



Träning i hallen onsdagar 19.00. (Från 12 år) Vi kör i höst helt utan redskap. Vi står på stället och utför olika övningar, styrka, smidighet, lite flås och stretch. Alternativa övningar kan man göra, så man behöver ex. inte hoppa eller springa. Har man någon skavank finns alltid något att göra ändå (egen erfarenhet) eftersom man kan anpassa efter skadan. Huvudsaken övriga delar av kroppen kan arbeta. Vi har med sig eget liggunderlag. Vi har handsprit i hallen samt desinfektionsmedel om man vill torka av sin matta eller låna av de som finns. Vi håller avstånd och är friska om vi är med. Dusch men inte bastu. Aktiviteten passar även 65 plussare så kom gärna med å prova på. Vi har stort utrymme i hallen. **Reservation för ändring finns. Pandemin har kommit närmare även oss. Kommer nya restriktioner från myndigheterna och vi känner att det bästa är att bryta aktiviteten, så kommer vi att meddela på vår hemsida eller Facebook. Är man osäker om verksamheten pågår kan man ringa 070-5253096, Maj-Lis.**

Vi hoppas att vi skall få en bättre vinter denna säsong. Så fort vi får snö blir det skidspår på elljusspåret och milbanan. Vi återkommer om planerade gemensamma skidaktiviteter.

Innebandyn beslöt i veckan att inte köra i hallen. Betydligt närmare kontakt med varandra där. När det blir is så är planerna att kunna köra lite hockeybockey. Vi återkommer. **Håll ut och var rädda om er så vi alla kan träffas igen efter denna hemska pandemi.** ❤️

Fortfarande kan det bli väldigt fina höstdagar. Passa då på att gå någon av de fina lederna i Svågadalen. Förra helgen var jag och vänner både till Gravmyrberget och Örvallssjön och det var så vackert. Många går fortfarande även efter Flottarleden som blivit sommarens mest använda led vad vi kunnat notera. Nästan alla våra leder finns nu på www.svagadalen.com, med kartor, bilder och beskrivningar. Man kan även ladda ner appen Naturkartan där vi fått alla leder inlagda. Ledgruppen har utökats med nya medlemmar som vill hjälpa till med våra leder och det är så kul.

Det finns även de som tar egna initiativ och rensar undan när de ser hinder på lederna, tack för det. Ser man något som behöver göras efter lederna när man är ute och vandrar och inte kan åtgärda detta själv, tala gärna om detta så kan vi i ledgruppen rycka in. Kontaktpersoner finns på annan sida i bladet.



Det här kan du göra för att stödja Ångebo IK på ett enkelt sätt.

1. Lösa **medlemsavgift** 100 kr per år och person. 300 kr familj. Barn under 18 år, sedan egen avgift. Det går fortfarande att lösa avgiften för 2020, är du osäker på om du löst din avgift så hör bara med mig. (Maj-Lis.)
2. **Prenumerera på Bingolotten** och välj Ångebo IK som din förening. En viss procent går då till klubben.
3. **Gräsroten**. När du spelar ex. lotto tips mm. kan du välja att stödja Ångebo IK genom Svenska spel. Fungerar på **Handlarn** eller det ställe där du spelar. Kom bara ihåg att säga till. Här kommer också en viss procent klubben till del.

På detta sätt hjälper du oss att hålla aktiviteterna och friluftslivet i dalen levande. Det är just nu lite barn i dalen men vi vill ändå att det skall finnas aktiviteter för de som finns. Just nu har vi ingen tävlingsaktivitet men det är inte det viktiga. Det är lika viktigt att barn rör sig som ungdomar, vuxna och äldre. Därför finns fortfarande vår fina anläggning på Svågavallen, utegym, innegym, elljusspår och motionsspår. Vi sköter fortfarande efter 30 år om den fina Gröntjärnsleden och planerar för fler uppmärksatta stigar på Bratthé området. Ett fantastiskt fint område för friskvård och hälsa för hela familjen.