



Träning i hallen onsdagar 19.00. (Från 12 år) Vi kör i höst utan redskap, då i form av styrke- intervaller eller styrka på sin egen plats. Var och en får ha med sig eget liggunderlag. Vi har handsprit i hallen samt desinfektionsmedel om man vill torka av sin matta eller dylikt. Vi håller avstånd och är friska om vi är med. Dusch men inte bastu. Var och en tränar efter egen förmåga. Vi kan nu söka stöd för att aktivera 65 plussare så kom gärna med å prova på. Kan bara vara skönt att komma ut och träffa andra och **av egen erfarenhet** så vet jag att det är lättare att komma igång om man är ett gäng, särskilt med styrketräning och rörelse. **Endast betald medlemsavgift krävs.**

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 idalen 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 uppmärka stigar på Bratthé området. Ett fantastiskt fint område för friskvård och hälsa för hela familjen. **Det innebär stora kostnader** för att få det hela att flyta och vi är några få personer som jobbar helt ideellt för att ro detta i hamn. Vi stöter även på hinder som vi inte räknat med. Närmast måste vi hitta en bra lösning för att göra en ny bro över Svågan på elljusspåret. Ett kostsamt projekt där vi skall börja med att dra iland hela balkkonstruktionen, för att se om det går att laga, eller alla helst få tag i nya balkar, som räcker hela vägen utan skarvar. Vi behöver även byta ut vissa stolpar på elljusspåret som börjat bli dåliga nertill.

Är det någon som mot förmodan vet eller vet någon som kan veta hur och var man kan hitta riktiga balkar, minst 32 m långa så hör gärna av er till Maj-Lis. Kan någon, företag eller annat, tänka sig att hjälpa till med sponsring på något vis så hör av er till DS.

