



Ängebo IK mars-25

Följ oss på Facebook eller gå in på vår hemsida [angeboik.se](http://angeboik.se), för att hålla er uppdaterade om vad som händer i klubben.

**Påminner om att betala in Medlemsavgiften för 2025. I dagsläget har jag fått in 234 betalningar av 335. Jag vill även ha meddelande om du vill begära utträde från klubben. Då är det lättare för mig att rensa i registret. Skicka ett sms på 070-5253096, Maj-Lis. Men jag och klubben hoppas förstås att alla vill fortsätta stödja vårt arbete för Svågadalen. Tack för hjälpen ❤️**

### Aktiviteter som fortsätter tills annat anges.

Tisdagar, 17.30-18.15 Ängeskutt 0-6 år. Hopp och lek en aktivitet som blivit mycket uppskattad.

Tisdagar, 18.30-20.00 Volleyboll Åk. 3-6.

Onsdagar, 11.00 Dagjympa, daglediga.

Onsdagar, Volleyboll från 16 år.

Information om kontaktpersoner se tidigare blad eller på vår hemsida

### 65+ samt övriga daglediga.

Onsdag 9 april kl. 13.00 inbjuder vi till ett föredrag om kost och hälsa. Ingen kostnad.

Lisa Bulander leg. Dietist arbetar med det egna företaget MatPrat och finns i DellenTerapeuternas lokal i Delsbo.

Hon besöker oss på Svågagården och alla som kan är välkommen att lyssna på henne. Fika finns att köpa. Välkommen.



### 65+, daglediga, skidor.

Det blev några fina turer innan tövädret slog till. Bra träning för hela kroppen. Vi har åkt både på elljusspåret och här på skidleden då vädret visade sig från sin bästa sida. Tyvärr blev det sämre med skaråknigen på sjöarna som vi hann med förra säsongen. Lite för mycket blankis efter tövädret. Men vem vet ligger denna snö kvar så, vem vet.

Nedan, Skiddag på skidleden. Korvgrillning och fika vid skidvilan. Snart slut på säsongen och vi

tackar Sture, Lars-Börje och Hans-Göran som fixat spåren. Det har varit fantastiskt fint och vi har haft väldigt många besökare utifrån som prisat våra spår.

