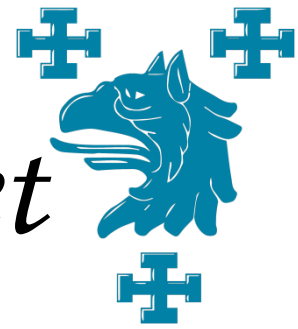


# Värmskogsbrevet



Nr 1

Februari 2019

## Kalendarium

**12 Februari 19:15** håller Monica Lysell ett träningspass i sporthallen. Varmt välkommen för att lära dig nya övningar för att tänja och stärka din kropp.

**17 mars 17:00** Årsmöte för Värmskogs Hembygdsförening. Mötet hålls i hembygdsgården på Liljenäs, byggnaden där Värmskogs Café drivs. Varmt välkomna, vi bjuder på fika!

**19 Mars 19:15** Sara Jane har ett Tränings-Yoga pass i Sporthallen.

**24 mars 18:00** Årsmöte för Bygdegårdsföreningen i Värmskog. Mötet hålls i Bygdegården, matsalen på Värmskogs Friskola.

**23 April 19:15** håller Emma & Angelica Bäcker ett styrkepass i Sporthallen.

**30 Mars** öppnar Värmskogs Café! Öppettider under mars-april alla dagar 11:00-16:00

### GRANNLÅT

Irene Jansson

Textilt hantverk och kursverksamhet  
[www.grannlathantverk.se](http://www.grannlathantverk.se)

Till alla er Herrar som tycker om att laga mat och umgås! **Gastronomiska sällskapet** ses första tisdagen i månaden och testar nya recept och idéer tillsammans. Killar, det finns ingen åldersgräns, alla är välkomna!

### Öhlins Skogsvård

Vedförsäljning  
Johan Öhlin 073-828 37 24



## Bli medlem i Hembygdsföreningen och få VIP-Kort på Värmskogs Café

En hembygdsförening är den förening som aktivt arbetar för att bevara allt historiskt i bygden, bland annat alla hembygdsgårdar som påminner om livet från förr. Detta är en förening som samtidigt håller bygden aktiv och levande genom att arrangera evenemang löpande under året. Genom att bli medlem i sin hembygdsförening ger man sin hembygd en chans att fortsätta arbetet med att bevara det gamla och skapa ny historia!

Här i Värmskog ansvarar hembygdsföreningen för bland annat LM gården som sprider historien vidare genom sina guide turer, skolmuseet i Rombotten samt soldattorpet i Skärpnäs. Under året ordnas även evenemang som valborg, värmskogsdagen, höstmarknad och julkonsert tillsammans med Värmskogs övriga föreningar. Här i Värmskog har vi även äran att få hyra ut en av våra hembygdsgårdar till ett företag som verkligen har satt Värmskog på kartan, nämligen till Cattis & Annelie på Värmskogs Café. Något som känns viktigt för Värmskogs Café är att alla vi här i Värmskog ska känna att det är vårt Café. Vi ska inte låta de långa köerna göra att vi väljer att avstå en smarrig räkmacka. De vill därför ge alla medlemmar i hembygdsföreningen förmånen att få ett VIP-kort. Genom att betala medlemsavgiften (och märka betalningen med sitt namn) får man hämta ut ett VIP-kort. Detta kort ger dig förmånen att kunna handla din räkmacka genom kaffekassan när den är öppen och kön är lång.

VIP-Kort kan hämtas ut vid Valborgsfirandet på Liljenäs, sedan i kassan på Café

# Vi hoppas få se DIG på träningen!

Alla pass är ideellt ledda av oss ledare, ju fler som kommer desto roligare är det att engagera sig. Träningen är för alla, gammal som ung, dam som herre. Här finns inga ursäkter, varmt välkomna ner och prova på träningen eller bara kika på hur passen ser ut.

## Gympa Måndagar 18:45

Måndagspassen leds av Anna Saksinen och Ann Goude. Här tränar vi helt utan redskap, din kropp är det enda redskap du behöver. Du sträcker, roterar, trycker ifrån, hoppar och får upp pulsen för att träna de muskler din kropp är gjord för att använda. Vi gör alla övningar i takt till musik och det är enkelt att själv anpassa träningen hur mycket du vill ta ut dig.



Birgitta Bengtsson  
0570-46 10 22  
www.living-food.se

## Cirkelträning Tisdagar 19:15

Startar 15 januari och avslutas 21 maj

Ledare är Maria Engström, Therese Johansson, Elin Skansen & Linnea Henriksson. Cirkelträning betyder att ett antal stationer är utplacerade i sporthallen. Man arbetar intensivt 60 sekunder följt av 30 sekunder vila och stationsbyte. Under ett cirkelträningsspass tränar man en muskelgrupp per station och ger kroppen en genomkörare. Självklart anpassar du själv hur mycket du vill ta ut dig per station.



Helen's Salong  
Helen Svensson  
070-32 74 727

## Tabata Torsdagar 19:15

Startar 10 januari och avslutas 23 maj

OBS Tabata inställt 18 april

På torsdagar håller Helen Svensson och Emelie Nordling tabata. Ett tabatapass är intensivt och en optimal kombination för att utveckla styrka och kondition. Passet är indelat i 8 block. Ett block innehåller 8 övningar med fysisk hård ansträngning under 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Du tränar och utför repetitionerna efter egen förmåga, hellre med god teknik i din takt än snabbt och slarvigt!

## Gymmet

Vi vill påminna om att det är träning måndag, tisdag och torsdag. Om inte så skriver ansvarig tränare i sms-gruppen. Om träningen är inställd har alla betalande medlemmar tillgång till gymmet där man själv kan lägga upp ett pass. Önskar ni koden, kontakta Elin Skansen 072-5087827

Är du inte intresserad av att delta i träningsaktiviteterna men vill motionera hjärnan? Då har vi aktiviteten för dig, nämligen **Bridge!** Bridge är ett kortspel som spelas i par och vi ses på onsdagar i Bygdegårdens matsal klockan 19:00 för att umgås, spela och lära oss spelets alla möjligheter.

Värmskogs Lanthandel  
0555-200 29



AL Bygg & miljömontage  
Allt för bygget!

Anders 070-333 00 26 Krille 070-390 37 02

Glöm inte bort att besöka vår uppdaterade hemsida [www.varmskog.se](http://www.varmskog.se) för att se vad som är på gång i byn!