



Gott nytt år önskar Sävar IK

I detta nummer från **gymnastik- och hoppprepssektionen** kan du läsa en krönika från sektionens ordförande på sidan 2. Återblick på året som gått och framåtblick på 2024! På sidan 4-5 kan du läsa vad ett gäng gymnaster i föreningen gillar mest med gymnastik och vad de vill ha för superkraft!

God jul & gott nytt år

Vi vill passa på att tacka skogsägare, entreprenörer och samarbetspartners för goda samarbeten under året.

Andreas Ekegren-Hällgren
Rickard Brändström
Simon Öberg

073-078 70 18
076-125 94 97
073-097 91 97

**norra
skog**



Krönika Gymnastik och hopprep

Ett år att vara stolt över

Nu närmar vi oss återigen slutet av ett år och tillbakablickar är ett faktum. När jag som ordförande ser tillbaka på år 2023 känner jag mig stolt!

I vår förening har vi inte nivåanpassade grupper, vi har åldersindelade. Det kan ibland upplevas som en utmaning för våra ledare, då nivån i en grupp kan variera. För ledarna i gymnastik- och hoppsektionen är det en självklarhet att alla barn i gruppen ska få testa på övningar som är varierande och utmanande.

Jag är stolt över att alla ledare varje vecka hittar på kreativa sätt att låta barnen i grupperna växa i sin egen takt. Det är precis på detta sätt vi vill driva vår sektion och jag hoppas att vi har lyckats förmedla det: att kunna låta alla barn vara med, oavsett nivå, kön eller eventuella andra behov på ett lekfullt och rörelserikt sätt. Det är fint och det är Sävar IK.

Under våren 2024 kommer fyra av fem gymnastikgrupper att delta på en gymnastiktävling den 9 Mars på Umeå Energi arena. Vi startar 2024 genom att börja förbereda oss i momenten tumbling, trampett och fristående.

Extra spännande i vår blir att vi har två grupper som kommer att delta för första gången i tävlingssammanhang.

Totalt är det över 90 gymnaster i åldern 7-14 år som kommer att representera Sävar IK i tävlingen. Opaler, Smaragder, Solstenar och Månstenar. Coolt!



Jag vet redan nu att sektionens fantastiska ledare kommer se till att gymnasterna får en rolig dag, helt utan press tillsammans med sina kompisar.

Hoppas även att vi får se er läsare där!

/Angelica Johansson, ordförande i sektionen gymnastik och hopprep

Vi finns på sociala medier



@SÄVAR IK - Gymnastik & Hopprep



@SavarIKGymnastikochHopprep



God Jul & Gott Nytt År



JULAFTON, 24 DECEMBER

- 10.00 EKUMENISK JULBÖN I SÄVAR KYRKA
- 10.00 JULBÖN MED LEVAND E JULKRUBBA I TÄFTEÅ BYAKYRKA
- 12.00 JULBÖN I BULLMARKS KYRKA

JULDAGEN, 25 DECEMBER

- 08.00 JULOTTA I SÄVAR KYRKA
- 11.00 JULDAGSGUDSTJÄNST I BOTSMARKS KYRKA

ANNADAG JUL, 26 DECEMBER

- 11.00 EKUMENISK ANNANDAGSGUDSTJÄNST I SÄVARÅKYRKAN

NYÅRSAFTON, 31 DECEMBER

- 11.00 NYÅRSMÄSSA I SÄVAR KYRKA

NYÅRSDAGEN, 1 JANUARI

- 19.00 KVÄLLSMÄSSA I SÄVAR KYRKA

TRETTONDAG JUL, 6 JANUARI

- 11.00 TRETTONDAGSGUDSTJÄNST I SÄVAR KYRKA
- 15.00 TRETTONDAGSGUDSTJÄNST I BULLMARKS KYRKA

SÖNDAG, 7 JANUARI

- 18.00 KVÄLLSMÄSSA I SÄVAR KYRKA

Sävar IK:s idrotter Gymnastik

Intervjuer - Vad tycker barnen?

Memphis Johansson, 11 år



Vad är det roligaste med gymnastik?

- Roligaste är airtracken och trampolin, för jag gillar att hoppa!

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

- Att kunna flyga, för då skulle jag kunna åka snabbt mellan olika ställen, och för att det skulle vara roligt.

Om du fick bestämma vad ni skulle göra på en träning, allt mellan himmel och jord, vad skulle det vara?

- Att hoppa i skumgropen så mycket jag vill på gymnastikens hus.

Vad är det svåraste med gymnastik?

- Såraste är när vi ska göra saker i ström

Elvira Sandström, 7 år



Vad är det roligaste med gymnastik?

- Airtracken!

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

- Stanna tiden, busa och leka.

Om du fick bestämma vad ni skulle göra på en träning, allt mellan himmel och jord, vad skulle det vara?

- Äta massor av godis!

Vad är det svåraste med gymnastik?

- Jag tycker inte att något är svårt!

Adrian Åberg, 9 år



Vad är det roligaste med gymnastik?

- Att få utmana sig själv och vara med alla kompisar.

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

- Att kunna teleportera mig, så jag kan flytta mig snabbt om jag har bråttom till något.

Om du fick bestämma vad ni skulle göra på en träning, allt mellan himmel och jord, vad skulle det vara?

- Få göra halvskruv på trampolin och frivolt på fasttrack.

Vad är det svåraste med gymnastik?

- Det svåraste: att lyckas med allt varje gång.

Natalie Jansson Lind, 10 år



Vad är det roligaste med gymnastik?

- Att göra volter.

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

- Att flyga.

Om du fick bestämma vad ni skulle göra på en träning, allt mellan himmel och jord, vad skulle det vara?

- Då skulle jag vilja göra bakåtvolt och skruvar!

Vad är det svåraste med gymnastik?

- Jag tycker det är svårt med Pegasus, men vi har precis börjat träna med den.

Olivia Lundgren, 10 år



Vad är det roligaste med gymnastik?

- Att få röra sig och träffa kompisar

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

- Att kunna flyga!

Om du fick bestämma vad ni skulle göra på en träning, allt mellan himmel och jord, vad skulle det vara?

- Mjukisar, använda pegasus och göra volter.

Vad är det svåraste med gymnastik?

- Inget är svårt.

Bertil Tjärnkvist, 7 år



Vad är det roligaste med gymnastik?

- Hinderbanorna!

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

- Att vara superbra på gymnastik, då hade jag varit jättesmidig och kunnat klättra på väggar och sprungit snabbt!

Om du fick bestämma vad ni skulle göra på en träning, allt mellan himmel och jord, vad skulle det vara?

- Ta det lugnt och se på TV, sen hinderbanor och inte nudda golv.

Vad är det svåraste med gymnastik?

- Kullerbyttor, om man gör dom för snabbt blir man alldeles snurrig!

Algot Viklund, 8 år



Alva Fredriksson, 11 år



Vad är det roligaste med gymnastik?

- Att man får lära sig nya saker.

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

- Jag skulle vilja flyga

Om du fick bestämma vad ni skulle göra på en träning, allt mellan himmel och jord, vad skulle det vara?

- Hoppa trampolin på gymnastikens hus.

Vad är det svåraste med gymnastik?

- Vi har börjat använda pegasus när vi hoppar trampett, det är lite svårt.

Maja Olausson, 8 år



Vad är det roligaste med gymnastik?

- Man får göra så många kreativa saker. Sakerna vi får göra är roliga, inte tråkiga.

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

- Jag vill kunna flyga för det är så kul och man kan se upp i himlen då.

Om du fick bestämma vad ni skulle göra på en träning, allt mellan himmel och jord, vad skulle det vara?

- Dansa och stå på händer. Göra volter mot en mjuk matta.

Vad är det svåraste med gymnastik?

- Stå på händer och hjula.

Vad är det roligaste med gymnastik?

- Springa och hoppa på trampett.

Om du hade en superkraft, vad skulle det vara?

- Sätta ihop mekaniska saker i luften typ bygga saker med tankekraft.

Om du fick bestämma vad ni skulle göra på en träning, allt mellan himmel och jord, vad skulle det vara?

- Mer trampett för att göra trix i luften.

Vad är det svåraste med gymnastik?

- Inget.

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?



Grillbuffé

Upptäck våra goda bufféer!

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.



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
Onlinehandeln kan ha skillnad i sortiment.



Du följer väl oss på facebook & Instagram?



Öppet alla dagar 7-21

Vi är stolt sponsor till SÄVAR IK!

Bli gäst på din egen fest med vår catering!



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

Vackrare vardag med våra blommor!



ICA Supermarket
SÄVAR

Välkommen till en lite närmare stormarknad!

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**
www.jonssonbyggteam.se

Kontakt:

Martin 070 654 86 62

Anton 070 522 47 97

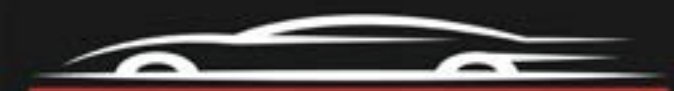
Lars 070 586 59 94

Fatvägen 2 Umeå
kontakt@jonssonbyggteam.se

 **BRÄNDSTRÖMS
GOLV**

Mattläggning
Tätskikt 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
- Rökning
- Traktor tjänster

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

 **Tack för i år!**

Jag önskar dig en God Jul och ett Gott Nytt År

När du avverkat julens planer så finns jag här för dig och din skog.
Jag ser framemot ett fortsatt samarbete att hjälpa dig med trygga
och lönsamma virkesaffärer under 2024.

Magnus Nilsson, virkesköpare Umeå
tel 076-115 83 44



sca.com/skog



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



Välkommen till oss när det är dags för körkort!



Nu är det dags att boka AM-kurs
(För de födda 2009 som vill köra moped klass 1 & A-traktor)

säsongen 2024

Läs mer och boka på korkortsaklart.se



KÖRKORT SÄKLART

090-12 21 00

Sävaråkyrkan⁺

och  Sävar

WWW.SAVARAKYRKAN.SE
PÅ FACEBOOK SÄVARÅKYRKAN & SÄVAR EFS

Välkommen till gudstjänst!

Lördag 6 januari 11.00

Gudstjänst med besök av
de tre vise männen i Sävar Kyrka

Söndag 14 januari 10.00

Gudstjänst med Söndagsklubb i Sävaråkyrkan

Söndag 21 januari 11.00

Ekumenisk gudstjänst i Sävar Kyrka

WORKSHOP

Lär dig laga med symaskin
18.30 på EFS

Ledare: Lena Liljemark
Ingen anmälan

Bilda 



Sävaråkyrkan – Kyrkvägen 1 – Frida Hägglund, pastor: 070-320 89 93, frida.haggglund85@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: 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