund, Maria Johansson, Stephan Stenmark, Åsa Norin, Staffan Norin, Tommy Mörling, Per Höglund och Hans-Olov Åhfeldt.

Sävar IK söker funktionärer till Rally Sweden 2023

Ta chansen att stötta Sävar och Sävar IK och samtidigt uppleva atmosfären och festen kring Sveriges största idrottsevenemang – Rally Sweden!



Foto: Rally Sweden/McKlein

Även 2023 har Rally Sweden lagt en sträcka av rallyt i skogarna kring Sävar, och Sävar IK är ansvariga för den publika delen av rallyt på

sträckan. Det innebär att vi ska bemanna med kioskpersonal, parkerings- och entrévårdar på vår sträcka.

Vad ska man göra?

Som funktionär ska man lördag den 11 februari antingen bemanna kiosk, agera entrévård eller vara parkeringsvakt på något av de publikområden vi ansvarar för. Man är på plats hela dagen.

Vilken ersättning får man?

Alla funktionärer får ett entrépass för hela Rally Sweden 2023 samt en unik funktionsnärsmössa. Som funktionär är man dessutom nära händelsernas centrum då rallyt går förbi sträckan två gånger den 11 februari. Dessutom får Sävar IK fina pengar till klubben. Din insats är guld värd!

Anmäl dig här: www.savarik.psimedia.se

Har du frågor? rally@savarik.se

Vill du också arbeta med Sävarnytt? Vi söker en till redaktör!

Under 2022 har vi arbetat hårt med att utveckla och lyfta Sävarnytt. Vi vill att tidningen ska ge en ännu starkare bild av föreningen och bli en mer attraktiv annonsplattform. Som hela Sävars IK vill vi också lyfta alla våra härliga idéburna vänner i byn!

Redaktören Josefin har gjort ett kanonjobb, men vi behöver få in fler som kan och vill bidra och söker därför ytterligare en redaktör.

Tanken är redaktörerna ansvarar för vartan-

nat nummer. Arbetet sker tillsammans med ett redaktionsråd som möts digitalt en gång i månaden.

Vi söker dig som gillar kommunikation, som vill bidra till Sävar IK och inte minst till vårt härliga samhälle.

Skicka ditt intresse till niclas.bromark@savarik.se eller ring på 070-551 43 11. Uppdraget är ideellt.



All rörelse räknas Gymnastik

Du behöver rörelsepauser flera gånger om dagen!

Gymnastikförbundet förklarar varför det är viktigt och tipsar om hur du kan göra

Människan är inte byggd för att sitta still så mycket som vi gör i samhället idag. Vi sitter mycket och länge på våra arbetsplatser, men till stor del även hemma på fritiden. Att sitta för mycket kan orsaka både trötthet, huvudvärk samt spänningar i nacke, axlar och rygg, och viblr allt stelare i hela kroppen. Människan tappar muskelmassa hela tiden under livets gång och det blir värre om vi inte använder våra muskler. För att hålla kroppen frisk längre gäller det helt enkelt att ligga steget före, för att försöka bibehålla och bygga upp styrkan i kroppen.

För att hålla igång kroppen och motverka stillasittandet är det viktigt att några gånger om dagen resa på sig och göra övningar som får kroppen att vakna till. Med hjälp av rörelseövningar får vi igång blodcirkulationen och hjärtat får pumpa på lite extra. Musklerna får lite belastning och vi ökar rörligheten i kroppen. Tänk efter, hur många muskler använder vi när vi sitter ner en hel arbetsdag? Knappt några muskler alls!

Ta rörelsepauser med vår pausgympa

Vi inom Svensk Gymnastik har bestämt oss. Vi vill bidra till fler rörelsepauser under arbetsdagen! Därför har vi tagit fram ett antal pausgympafilmer som du kan använda dig av för att skapa rörelsepauser i din vardag. Filmerna är enkla och kan användas av de allra flesta. Med några få knapptryckningar har du tillgång till färdiga pausgympainstruktioner – redo att användas av dig och dina kollegor.

När du kommer upp och rör dig en stund händer det mycket i kroppen och knoppen. Du blir både piggare och gladare, och du ökar blodtillförseln i kroppen, förbättrar tankeför-

mågan och minnet. Du känner dig lite mer rörlig av bara en kort rörelsepaus på ett par minuter. En ganska liten tidsinvestering kan få dig att må mycket bättre.

Du hittar pausgympa-instruktionerna och flera andra olika program som Gymnastikförbundet har tagit fram genom att scanna denna QR kod. Du scannar den via kamerafunktionen på



din mobiltelefon och klickar på länken som visas. Dela gärna med dig till andra och försök att få igång både dig själv och dina arbetskamrater.

Vi önskar dig lycka till och hoppas på att du och flera med dig kommer igång lite varje dag!

Hälsar och coachar
Irene Samuelsson
Idrottskonsulent på Gymnastikförbundet

Behöver du mer rådgivning eller andra program?

Hör gärna av dig till oss så försöker vi hitta något för dina behov.

Följ oss gärna på facebook.com/svenskgymnastik eller på vår webb gymnastik.se

LÄTTSAM TRÄNING

5-7 min

Ta en skön rörelsepaus med några enkla övningar. Vi lovar dig att det är värt det. Gör det gärna varje dag.

PROGRAMUTFORMNING: IRENE SAMUELSSON FOTO: JOHN HELLSTRÖM

RÖRELSEPAUS – SITTANDE



1. Värm upp genom att gå på stället sittande i stolen. Stampa gärna lite med fötterna så att du stärker ditt skelett.



2. Böj dig ner mot golvet och rulla sakta upp igen. Spreta med fingrarna och dra ihop dem – upprepa några gånger.



3. Res dig upp från stolen och sätt dig igen. Upprepa gärna 10 gånger. Här får du upp pulsen.



4. Lägg händerna på axlarna. Lyft och sänk axlarna sakta.



5. Sträck upp ena armen ovanför huvudet och lite åt sidan. Ta ner armen igen och växla till den andra. Upprepa några gånger på vardera sidan.



6. Sträck ut ena armen åt motsatt håll och sedan andra armen åt andra hållet.



7. Sträck ned höger hand mot vänster fot. Kom tillbaka upp i sittande. Gör likadant på andra sidan. Upprepa några gånger på vardera sida.



8-9. Sitt ordentligt på stolen och lyft upp bägge benen. Sänk sedan ett ben i taget. Upprepa några gånger. Bra för magen och balansen.



10. Sitt på stolen och håll händerna på sitsen. Lyft rumpan från stolen så att du kan sträcka ut i höften. Här övar du styrka för bälen.

RÖRELSEPAUS – STÅENDE



1. Gå en stund på stället så du blir lite varm.



2. Böj dig ner mot golvet och rulla sakta upp – upprepa några gånger.



3. Stå brett isär med fötterna och gör en lättare tyngdöverföring från sida till sida. Upprepa tio gånger på varje ben.



4. Kicka med ena benet bakåt mot rumpan – möt gärna med ena handen – byt ben. Upprepa tio gånger per ben. En bra pulshöjare.



5-6. Gör benkick bakåt och benkick framåt. Upprepa fem gånger på vardera ben. Ett jättebra sätt att öva balansen.



7. Gör några knäböj. Stanna upp och lyft hälarna några gånger.



8. Sträck armarna växelvis mot taket. Upprepa fem gånger med varje arm.



9. Lyft axlar och sänk dem sakta. Upprepa tio gånger.



10. Avsluta genom att rotera från sida till sida med avslappnade armar – det är bra för din rygg och en skön avslutningsövning.



Teckna Korpen GULD
och få möjlighet att
träna med Sävar IK/
Korpens alla aktivi-
teter under 2023.
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

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



Vi utför service och reparationer på alla bilmärken

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



Välkommen!

Karolina's
Medicinska
fotvård



Boka direkt via QR koden



072-200 29 97
www.karolinasfotvard.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



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
Dygnnet 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
- 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



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

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

Sävaråkyrkan⁺ och Sävar

SÄVARÅKYRKAN & EFS SÄVAR

WWW.SAVARAKYRKAN.SE
PÅ FACEBOOK SÄVARÅKYRKAN & SÄVAR EFS

Under januari pågår ekumeniska böneveckan i hela Sverige. I Sävar belyser kyrkorna det genom att ha gemensamma bönesamlingar. Temat är: "Gör det goda, ståva efter rättvisa."

Ekumeniska samlingar i böneveckan:

Onsdag 18 januari 18.30 Veckomässa i Sävaråkyrkan

Lördag 21 januari 18.00 Lovsångsgudstjänst i Sävar Kyrka

Söndag 22 januari 11.00 Ekumenisk Gudstjänst i Sävar Kyrka

Tisdag 24 januari 09.00 Morgonbön på EFS

Onsdag 25 januari 18.30 Veckomässa i Sävaråkyrkan

Kontaktuppgifter till pastorerna:

Frida Hägglund
frida@savarakyrkan.se
Isak Samuelsson
isak.samuelsson@efsvasterbotten.se



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

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

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: 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**