

Våren närmar sig!

Beställ din balkong- och trädgårdsjord från Danmarks IF

Mer info på sid 15



Läs om P 99/00s väg till silverpokalen i
BRO IK Cupen på sid 9.

Allt om Damlagets alla nyförvärv och
försäsong på sid 8.

INNEHÅLL

3	Ordet & Funktionärslista
4	Information från kansliet
7	P 02 & F 00/01
8	Damlaget
9	P 99/00
10	Bandy Seniorer & DIF/BOIS P 04 & Info om tränarutbildningar
11	Info skridskodisco & Bandykul
12	Gymnastiksektionen
13	Barn och Ungdomspolicy
15	Kallelse till årsmöte & info om jordförsäljning



DIF-DAX ges ut av Danmarks IF, Uppsala med 4 nummer 2014 och distribueras i 4000 ex till hushåll i Bergsbrunna, Uppsävja, Kuggebro, Vilan, Nántuna, Sävja samt området kring Danmarks kyrka. DIF-DAX läggs också ut på Danmarks IF:s hemsida.

UTGIVNINGSPLAN 2014:

<u>Nr</u>	<u>Utgivning</u>	<u>Manusstopp</u>
1	3-9 mars	2 februari
2	21-27 april	24 mars
3	15-21 september	17 augusti
4	17-23 november	20 oktober

ANNONSPRISER 2014:

<u>Storlek</u>	<u>1 nr färg</u>	<u>4 nr färg</u>
1/8 A4	300 kr	1000 kr
1/4 A4	600 kr	2000 kr
1/2 A4	1200 kr	4000 kr
1/1 A4	2400 kr	8000 kr

ANNONSREGLER:

Framsidan (sid 1), sidorna 2 och 3 samt sidorna 8-9 (mittuppslaget) är annonsfria. Baksidan (sid 16) är redan såld för alla nummer 2014. Mängden annonser som DIF-DAX tar in är begränsad. "Först till kvarn" gäller...

Danmarks IF tar gärna emot annonsörens önskemål om annonsplacering, men förbehåller sig rätten att själv göra den slutliga och definitiva utplaceringen. Annonsören tillhandahåller och bekostar digitalt annonsunderlag.

ORDET

Hej!

Nu är det snart dax för en ny fotbollssäsong att ta vid när bandyn tar paus. Jag vill passa på att **välkomna** alla pojkar och flickor födda 2008 till ett eget lag inom Danmarks IF. Kanske har ni gått på Leka Lär och tar nu ett nytt steg i fotbollskarriären. Jag vill också vända mig till er föräldrar som har idrottande barn i föreningen. På vår hemsida finns mycket information att hämta och viktigt är att läsa vår Barn- och ungdomspolicy.

Att vara medlem/förälder i DIF innebär att man solidariskt hjälper **till** på olika sätt. Varje lag behöver 1 tränare per 8 eller 10 barn beroende på ålder. En person ska nomineras till Fotbollskommittén alternativt styrelsen. Därutöver behövs lagledare och lagföräldrar. Om alla hjälps åt minskar arbetsbördan för den enskilde.

På förekommen anledning vill jag också meddela att klubben centralt aldrig ålägger lagen att sälja lotter eller dylikt. Vår policy är att lagen själva får bestämma hur man vill finansiera saker utöver det som klubben betalar. Varje lag har sin klubbkassa som de själva förfogar över. Klubben står för utbildning av tränare och domare, försäkringar, lokaler, planer, träningsmaterial, kansli, tränares kläder och mycket annat. Dessutom står klubben för anmälningsavgift till 3 cuper per lag och år.

Våra aktiviteter i **Danmarks IF** i år 2014 består av jordförsäljning, Leka Lär, Landslagets Fotbollsskola, DIF-dagen, Julmarknad, Granförsäljning och förstås DIF-DAX som ges ut i 4 nr.

Välkomna

Barbro Caesar, ordförande

Styrelsen
Ordförande Barbro Caesar, 073 433 18 10 barbro.caesar@gmail.com
Kassör Christer Stangebye, 073 334 14 52 christer@stangebye.se
Sekreterare Karin Andersson, 070 632 27 51 karin.v.andersson@ge.com
Ledamot Pär Göthlin, 073 578 77 00 par.gothlin@gmail.com
Valberedning
Staffan Hermodsson (sammankallande) Malin Göthlin Swante Lindgren
Kansliet
Malin Göthlin, 018-42 90 11 kansliet@danmarksif.org
Nina Helenius, 076 561 22 46 ninaplambech@telia.com
Hemsidan
Magnus Gullö, 070 341 65 75 magnus.gullo@gmail.com
Dif-Dax
Barbro Caesar, 073 433 18 10 barbro.caesar@gmail.com
Hanna Ohlsson, 070 948 85 49 hanna.l.ohlsson@live.com
Bandysektionen
Staffan Hermodsson, 070 229 63 90 s.hermodsson@telia.com
Gymnastiksektionen
Carina Hildorsson, 070 368 49 79 carina.hildorsson@folkspel.se
Planskötargrupp
Ove Dahlberg, 070 230 45 81 samdahl@telia.com
Domaransvarig Fotboll
Magnus Fernsten, 070 979 12 53 magnus@fernsten.com

INFO FRÅN KANSLIET

Nytt år och nya tag. Inga nyårslöften men med förnyad motivation till att få till den egna träningen med gympasektionen i Uppsävjaskolan. Ett nytt pass har dykt upp på programmet, EFIT. Det första passet genomfördes i onsdags, 5/2, och det var grymt jobbigt men roligt att pröva något nytt. Vill ni vara med? Titta på gymkans egen hemsida på www.danmarksif.org. Där hittar ni tider, vilka olika pass som finns och vilka ledare som leder de olika passen.

Nya Stordammen (f d Sävjaskolan) har stängt gymnastiksalen. Det innebär för föreningen att vi mist hälften av beståndet av inomhustider för fotbollsträning. Det är inget som föreningen kan påverka utan vi har bara att finna oss i detta och så rättvist som möjligt fördela de få tider vi fått. Jag hoppas och tror att de som hade önskemål om träningstid har fått detta. Förhoppningsvis är det många som är sugna på fotboll även nu på vintern och att det är full fart på de tider ni fått. Som komplement till inomhusträningen har vi också tider på Sävja IP Konstgräs. När vi kommer in i mars börjar utomhussäsongen för flera av våra lag. Träningsmatcher, DM-matcher (ungdomslagen) och matcher i Upplandcupen (damseniorer och herrseniorer) kommer bli att spelas på Sävja IP. Ta en tur förbi och heja på våra rödvitrandiga ungdoms- och seniorlag.

A-planen är snöfri och alldeles grön! Slipper vi mera snö och regn kommer nog planerna att vara spelbara tidigare i år än föregående år. Vilket innebär att vi får, i stort sätt, obegränsat med träningstider och som vi själva kan fördela utan inblandning från Kommunen. Dessutom slipper vi den kommunala markeringsavgiften. Vilket sparar stora pengar för föreningen.

Planeringen har redan börjat för Leka Lär och Fotbollsskolan. Leka Lär är den fotbollsskola vi anordnar för områdets yngsta barn. I år är alla barn som är födda 2009 och 2010 välkomna att vara med. Om du som förälder är intresserad av att vara med och påverka, planera och genomföra aktiviteten är du/ni mer än välkomna att höra av er till Kansliet. Från 2013 finns både Mikael och Martin kvar men vi vill gärna att fler vuxna är med. Ju fler vi är ju mindre blir den enskildes arbete. För att kunna genomföra Leka Lär behöver vi också ett stort antal ungdomar som är med och ser till att barnen har roligt. Om du är ungdom och vill vara med och hjälpa till är du mer än välkommen att höra av dig till Kansliet eller gå in på vår hemsida, www.danmarksif.org och fyll i blanketten som ligger under fliken Fotbollsskola – Ledare söks.

Vet ni vad jag fått i min ägo? Sonens kompis pappa renoverade köket. När överskåpet ovanför kylan skulle lyftas bort hittade han, i tomrummet där i mellan, en riktig skatt - en Danmarkskalender från 1984. Alla de ungdomslag som fanns i föreningen 1984 finns med på bild, pojk- och flicklag födda 1967-1976. Många kända ansikten. Flera ”gamla” spelare som vi nu kan återfinna som ledare för dagens ungdomslag! Om ni vill titta är ni välkomna ner och ta en titt på väggen i Klubblokalen.

”Danmark för Danmark ska det va´. Danmark för Danmark ska det va´. Vi är alla goda vänner och allesammans varandra vi känner. Om det dåligt går någon gång så sjunger vi vår sång. DI-I-I-I-I-F. Å då vinner ju Danmark än en gång”.

Vers nummer två får ni höra om ni kommer på besök.

Malin Göthlin



DANMARKS
VILLA & TRÄDGÅRDS
SERVICE

ER LOKALA SERVICE ENTREPRENÖR FÖR
REPARATIONER & UNDERHÅLL AV
ER BOSTAD

E-mail: Anders.Silenstam@telia.com
Tel: 018-32 60 33 Mobil: 0701-71 61 10
Företaget innehar F-skattsedel

FRANSTÅ SCHANT
&
JÄRNVÄGSSÄKERHET



matte_lorentzon@hotmail.com
mobiltelefon: 070-753 6765

Ring så gräver vi!

rivning*sanering*asbest*nybyggnation

Klippotek Vilan

Anna • Anette • Caroline • Catarina

018-42 15 55

Kvällsöppet:
måndag - torsdag

Nämndemansvägen vid
ICA Supermarket, Sävja

Leffes Cykel

Sibyllegatan 9. Uppsala
Tel. 018-53 60 45

Kamratgården

Lokaler för fest och möten.

För bokning, se vår hemsida
www.bergsbrunnabygddegard.se
eller ring Thomas Söderberg
tel 070 35 018 08



Välkommen till
Sävja Fotvård



Diabetesfotvård med
primärvårdsavtal.

Tidsbeställning 070 310 27 60

**PIZZERIA
VILAN**

(vid ICA Sävja)

018 - 42 58 78

ÖPPET

mån - fre 15:00 - 22:00
lör - sön 13:00 - 22:00

DesignOasen.com

...Nordisk Design för Dig och Ditt Hem

Smycken, väskor,
heminredning,
bestick m.m

Nytt Bergsbrunna-företag! Rabatt 15 % till dig och alla du känner, använd kod 5578 i kassan på hemsidan. Betala enkelt med kort eller Klarna faktura direkt i webbutiken!



BJÖRN BORG



linum

FRIS COMPANY



Triller
MAT OCH BRÖD

Bageri Catering Festvåning
vardagar kl. 6:30 - 16:00

Bergsbrunna Tegelbruk
018 - 42 18 00
www.trillermat.se

DANMARKS KYRKA



Drop in-dop

En enkel och festlig möjlighet
att låta döpa sitt barn eller att döpas själv.
Det är aldrig för sent!
Samtycke från båda vårdnadsbarnen är det enda
som behövs (för minderåriga barn).

Välkomna! Doptårta ingår!

För mer information:
Gå in på vår hemsida (QR-koden nere till vänster), eller
kontakta församlingsexpeditionen, tel. 418 10 00, eller
präst Sofia Hedman 418 10 04

SÖNDAG 23 MARS
13.00-16.00



www.svenskakyrkan.se/danmark-funbo

Svenska kyrkan
DANMARK - FUNBO - ÖSTAMUND

P02 – Coola killar

I brist på inomhustider så håller killarna i P02 igång utomhus. Två gånger i veckan kör vi träning när vädret tillåter, humöret är på topp trots att temperaturen inte är det. Visst är bollen lite halare än vanligt, men det är också bra träning.

Efter uppvärmningen blir det mycket bollhantering, bollkontroll och passningar, men när jag frågar Torin vad som är bäst på träningen så svarar han att det är att man får träna på fotboll och fotboll är kul, men mest är det ändå när man spelar två mål som är roligast. Att träna i 5-gradig kyla tycker han inte är så kul, men han brukar ha ganska mycket kläder på sig så då kan man träna utan att frysa. Vem är det då som ser till att han kommer på träningen? – jag gör det nog av mig själv, för det är kul att gå på träningen, svarar Torin.

Marcus började spela fotboll för att det är superkul, han tycker att alla träningar är roliga. Om han fryser när det är kallt? –Nä, jag spelar och rör mig så jag fryser aldrig.

Så istället för att träna in oss, 30 grabbar och 6 ledare, inomhus så fortsätter vi på stor plan med humöret på topp.

P02 genom Anders



F 00/01 text

Förberedelserna för årets säsong är i full gång. I år väntar nya utmaningar i en niomanna-serie. Såväl spelare som tränare har många trevliga minnen från förra årets serie- och cupspel och förhoppningarna är höga att detta år blir minst lika bra. Särskilt roligt vore det om laget detta år får möjlighet att hälsa nya lagkamrater välkomna.

Om du är 13 eller 14 år och vill spela fotboll ihop med oss är du välkommen att kontakta vår tränare Jonas. Mejla jonas.olof.aberg@gmail.com



Damlaget inför säsongen 2014

Damlaget har inför denna säsong ett gäng nyförvärv vilket är riktigt positivt. Det handlar om Elsa Göthlin, Alice Berglund, Amanda Öhlund, Sabina Andersson och Filippa Frykenfeldt som alla kommer att få en viktig roll i laget. De kommer att bidra med inställning, kunskap, rutin, glädje, spelförståelse med mera, egenskaper vi kommer ha stor nytta av under året, och dessa nyförvärv kommer att komplettera vår trupp perfekt. Vi hälsar de nya tjejerna varmt välkomna till Danmarks damlag och hoppas att vi kommer få en kanonsäsong tillsammans.

Vi har under januari och februari tränat 3 gånger i veckan där vi fokuserat mycket på snabbhet och spänst men även fått in en hel del matchspel. Under denna period har vi även hunnit med att spela ett antal cuper. Luciacupen i december, Alinacupen i januari och i februari åkte vi upp en helg till Sundsvall där vi spelade McDonaldscupen. Vi valde att på dessa cuper rulla runt på samtliga tillgängliga spelare. Gemensamt är att vi gjorde riktigt bra ifrån oss och vi ska totalt sett vara nöjda med våra insatser. Vi har fått en bra känsla och inställning i laget och vi ser nu framemot lite matcher i upplandscupen samt ett antal

träningsmatcher innan serien drar igång i början på maj.

Liksom förra säsongen kommer vi även i år att ha bollmajor på våra hemmamatcher nere på Danelid. Det är föreningens flicklag som ställer upp och det handlar om ca 6 st. tjejer/match som får träffa damlaget. De är med på vår uppladdning, är bollmajor under själva matchen och har sedan efter matchen, om så önskas, möjlighet att få lite autografer på sina nya "bollmaja-tröjor". Det ansvariga flicklaget får även medverka på en av våra träningar veckan innan matchen. Där får de se på när vi gör någon övning, de får chans att prata lite med tjejerna i laget, för att sedan själva träna bredvid oss på a-planen. Detta samarbete har varit väldigt uppskattat bland både spelare och ledare i föreningen. Vi i damlaget hoppas att med hjälp av detta kunna inspirera föreningens unga tjejer till att fortsätta ha kul och spela fotboll, och att ha som mål att i framtiden själva spela i föreningens representationslag.

Vi hoppas på ett bra och givande år och att så många som möjligt kommer ner till Danelid för att stötta damlaget i jakten på segrar. Första hemmamatchen spelas söndagen den 18 maj kl 18.00. Varmt välkomna!



Jeanette Jansson

SILVERPOKAL I BRO IK CUPEN

-FÖR POJKAR -00/-99

Vilken härlig avslutning det blev på året. Lördagens cup i Bro IK's fina inomhushall slutade med en andraplats och en fin silverpokal. Sju lag var anmälda till cupen och förutom oss så var Enköpings SK, Bele Barkarby FF, Håbo FF, Triangelns IK, Fanna BK samt Bro IK närvarande.

I grundspelet inledde vi mot Triangelns IK med en 2-1 vinst. Där tar vi tag i spelet direkt och rullar boll riktigt bra. I slutet av matchen får Triangeln en straff som de förvaltar väl men segern är aldrig hotad. Match nummer två är mot Fanna vilka inleder med mer energi och gör 1-0. Det blir en väckarklocka för oss och vi tar tag i boll och spel. Det resulterar i två mål fram till 2-1 ledning. Slutet av matchen blir jämn och Fanna har två bollar i trävirket innan domare blåser av.

Sista matchen är mot Bro och förutsättningarna är att vid oavgjort eller vinst vinner vi gruppen och vid förlust blir det Bro som vinner gruppen. Matchen är vår klart sämsta match i cupen med enbart långbollar, vi möter dock ett likadant spel från Bro. Känslan är att båda lagen är mer rädda för att förlora än vad viljan att vinna är. Matchen slutar 0-0 vilket speglar matchen väl. Det resultatet ger oss gruppsegern och därmed direktkvalificering till semifinal.

I semifinalen väntade Enköping som vann mot Bro i sin kvartsfinal. Den här matchen blev mer välspelad med två lag som rullade boll och visade på mod. Matchen var jämn, kanske med ett visst övertag för Danmark men när den var slut stod det 0-0 på resultat tavlan. Det innebar straffläggning (3st/lag) med Danmark som startande lag. Båda lagen sätter sina första straffar och vi sätter även den andra. Oskar räddar Enköpings andra straff och vi tar chansen och avgör genom att sätta även den tredje straffen. Finalplatsen är säkrad.

Här väntar Bele Barkarby som gått genom cupen utan att släppa in något mål och visat på löpvillighet/ tempo och även individuellt skickliga prestationer. Vi pratar innan om att inte låta dem vända upp på mittplan och ta fart. Det är precis vad som händer inledningsvis och vi hamnar i underläge. Samma situation inträffar snart igen och vi ligger under med 0-2. Först nu vaknar vi till och börjar äga boll lite mer och skapar i och med det några målchanser. Vi har några hörnor som är nära att resultera i mål likaså någon bra omställning men vi kommer inte närmare resultatmässigt och Bele Barkarby vinner rättvist sätt över hela matchen.

Kul avslutning på året och det är roligt att se när killarna visar mod och rullar boll. Det vi tränar på börjar nu synas på planen. Vill också passa på att lyfta fram Redwan som stod i matchen mot Fanna och Oskar som stod i mål de övriga matcherna. Tufft att som utspelare kliva in i målet nu när vi åkte på cup utan ordinarie målvakt.

En ny säsong ligger nu framför våra fötter. Killarna är laddade och vi har haft en frekvent tränings vinter. Vi ser fram emot en härlig fotbolls vår med flera fotbollsserier för killarna, P-00 och P-99.

//Ledarna



GLADA SEGRARE I DIV II-BANDY

DIF:s seniorlag i bandy efter att ha avslutat seriespelet med en vinst mot G/H bandy.

Stående fr.v.: Emanuel Roos, Henrik Svensson, Markus Sjöholm, Martin Peterson, Dennis Öhlund, Erik Elfström, Tim Jonsson, Oskar Vikholm.

Knästående: Erik Sundén, Philip Curry, Ludvig von Polgar, Peter Persson, Erik Gustafsson.

Saknas på bild: Leo Taub och Simon Wingh.

Vill du vara med och träna? Maila

erik.sunden@comhem.se eller dennis.ohlund@live.se



FRAMGÅNGSRIK FÖRSTA SÄSONG FÖR DIF/BOIS P04

DIF/BOIS P04 har en framgångsrik, första, säsong bakom sig. Laget har spelat i stockholmsserien. Är du intresserad av att vara med och träna? Kontakta Marcus Höglund email: marcus@hoglund.pp.se

Stående fr. v.: Felix Wall, Lukas Höglund, Joel Nordmark, Samuel Widlund, Adam Wallentinsson.

Knästående: Isak Forsberg, Gino Lagos (målis), Axel Domeij, Hugo Nylund

Saknas på bild: Simon Cassman, Malte Larsson, Hugo Bjerketorp, Yoan Drumev, Melker Lemming, Oliver Nelson och Gustav Ekoff



Tränarutbildning Avspark

Tid	Lördagen den 12 april kl 08.30-17.30
Plats	Drottning IP, Uppsala (Drottning IP)
Deltagare/Ärkebjudare	Inga
Innehåll	Teori och praktik (7 parer teoretisk, totalt 7 timmar) Välkommen till ungdomsbandy! Lektionsplan för teori och praktiska Barn och ungdomarnas utveckling SvFF's ställning för barn och ungdomsbandy
Utbildningsmaterial	Kompletterande utbildningsmaterial "Bandyens gamla och nya regler" "Årskartläggning" "En dag i DIF Bandy" "Spelplaner för Bandy"
Instruktörer	Lovisa Delby, Uppsala
Tag med	Väskor med teoretiska, utvecklings, utvärderings (barn utvärdering för praktik) och utvärderings, deltagarplaner samt utvärderingsmaterial.
Intyg	Utbildning till deltagare som genomfört hela utbildningen.
Kostnad	800,-. Avgiften inkluderar den teoretiska. Privat inkluderar utbildningsmaterial, lunch och kaffe. För de deltagare som specialiserat sig detta till utbildningen.
Kallelse	Sänds endast till anmälda i postbrev. Om utbildningen måste ställas in meddelas detta till deltagarna.
Ärkebjud	Ärkebjud sänds till 7 dagar före start. Inkluderar 50% av kostnaden.
Upplysningar	Lovisa Delby, 018-430 40 75, lovisa@uppsalabandy.se Jan-Anders, 0762-35 88 76, jan@svb.se
Anmälan	Sesam! 4 april till Uppsala FF hemsida under aktuella utbildningar.



Tränarutbildning Bas 1 Spelförståelse

Tid	Lördagen den 7 maj 2013, kl 08.30-17.30
Plats	Drottning IP, Uppsala (Drottning IP)
Deltagare/Ärkebjudare	Genomgående barn i Årskart.
Innehåll	Teori och praktik (Lektioner x 2 parer, totalt 3,5 timmar) *Teori och utvärderingsmaterial *Fotboll- och ishockeybollar *Spelplaner och spelplaner
Utbildningsmaterial	Deltagarplaner "Spelförståelse"
Instruktörer	Lovisa Delby, Uppsala
Mottagare	Tränare och utvärderare, utbildningsplaner för barn till utvärdering (2 parer) samt utbildningsmaterial.
Intyg	Utbildning till deltagare som genomfört hela utbildningen (100% närvaro)
Kostnad	750,-. Avgiften inkluderar den teoretiska. Privat inkluderar utbildningsmaterial, lunch och kaffe. För de deltagare som specialiserat sig detta till utbildningen.
Kallelse	Sänds endast till anmälda i postbrev. Om utbildningen måste ställas in meddelas detta till deltagarna.
Ärkebjud	Ärkebjud sänds till 7 dagar före start. Inkluderar 50% av kostnaden.
Upplysningar	Lovisa Delby, 018-430 40 75, lovisa@uppsalabandy.se Jan-Anders, 0762-35 88 76, jan@svb.se
Anmälan	Sesam! 27 april till Uppsala FF hemsida.

NYTT SKRIDSKODISCO LÖRDAG 8/3 i RELITAHALLEN

Det blir repris på Bandykuls skridskodisco i Relitahallen lördag den 8/3 kl 15-18. Entré 20 kr per person eller 50 kr per familj. Den här gången kommer en del nya ljud- och ljuseffekter att provas.

EN EFTERMIDDAG PÅ VÄG TILL STUDENTERNAS

Tor Nylund, Nova Nirell, Filip Nirell, Isak Wetterlund, Viktor Psilander, Jonas Lindgren och Oliver Nelson står tillsammans med Tors pappa Jan vid Uppsävjaskolan en onsdageftermiddag och väntar på bandybussen. Strax efter halv fyra rullar bussen från Högbergs in. Bandykuls fyra bussar hämtar barn vid 24 skolor i Uppsala. Den här bussen startar i Funbo och går sen via Danmarks skola, Nántuna, Stordammen och Uppsävjaskolan. Sedan blir det en timme på is på Studenternas.



Oliver Nelson har redan skridskorna på. Idag bjuder busschauffören Calle på godis.



Capio Vårdcentral

Välkommen till Capio Vårdcentral Sävja

All kompetens på ett ställe – för hela familjen.

Hos oss är det lätt att få läkartider och du kan även lista dig hos våra husläkare Kerstin Sindelar, Narmin Khoubehi, Heike Köhler och Anna-Karin Lindblom.

Vill du diskutera din hälsa med vår distriktssköterska så är du varmt välkommen till ett hälsosamtal, tidsbokade besök.

Vi är en komplett vårdcentral med laboratorium, dietist, KBT-terapeut och sjukgymnaster med eget gym.

Vi välkomnar även alla familjer eller blivande familjer till familjecentralen, då vi både har barnmorskemottagning och barnvårdcentral och samarbetar med kommunen i Sävjas Familjecentral.

Välkommen!



Gymnastiken är nu i full gång efter jul och nyårsuppehållet.

På grund av att Uppsala kommun renoverar Sävjas gymnastiksal så påverkas vår verksamhet. Flera aktörer ska nu in i Uppsåvjas gymnastiksal, vilket medför lite ändrade tider för oss under vårterminen. Vi har kämpat hårt för att behålla våra gympatider och är trots allt nöjda att vi fått 4 tider/vecka, dock med vissa små förändringar i tid. Vi gör vårt bästa för att det ska bli så bra träning som möjligt under tiden ombyggnationen pågår och hoppas att ni har överseende med de förändringar som blir!

Upplägget för vårterminen ser ut så här:

Måndagar kl. 20:00-21:00 Gympa - medelpass Ledare; Lotta – Irene – Britt-Marie

Torsdagar kl. 20:30-21:30 Gympa / Intervall-stretch Ledare; Lotta – Britt-Marie – Irene (Varannan vecka)

Lördagar kl. 11:00-12:00 Temapass. Ledare; Eva – Irene – Soledad
(övervägande Core-Puls, ca 1 ggr/mån Sumba och ev enstaka intervallpass.

Onsdagar i februari 20:30-21:00 (c:a) EFIT-pass

Vi testar detta under februari och utvärderar därefter tillsammans med er om vi ska fortsätta med detta alt. övergå till mer traditionella gympapass.

Som vanligt kan det bli förändringar med kort varsel pga sjukdom. Håll utkik efter schema och senaste info på vår hemsida; <http://www.laget.se/GYMNASTIK>

Lite info om de olika passen:

Gympa passen är en "genomkörare" för hela kroppen med uppvärmning, pulshöjande rörelser och hopp, styrka och rörlighet som avslutas med stretch. Då vi är flera ledare så kan de olika passen intensiteten variera lite..

Corepuls är ett pass med fler styrkeövningar och mindre koordination. Vi använder step up -brädor för att få upp pulsen. Hantlar och/ eller gummiband för att öka belastningen i styrkeövningarna. Corepuls är funktionell styrketräning där styrka, balans, uthållighet och stabilitet utmanas. Passet är uppbyggt i tre block med uppvärmning, core-träning och kondition och avslutas med rörlighet och stretch.

Intervall-stretch är ett pass som inleds med 40 min intervallträning. Det är övningar med hög puls som tränar kondition, styrka och explosivitet. Alla övningar har enkel koordination och körs i intervaller om 30-45 sek med några sek vila emellan. Allt till musik som peppar såklart.

Det är blandat med hopp, steg, styrkeövningar på golvet, lite bänkövningar mm ungefär som i ett vanligt gympapass men med lite annat upplägg.

De sista 15 min är övningar i ett lugnare tempo, med fokus på nedvarv, balans och dynamisk stretch. Vi hinner töja lite extra på varje muskel.

Det är enkelt att anpassa efter sin egen förmåga och om man vill så kan det bli riktigt jobbigt.

Gymmix EFIT – effektiv, funktionell, intensiv träning.

Kort intensivt träningspass med eller utan redskap.

Du jobbar med många muskelgrupper samtidigt och utmanar din rörlighet, balans, styrka och kondition.

Hur intensiv träningen blir är individuellt. Du väljer själv hur mycket du vill utmana dig. Alla jobbar utifrån sin egen förmåga.

Vi önskar Er alla en God Fortsättning på 2014 och varmt välkomna till en kul och svettig vårtermin!

Barn och ungdomspolicy

I Danmarks IF:

- Verkar vi för att alla barn och ungdomar som vill ges möjlighet att träna och spela fotboll.
- Satsar vi på utbildning så att våra ledare på bästa sätt kan ta hand om barn och ungdomar inom klubben.
- Verkar vi för att föräldrar skall känna sig delaktiga i verksamheten.
- Verkar vi för Upplands Fotbollsförbunds dokument ”nolltolerans” efterlevs till 100%
<http://uppland.svenskfotboll.se/nolltolerans/>
- Utvecklar vi verksamheten mot de mål och värdegrunder som beskrivs av Svenska Fotbollförbundet i ”Fotbollens Spela, Lek och Lär”.
<http://svenskfotboll.se/svensk-fotboll/barn-ungdom/spela-lek-och-lar/>

Som ungdomstränare/ledare i Danmarks IF:

- Bör du ha genomfört utbildningen ”Avspark” för att sedan sträva efter att genomföra den av föreningen rekommenderade utbildningsplanen (se sid. 2 i Ledarpärmen).
- Genomför du träningarna i en positiv och uppmuntrande atmosfär, vilket ökar förutsättningarna för en effektiv inläring.
- Tar du ansvar för att alla barn och ungdomar som söker sig till Danmarks IF känner sig hemma både socialt och idrottsligt.
- Är du en bra förebild för Danmarks IF på träningar, matcher och på ”byn”.
- Bär du de kläder på träning och match som föreningen anvisar och i vissa fall även bekostar.
- Deltar du i de tränarträffar som föreningen anordnar.
- Är du medlem i Danmarks IF.

Som aktiv i Danmarks IF:

- Har du betalt medlems- och träningsavgift.
- Följer du de av klubben och laget gemensamt bestämda regler.
- Deltar du aktivt i verksamheten utifrån dina egna förutsättningar.
- Kommer du i god tid till matcher och träningar i rätt utrustning.

Behovet av engagerade föräldrar

Lagen och föreningen förutsätter föräldraengagemang för att drivas. Föräldrar har en oerhört viktig uppgift i relation till barn och ungdomars engagemang i klubben. Utan aktiva föräldrar kan inte en ideell klubb som vår existera. Vi hoppas att du som förälder engagerar dig i ditt barns fotbollsintresse. Det finns många arbetsuppgifter i en fotbollsförening. All hjälp uppskattas och behövs.

Ju fler som delar på jobbet desto roligare.

Du som förälder kan stötta verksamheten och våra barn och ungdomar genom att:

- Hjälpa ditt barn att komma i god tid till träning och matcher och med rätt utrustning.
- Lyssna, stötta och uppmuntra alla för att skapa en positiv miljö.
- Finnas till hands vid behov och inte ändra ditt beteende beroende på prestation och resultat.
- Vid hemkomst efter en match fråga om ditt barn hade roligt.
- Aktivt söka information runt ditt eget lag och föreningen.
- Samordna transporter till och från träning och match.
- Tillsammans med lagledaren fördela ansvar för olika aktiviteter inom laget t.ex. ekonomi, planering, administration – skapa en föräldragrupp!
- Bidra till att stärka lagkassan genom att delta i olika aktiviteter.
- Medverka i arbetsgrupper och vid gemensamma arrangemang i föreningen för att därigenom hjälpa till att hålla nere avgifterna för deltagarna i Danmarks IFs ungdomsverksamhet.

RUNNING FOCUS

1 099:--



NIKE FREE 5.0+ LÄTTVIKT/BARFOTA

Lätt och mycket flexibel löparsko med berörtaklösa, Dam- och herrstørlekar.

1 399:--



**ADIDAS SUPERNOVA GLIDE 6
- BOOST NEUTRAL**

Klassisk löparsko med oändel i ventilerande mesh och aktiv FORMOTION®. Mellarsula med BOOST™-teknologi. Dam- och herrstørlekar.

1 499:--



ASICS GT-2000 2 STABIL

Stabil löparsko med mycket god dämpning och passform. Främjar ett effektivt steg och ger bra stöd. Särskilt oändel med låg vikt. Dam- och herrstørlekar.

1 699:--



ASICS GEL-KAYANO 20 STABIL

Lätt löparsko med svetsade sömmar som minskar risken för skav. God dämpning och stabilitet. Personlig passform kring hälen. Dam- och herrstørlekar.



SETPRIS

599:--

ORD. PRIS 1098:--

CRAFT WIND LÖPARJACKA - OCH BYXA

Vindavslutande löparjacka med meshinsatser. Ergonomisk passform och mycket god förbeholdhet. Ventilationsöppningar. Löparbyxor i elastiskt funktionsmaterial med effektiva fukttransport. Ergonomisk passform ger mycket god rörelsefrihet. Dam- och herrstørlekar.

SPORT TO THE PEOPLE

Uppsala Bolländerna Mån-öns 10-19, tirs 10-17, sön 11-17
Tel. 018-18 59 41
www.intersport.se

INTERSPORT

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

kl. 19:00, 19 MARS, 2014, Danelid

Alla medlemmar i DIF är välkomna till Danelid onsdagen den 19:e mars, 2014. De som betalt sina avgifter till föreningen och under året fyller 18 år samt hedersmedlem har rösträtt på mötet! Denna är personlig och får inte överlåtas på annan. Medlem som inte har rösträtt, har yttranderätt och förslagsrätt.

Kaffe o bulle till alla som kommer!!
Välkomna önskar Styrelsen



Nu är det snart vår!

Beställ din balkong- och trädgårdsjord genom Danmarks IF.
Vi levererar direkt till din dörr!

Beställningsblankett kommer snart i din brevlåda. Skicka beställningen till kansliet@danmarksif.org eller lämna beställningsblanketten i postlådan på Danelid.



ICA

Supermarket Sävja

ÖPPET
ALLA DAGAR
8-22

*Välkommen önskar
Robert Börjesson med personal*