



## 20 November 2017

- Träning i gymnastikhallarna och Bosön
- Kropp och Knopp 22 november
- Luciaspelen 8 - 10 december
- Funktionär på Luciaspelen
- IFK Galan 11 december
- Julavslutning inför terminens slut
- Nya grupper i januari 2018
- Intag i träningsgrupperna
- Årsmötet. Nomineringar till årets ledare mm
- Utbildningar
- Viktiga datum under hösten
- TPR – vår fina vuxenträning

### Träning i Gymnastikhallarna och Bosön

Då har förhoppningsvis alla kommit igång med sina inomhusspass! En önskan från oss på kansliet:

#### **HJÄLP TILL ATT HÅLLA ORDNING PÅ ALL VÅR UTRUSTNING!**

I gymnastikhallarna ber vi att ni ställer tillbaka utrustning på rätt plats i plåtskåpen när ni är klara, se till att inget är kvarglömt i hallen.

På Bosön skall allt som tas ur vårt eget förråd STÄLLAS TILLBAKA NÄR NI ÄR KLARA. Var noga med att hålla den dörren stängd. Om någon ska ha utrustningen efter er, säkerställ att de ställer in när de är klara. Mycket pengar går till spillo varje säsong på att saker försvinner och går sönder.

Nedan instruktioner till er som behöver lägga in en tillfällig kod under ert träningspass om ni glömt hur man gör:

#### **DET ÄR INTE TILLÅTET ATT STÄLLA UPP DÖRRAR MED STENAR/PINNAR, SKOR, MATTOR, MM.**

Ni lägger istället in en tillfällig kod som ni kan sprida till era aktiva/föräldrar gör så här:

- Tryck 1A
- Lägg på kortet (ett pip hörs)
- Tryck 4siffrig kod
- Läs kort (Koder som ej funkar 1234 eller 1111 - 9999)
- Kod bryts vid pass slut.
- Nästa pass gör ni samma sak igen, bestäm en kod som ni alltid har så alla som kommer då dörren är låst kan använda den.

Ett tisp för er som tränar i hallarna om ni vill förlänga er träningstid är att samlas lite innan och håll i uppvärmning utomhus!

### Kropp och Knopp 22 november

# KROPP&KNOPP

Snart dags för föreläsningen vi erbjuder föräldrar och aktiva. För 03 och 04 är den obligatorisk och 05-06 är även de inbjudna då några redan i dessa åldrar är mogna för ämnet. Inbjudan ligger längst

ner som *bilaga 1*. **Vi ber er ledare till grupperna 03-06** att peppa era aktiva att anmäla sig till föreläsningen i detta viktiga ämne.

## Luciaspelen 8 - 10 december



Vi "tjatar" lite till om klubbens sista arrangemang för året, det drar ju ihop sig! Den bästa inomhustävlingen för barn och ungdomar!

**Skall er grupp satsa på en tävling så är det denna!** Många IFK-are är redan anmälda För 2007 - 2009 så är alla grenar på lördagen. [Läs på hemsidan all info om arrangemanget.](#) Gör tävlingen till en gruppaktivitet och uppmana era aktiva att anmäl sig till Luciaspelen!

### Funktionärer på Luciaspelen?

För 08 or och ni som ännu inte hunnit göra klar era funktionärsuppdrag för 2017 [här är länk till formuläret att anmäla sig till funktionärsuppdraget](#),

Har ni frågor om funktionärsuppdragen kontakta [Josefin@lidingofri.se](mailto:Josefin@lidingofri.se) .

Ni som ska vara funktionärer på Luciaspelen (och alla andra). Vi har en funktionärsutbildning på Bosön den **1 december**.

**Administratörer i grupperna, sprid detta till alla vuxna i era grupper!**

### IFK Galan 11 december

Aktiva födda 04 - 99, är inbjudna till IFK Galan, ledare i dessa grupper, tänk på att komma in med motiveringar i tid till [Annica@lidingofri.se](mailto:Annica@lidingofri.se) samt peppa aktiva att anmäla sig. Fortfarande platser kvar med begränsat maxantal!

### Julavslutning inför jullovet

Inte långt efter Luciaspelen är det terminsavslutning och vi uppmanar er att hitta på något skoj i samband med detta. Ni glömmer väl inte att ni har en slant per aktiv att spendera, hör efter med [Ingela@lidingofri.se](mailto:Ingela@lidingofri.se) hur mycket ni har kvar i er grupp-kassa för 2017. Snart nytt år och ny peng. Den för 2017 försvinner om ni inte utnyttjar den nu innan årsskiftet.

### Nya grupper i januari - 2011orna

Vi vill redan nu passa på att välkomna våra kommande allra yngsta grupper, barnen födda 2011 börjar i januari. De kommer att bli två grupper som tränar på måndagar och lördagar. Varmt välkomna till klubben alla nya ledare med barn

### Intag i träningsgrupperna

I januari har vi intag i alla åldersgrupper. Vi ber er, huvudtränare/admin **att återkoppla till [ingela@lidingofri.se](mailto:ingela@lidingofri.se) med info om följande:**

- Hur många nya barn kan ni ta in i er grupp
- Vilken blir ert sista träningstillfälle innan jullovet
- Vilket blir ert första träningstillfälle innan jullovet

### Årets ledare

Som sagt snart nytt år och vi kan blicka tillbaka på 2017 redan nu för att summera och utse våra pristagare som uppmärksammas på årsmötet i mars. Har ni motiveringar och förslag på följande titlar, maila den till [Ingela@lidingofri.se](mailto:Ingela@lidingofri.se)

- Årets ledare
- Årets funktionär

- Årets BUK tränare
- Årets TOJ tränare

### Utbildningar och övningsbanken

Förutom de utbildningar ni har tillgång till via 08 fri har ni alltid tillgång till vår egen hemsida där vi har [övningsbank](#) och [utvecklingsrapport](#) som är ett suveränt stöd till er tränare i planeringen av era pass. Nedan de utbildningar som ligger i närtid och vi uppmanar er att gå på!

- **Funktionärsutbildning** 1 december. 18-20 är tiden för utbildningen, platsen är Bosön. Inbjudan och info kommer! **Boka in datumet redan nu.** Ni som ska vara funktionärer på Luciaspelen uppmanas att gå denna! [länk till anmälningsskjulet](#)  
**Administratörer uppmanas att gå denna! [länk till anmälningsskjulet](#)**
- **Intropass** 2 december 12-14  
Vi har ett gäng nya ledare på gång in i klubben (2011orna), de kommer att delta på Intropass, ni som vill passa på att få lite repetition eller ännu inte gått, häng med!  
[länk till anmälningsskjulet här](#)
- **Friidrott i gymnastiksal** 3 febr [Länk till inbjudan och anmälan här](#)  
**Alla nya ledare uppmanas att gå**
- **08-fris utbildningsplan**  
Tyvärr är vissa utbildningar redan fulla, passa på att anmäl i till de som finns platser till!  
[Se vilket program som gäller under hösten här](#)

### Viktiga datum för höstens planering

- 22 November                      Kropp & Knopp – (06-03)
- 1 December                        Funktionärsutbildning – Bosön
- 2 December                        Intropass - Källängen
- 8 – 10 December                Luciaspelen – Sättrahallen
- 11 December                      IFK Galan- Biografen Grand Lidingö Centrum

### TPR – vår vuxenträning



Hjälp oss gärna att sprida information om vår otroligt fina vuxenträning. Skicka gärna med länken nedan i nästa utskick till era föräldrar där man kan läsa om vad vuxenträningen är, och kom gärna och prova själva så du vet vad det är. Kul att träna ihop med andra klubbmedlemmar. [Länk till anmälan](#) och info om TPR

# KROPP & KNOPP

## Varmt välkomna på vår föreläsning som vi kallar kropp och knopp!

Föreläsningen riktar sig till aktiva, och deras föräldrar, födda 2003-2006.

Kvällen är indelad i två olika pass.

Det ena handlar om kost för tränande ungdomar och det andra handlar om vad som händer i kroppen under puberteten.

Killar och tjejer utvecklas lite olika så vi har anpassat föreläsningarna och kör ett killspår och ett tjejspår

För aktiva födda 2003 och 2004 vill vi att alla kommer, dvs den är obligatorisk.

För aktiva födda 2006 och 2005 är den i år inte obligatorisk men vi vill ändå bjuda in er då vi vet några av era barn redan nu har nytta av detta.

Föräldrar är välkomna att vara med i delen som handlar om kost. Vi vill att ungdomarna får tid själva i den gruppen som handlar om puberteten.

Föreläsare i de olika delarna blir Jenny Nyenvik och Anja Näslund, båda mycket välmeriterade i sina rep områden. Läs med om [Anja här](#) och om [Jenny här](#).

### Praktisk info

**Dag** onsdag den 22 november

**Tid** 18:30-21:00

**Plats** föreningsgården, Larsbergstorget 9

**Anmälan** [via länken här](#), går att anmäla även idag

**Kostnad** kostnadsfritt, men ej använd plats som är bokad och inte utnyttjad debiteras med 250 kr

Varmt välkomna med er anmälan!