

Aktiviteter

HÖST 2021 – VÅR 2022



Idrott och fysisk aktivitet i gemenskap!

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 också 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 21 – aug 22):

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 så löser det sig.

Som medlem får du träning, gemenskap och glädje. Du förväntas också sälja 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 Ornäs idrottshall

Ornäs idrottshall är tyvärr stängd för idrottsaktiviteter preliminärt t.o.m fredag 15/10. Därför startar en del av våra aktiviteter i en annan lokal eller senare i höst (se röda text). Med reservation för ändringar.

Bamsegympa v.41-49 samt v.4-13 **Föranmälan 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. Först till kvarn tillämpas men förtur ges till barn inom Ornäs skolas geografiska upptagningsområde. Anmälan sker till gymnastik@ornasik.se där du anger barnets namn, personnr samt telefonnr till förälder. Ange önskad gymnastikgrupp i ämnesraden

Lördagar: 9:00-10:00

Ledare: Therese Mohlin och Sara Siljat (2-4 år)
Elin Storman och Maria Kouppa (4-6 år)

Idrottskul v.41-49 samt v.4-13 **Föranmälan krävs!**

Idrottskul är en fortsättning på Bamsegympan för barn 6-8 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. Först till kvarn tillämpas men förtur ges till barn inom Ornäs skolas geografiska upptagningsområde. Anmälan sker till gymnastik@ornasik.se där du anger barnets namn, personnr samt telefonnr till förälder. Ange önskad gymnastikgrupp i ämnesraden.

Lördagar: 10:00-11:00

Ledare: Backhans Erica Sellner, Sofia Skogbergs och Sofie Dangardt

Innebandy Flickor och pojkar Födda 13/14 **Start v.42**

Lekfull innebandyträning. Obligatoriskt med glasögon och egen innebandyklubba. Intresseanmälan krävs och om det finns tillräckligt med intresserade så startar vi en träningsgrupp.

Söndagar: 17:30-18:30

Kontakt: Anna Boman 070-576 19 43
anna.boman@icloud.com

Innebandy Flickor och pojkar Födda 11/12 **Start v.42**

Lekfull innebandyträning. Obligatoriskt med glasögon och egen innebandyklubba. Intresseanmälan krävs och om det finns tillräckligt med intresserade så startar vi ett lag.

Onsdagar: 16:30-17:30

Ledare: Johan Johansson
Kontakt: Anna Boman 070-576 19 43
anna.boman@icloud.com

Yoga/Rörlighetsträning

v.35-v.50 samt v.2-v.14

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

v35-40 körs passet i Ornässkolans matsal, kl 17.00-18.00

Söndagar: 17:30-18:30

Ledare: Malin Jonsson

gymnastik@ornasik.se

Stationsträning

v. 35-v. 50 samt v.2-v.14

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

v35-40 körs passet utomhus bakom Ornäs skola (kläder efter väder), kl 18.00-19.00

Söndagar: 18:30-19:30

Ledare: Jessica Hall Mäx

gymnastik@ornasik.se

Badminton

v. 41-v. 50 samt v.2-v.14

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

Söndagar: 19:30-20:30

Kontaktperson: Jonny Heinonen 070-748 82 52

jonny.heinonen@gmail.com

Aktiviteter utomhus

Skidskytte

Flickor och pojkar födda 09 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: 17:45-19:00

Onsdagar: 17:45-19:00, 2006 och äldre

Ledare: Hans Nykvist

072-526 30 50

hans.nykvist@yahoo.com

Hinderbaneträning/OCR: Maj - september (10-14 år i vuxens sällskap)

Träningen pågår nu på Hinderbanan i Dalsjö (Toughrace Sweden) fram till september. Till våren körs träningen igång igen så snart anläggningen öppnar. En utveckling av Idrottskul 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

Aktivitetsdagar start v.36

Ornäs IK är föreningen som erbjuder fysisk aktivitet och social samvaro på många sätt. Aktivitetsdagar har inslag av trivsamma aktiviteter inom motion, matlagning och bakning.

Onsdagar: 10.00, se mer info om aktivitet på hemsida och facebook

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

Måndagar: 17.00, Boule

Plats: Bakom Ornäs skola

Ledare: Christina Jansson 073-356 01 03
janssoncl@gmail.com

Andra sociala aktiviteter

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

Årets klubbmästerskap i golf genomförs på Dalsjö golfbana

Tid: 26 september

Samling: 8:20

Starttid: 8:50-10:00

Kontaktperson: Per Carlsson 070-664 92 45
per.carlsson@csinordic.com

Håll utkik på hemsida och facebook för kommande aktiviteter

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