

Aktiviteter

HÖST 2020 – VÅR 2021



”Behandla andra som du själv vill bli behandlad!”

Vi i styrelsen hälsar alla medlemmar, nya som gamla, välkomna till en ny säsong! Ornäs IK ska vara det naturliga valet för alla invånare i Alsäck, Ornäs och Torsångsområdet samt alla andra som vill ingå i familjen Ornäs IK. Vi vill erbjuda idrott och fysisk aktivitet i gemenskap för att främja ett aktivt liv, välbefinnande och hälsa.

Våra värderingar är:

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Ornäs IK har även värdeord som präglar verksamheten; **Kvalitet** – varierande och utvecklande träningspass, **Kompetens** – utbildade ledare, **Rörelseglädje** – det ska vara roligt att röra på sig.

Styrelsen presenteras på hemsidan www.ornasik.se

Information om Covid-19

Med tanke på den rådande situationen kring Covid-19 måste vi alla hjälpas åt att minska risken för smittspridning. Det gäller i samband med både tränings- och tävlingsverksamhet. Ornäs IK följer Folkhälsomyndighetens råd och rekommendationer, vilket gör att vår planerade verksamhet kan justeras eller förändras under verksamhetsåret. Föreningen kommer att göra sitt yttersta för att du som medlem ska känna dig trygg under aktiviteterna. Det egna ansvaret är också viktigt, så stanna hem om du har symptom, tvätta händerna och håll avstånd!

Medlemsinformation

Medlemsavgifter/Träningsavgifter (sep 20 – aug 21):

Medlemskap 100 kr/medlem	Träningsavgift (2-18år)	200 kr
	Träningsavgift (vuxen)	400 kr
	Träningsavgift (hinderbana)	800 kr

Faktura skickas ut på mail en bit in på säsongen när grupperna stabiliserats. Stödmedlemmar (betalar bara medlemsavgift, ej träningsaktiv) är självklart välkomna om ni vill stötta er lokala förening. Prata med någon i styrelsen eller någon av ledarna.

Som medlem får du träning, gemenskap och uppleva glädje. Du förväntas också hjälp till att sälja och/eller köpa varor från Newbody och Restaurangchansen och har givetvis möjlighet att hjälpa till ideellt i olika evenemang och även där är glädje och gemenskap det viktigaste.

Du kan också stötta Ornäs IK genom att ange "Ornäs IK" som klubb när du spelar på Svenska Spel.

Aktiviteter i Ornässkolans idrottshall

Bamsegympa v.40-49 samt v.4-13 **Föransmälan krävs!**

Bamsegympan är en rolig och allsidig motorisk träning för mindre barn. I Bamsegympan får barnen prova på olika sätt att röra sig och använda sin kropp och knopp. De får klättra, åla, krypa och utmana kroppen i olika hinderbanor. Det finns två grupper inom Bamsegympan, 2-4 år med målsman och 4-6 år utan målsman. OBS! Anmälan gäller för både höst- och vårtermin.

Lördagar: 9:00-10:00

Ledare: Sofia Skogbergs
sofiaskogbergs@hotmail.com

Idrottsskul v.40-49 samt v.4-13 **Föransmälan krävs!**

Idrottsskul är en fortsättning på Bamsegympan för barn 7-9 år. Vi fortsätter med allsidig motorisk träning i form av hinderbanor, lekar och andra idrottsaktiviteter. Vi kommer att vara både inomhus och utomhus. OBS! Anmälan gäller för både höst- och vårtermin

Lördagar: 10:00-11:00

Ledare: Tina Bakken Edbäck
tina_bakken@hotmail.com

Innebandy Flickor och pojkar Födda 11/12 **Start v.40**

Lekfull innebandyträning. Obligatoriskt med glasögon och egen innebandyklubba.

Söndagar 17:30-18:30

Ledare: Johan Johansson 070-398 70 79
johan.hellander@gmail.com

Rörelseträning/Yoga v.36-v.51 samt v.2-v.17

På rörelseträning får du mjuka upp och sträcka ut dina muskler och leder. Vi tränar mest stretchliknande övningar både sittande och stående. Rörelsepasset består av både enkla och sammansatta övningar. Rörelseträning är bra både för dig som inte rör sig så ofta, men även för dig som behöver en kompletterande träning med fokus på rörlighet. Ta med egen yogamatta!

Söndagar 17:30-18:30 (halv hall, lilla delen)

Ledare: Malin Jonsson
malinjo71@hotmail.com

Stationsträning v. 36-v. 51 samt v.2-v. 17

Vi tränar styrka, kondition och rörlighet med både redskap och den egna kroppen som motstånd. Alla är välkomna att vara med. 9-11 år i sällskap med vuxen

Söndagar: 18:30-19:30

Ledare: Jessica Hall Mäx
kakan26@hotmail.com

Badminton v. 36-v. 51 samt v.2-v. 17

Motionsbadminton där alla är välkomna. Ta med egen racket och bollar.

Söndagar: 19:30-20:30

Kontaktperson: Mari-Anne Sköldebrand 073-657 44 11
skoldebrand@gmail.com

Aktiviteter utomhus

Skidskytte

Flickor och pojkar födda 08 eller tidigare

Skidskytteträning för barn och ungdom. Kölista för deltagande. Ett antal vapen finns att hyra för användning på organiserade träningar och tävlingar. När snön kommer krävs egen skidutrustning. Föräldrarnas närvaro krävs på träningen.

Måndagar: 17:15-19:30

Ledare: Per Carlsson

070-664 92 45

per.carlsson@csinordic.com

Hinderbaneträning/OCR:

Maj – oktober (10-14 år i vuxens sällskap)

Träningen pågår nu på Hinderbanan i Dalsjö (Toughrace Sweden) fram till oktober. Till våren körs träningen igång igen så snart anläggningen öppnar. En utveckling av Bamsegympan för lite äldre barn och vuxna. Allsidig träning för hela kroppen genom hinderteknik, löpning, rörlighet, och styrka med kroppen som redskap.

Tisdagar: 17:30-19:00

Ledare: Magnus Haldosson

072-552 32 82

magnus@haldosson.se

Sociala aktiviteter i klubbens regi

Aktivitetskvällar

Udda veckor, start v.37

Ornäs IK är föreningen som erbjuder fysisk aktivitet och social samvaro på många sätt. Aktivitetskvällar har inslag av trivsamma aktiviteter inom motion, matlagning och bakning. Håll utkik i aktivitetskalendern på hemsidan för plats.

Onsdagar: 18:00 (udda veckor)

Ledare: Mari-Anne Sköldebrand 073-657 44 11

skoldebrand@gmail.com

KM i Golf

27 sept på Dalsjö Golfbana

Anmälan till Albertsson.henrik@gmail.com eller på 070-308 36 95

Andra sociala aktiviteter

Ornäs IK är föreningen som vill bidra till att medlemmars träffas och gör roliga saker, gärna med inslag av fysisk aktivitet. Du som medlem är därför välkommen att komma med förslag. Hör av dig till info@ornasik.se.

Vi har t.ex arrangerat och genomfört klubbmästerskap i golf (Dalsjö golfbana) och deltagit i motionsloppet Blodomloppet med flera lag. Ljustöpning är också en återkommande populär händelse. Vi har också en stolt tradition av att vara funktionärer på Toughrace Sweden Weekend, både före, under och efter loppet.

Håll utkik på hemsida och facebook för kommande aktiviteter

www.ornasik.se och facebook: sök gruppen Ornäs IK