



MEDÅKERSBLADET

Nummer 175

Augusti 2018

MEDÅKERS MARKNAD

**Söndagen den 26 augusti kl. 11.00 – 15.00 vid
Medåkers Bygdegård**

En genuin marknad i lantlig miljö!

Lokalproducerade varor – försäljning av hantverk, rökt fisk, bröd, ägg,
smycken, honung, saft, sylt, perenner, m.m.

Hembygdsföreningen säljer Medåkersböcker.

Riksutställning av kaniner

Servering av kaffe, te, hamburgare, korv och våfflor

Välkommen!

Arrangör: Medåkers Föreningsliv i Samverkan



YOGA



Välkommen till din stund på mattan. En stund där du fokuserar på dig själv, ditt andetag och låter din kropp få komma till tals. Med mjuka rörelser och med hjälp av andning och tanken om gravitation (tyngd och kontakt med underlaget) släpper vi på spänningstillstånd i kroppen. Du ökar din rörlighet och sänker både den fysiska och den mentala stressnivån.

Du skapar förutsättningar för din ryggrad att "vakna" och stärker kontakten med dig själv och din intuition.

Yogan passar alla nivåer - såväl nybörjare som erfarna yogisar.

Medtag egen matta och gärna ett yogaband. Mjuka kläder som går att röra sig fritt i. Inga skor.

Yogalärare: Katja Makkonen. Plats: Medåkers Bygdegård

Förmiddagspass: onsdagar kl. 10.00 - 11.30

Kvällspass: onsdagar kl. 18.30 - 20.00

5 september - 28 november 2018 (uppehåll 19/9 & 31/10)

Kostnad för 11 kurstillfällen: 1500 kr. Bankgiro: 406-1651.

Anmälan senast 31 augusti på mobilnr: 0707-49 57 55 eller på mail: katja.makkonen@pinocchio-ti.se.

Prova-på-pass: onsdag 29/8 kl. 18.00-19.00, Medåkers gymnas-tiksal. Kostnad 50 kr. Föranmälan senast 26/8.

Yogan är inspirerad av Vanda Scaravelli - Awakening the spine.
Varmt välkomna!

BYGDEGÅRDSFÖRENINGEN

MEDÅKERS IF

Bokning av bygdegården

Ring 070 410 44 80.

Prislista

Hyra av	Pris
Hela Bygdegården (helg)	2 400 kr
Hela Bygdegården	1 800 kr
Hela nedre våningen	1 200 kr
Lilla salen	500 kr
Multimediasystem	150 kr
Köket	400 kr
Konferensrum A o B	150 kr
Arbetsrum C	100 kr
<u>Specialpriser för barnkalas</u>	
Nedervåningen	500 kr
Multimedia	100 kr

Medlemmar i Medåkers Bygdegård har rabatt på ovanstående priser.

Bli medlem

Du kan fortfarande betala medlemsavgiften för 2018 som då också gäller för 2019.

Förutom att du stöttar Bygdegården kan du t.ex. gå på filmklubbens visningar alldeles gratis. Visningarna anslås vid skolan och på facebook. Dessutom får du rabatt när du hyr lokal i Bygdegården.

Medlemsavgiften är 50 kr och gäller för alla i familjen.

Betala via bankgiro 5633-7173; ange namn och telefonnummer.

Observera att även föreningar och företag kan vara medlem i Bygdegårdsföreningen.

FOTBOLL – BARN/UNGDOM

Träningsstid: tisdagar och torsdagar kl. 18.00 – 19.30. Parkuddens IP, start vecka 32.

Träningsgrupp och seriespel för barn födda 2005 - 2008.

Träningsgrupp för barn födda 2009 - 2011.

Kontaktperson:

Anders Jacobsson, 61 15 56 / 070-73 12 433 eller mail: anders.jacobsson@medakersif.se.

MTB – BARN/UNGDOM

Var med på vår fartfyllda mountainbiketräning för barn och ungdom. Som förälder är du med och stöttar under träningen. Se hemsidan och Facebook för exakta träningstider, när dessa väl är satta. Vill du prova på, så finns cyklar att låna!

LÄNGDSKIDOR – BARN/UNGDOM

Träningsstid: torsdagar kl. 18.00 – 19.15. Parkuddens IP/varierade platser för rullskidor. Start efter fotbollsavslut. Ev. enstaka träningstillfällen innan dess. Se hemsidan för exakta datum.

Under hösten rullskidåkning på varierade platser samt barmarksträning i skog och mark med balans, styrka och teknik. Rullskidor och pjäxor finns att låna. Medtag hjälm, skydd och skyddsglasögon.

Vi deltar också i aktiviteter tillsammans med andra längdskidklubbar i Västmanland.

Kontaktperson:

Katja Makkonen, tel. 0707-49 57 55 eller mail: katja.makkonen@medakersif.se.

Skicka mig din mailadress om du vill bli med på våra mailutskick avseende träning, läger och andra skidaktiviteter.

MEDÅKERS hemsida

www.medaker.se

Där hittar du bl. a. äldre nummer av Medåkersbladet

KYRKAN

- 2 sep 15:00 Gudstjänst EW/ÅW
5 sep 14.00 Andakt EW/ÅW
Klockargården
12 sep 14.00 Syföreningsmöte
16 sep 18.00 Gudstjänst EW/HD
30 sep 15.00 Gudstjänst EW/ÅW
3 okt 13.00 Höstfest med underhållning EW
Klockargården
10 okt 14.00 Syföreningsmöte
14 okt 15.00 Tacksägelsegudstjänst EW/BRB
Afterschool
Medåkers Kyrko & Hembygdskör
Auktion efter gudstjänsten på
medhavda skördealster
28 okt 18.00 Gudstjänst EW/HD

Anmälan till höstfesten till Birgit tel. 66 00 90
senast den 27 september.

MEDÅKERS IF

SKIDSKYTTE – BARN/UNGDOM

Under hösten planerar vi att dra igång ytterligare en grupp i skidskytte för barn från ca 10 år och äldre.

Vi lär oss säkerhet, regler, vapenhantering samt praktisk hantering och tränar skytte/springskytte. Närvaro av förälder/ansvarig vuxen krävs.

Anmälan senast 31 augusti till:
Anita Tjerneld 073-18 11 837 eller
anita.tjerneld@medakersif.se

ÖVRIGT

För medverkan i de olika aktiviteterna ska du vara medlem i Medåkers IF. Varje kommitté kan sedan ha en tillkommande material- eller terminsavgift.

Titta in på vår hemsida: www.medakersif.se.
för aktuell info om föreningens alla verksamheter. Vi finns också på Facebook, gå in och gilla oss för att få löpande uppdateringar, om du inte redan gjort det!
www.facebook.com/medakersif

Sponsor?

Medåkersbladet söker sponsorer! Varje nummer kostar ca 1 500 kr att ta fram och distribuera.

Vill du sponsra ett eller flera nummer, med hela summan eller delar av den så skicka ett mail till bladet@medaker.se.

MEDÅKERSBLADET

Ges ut av Framtid Medåker. Kommer ut ca sex gånger per år, oftare om det kommer in mycket material. Manusstopp den 10:e varje jämn månad. Utgivning ca två veckor senare. Material skickas till Jan Lindström, Dal Dalhem 235, 732 96 Arboga, Använd helst e-post: bladet@medaker.se