



Jumkilaren

Nyhetsblad vår 2023

Årsmöte för Jumkils IF måndag 27 feb kl. 19 i klubblokalen på Ullerängen. Välkomna!

Innebandy i Jumkilshallen på söndagar kl. 18.30–20. För alla från 15 år och uppåt. Frågor till Tomas Wärnsberg 0733 857 150.

Grundläggande fysträning onsdagar 18/1–22/3, kl. 19-20 i Jumkilshallen. Fokus på styrka, balans, explosivitet och rörlighet i roliga former. Bra träning för alla 13 år och uppåt. Kom de dagar det passar, inga förkunskaper krävs. Tränare: Marcus Lehto, 070 995 98 30.

Ledarledda pingsträningar tisdagar kl. 18-19 i Jumkilshallen för barn 7–13 år. Även yngre barn är välkomna i sällskap av medföljande vuxen, då de ofta behöver spela med en vuxen för att det ska funka. Kontakt: Ingrid, ingrid.ljung@hotmail.com 079-359 95 28, Tomas tomas.rick@gmail.com 070–223 97 86. Om det finns intresse från flera äldre ungdomar eller vuxna att spela pingis, kontakta Johan Lindström, johan.jumkil@gmail.com.

Idrottsleken för barn 1–5 år behöver fler ledare. Tyvärr är det nu för få ledare för att genomföra vårens idrottslek. Är du intresserad av att hjälpa till? Kontakta Frida Johansson på 070-732 94 95.

4-timmars lagtävling i skidor fredag 10/2. Samla familj, grannar eller kollegor och anmäl ett lag. Anmälan senast kl. 17.30, tävlingen pågår kl. 18-22. En per lag i taget, flest varv i spåret (utan backen) segrar. Mer info på hemsida och facebook. Frågor till Tomas Wärnsberg 0733 857 150.

Påskdisco fredag 31/3 18.30–20.00 i Jumkilsgården. För alla i klass F-5 samt du som börjar F i höst. Entréavgift 20 kr. Kiosk, danslekar och annat skoj. Klä gärna ut dig till något påskigt! Föräldrar får gärna stanna kvar och hjälpa till. Arrangör: Barn- och ungdomssektionen, JIF.

Terrängduathlon 6 maj. Boka redan nu in lördag 6 maj för årets Terrängduathlon i skogarna kring Ullerängen. Inbjudan kommer på hemsida och facebook.

Torsdagspromenad kl. 11 vid Ullerängen. Vi promenerar tillsammans och anpassar sträckan efter egen förmåga. En motionsform som passar alla, såväl 65+ som vid rehabilitering. Hjärn-gympa, anagram med olika teman och eftersnack med mycket skratt. Ta med ryggsäck med fika. Då och då ses vi på andra platser. I år satsar vi ännu mer på gåfotboll. Alla är välkomna att prova på! Aktuell information finns i facebookgruppen Torsdagspromenad. Kontakt: Ann Kristin Fahlberg 073-3771300, ankan@telia.com.

Medlemsavgiften till Jumkils IF för 2023 betalas in på BG 5112-1861. Medlemsavgiften är: 0-17 år eller pensionär 150 kr, 18 år och uppåt 200 kr samt familj 450 kr. **Se baksida.**

För aktuell information se www.laget.se/JumkilsIF eller Jumkilaren på Facebook