

# HÄR & NU



# Fortsatt utveckling!

Våren 2013 har varit en tid då mycket har hänt i kommunen. Vi är glada över att vi fortsätter växa och att befolkningssiffrorna är positiva. Befolkningen i Vännäs ökade 2012 med 57 personer och det gör att vi är 8 522 invånare. I länet var det fyra kommuner som ökade befolkningen och Vännäs gör det för tredje året i följd. Vi har också ett positivt födelsenetto, alltså att det föds fler barn. Det är glädjande och bådär gott!

## BREDDAD ARBETSMARKNAD

Vårt uppdrag är att bidra till att ännu fler ska välja Vännäs för att bo, leva och arbeta i genom att fortsätta jobba för ökad tillväxt och inflyttning. Att kommunen växer är en viktig parameter i vårt fortsatta utvecklingsarbete. Vårt uppdrag är att ge förutsättningar för att Vännäs ska vara det självklara alternativet. Därför är några av våra övergripande frågor just nu en breddad arbetsmarknad även för dem som står längre ifrån, ökade möjligheter för boende och bostäder. Det är stora utmaningar för oss men jag är övertygad om att vi via målmedvetet gemensamt arbete stegvis kommer att nå fram.

Visionen om Det Upplevelsenära Vännäs – välkomnande, livfullt och nytänkande är de värdeord som präglar vårt arbete. Vi strävar hela tiden efter att ge så bra service som möjligt till medborgarna och vill ständigt bli bättre. Den goda andan i Vännäs är vi alla budbärare av och genom det goda samtalet lever den kvar och förbättras. Vi är glada över engagerade medborgare, det visar att vi har en livskraftig kommun som vill framåt. Våra ökande befolkningssiffror visar också på att vi är en attraktiv bostadsort och att man väljer att stanna är ett gott betyg på goda förutsättningar och gott klimat.

## TURIST PÅ HEMMAPLAN

Sommaren står för dörren och med det även förhoppningsvis härligt väder. Det händer mycket i Vännäs och i Umeåregionen, passa gärna på att ta del av många av de event som planeras. Det finns många pärlor att besöka och att vara turist på hemmaplan är ett bra sätt att upptäcka nya delar av kommunen och länet. Vi har våra fantastiska tillgångar med älvarna som är ett vackert utflyktsmål, bland många andra.

Trevlig sommar!

*Tillsammans skapar vi det upplevelsenära Vännäs!*



ÅSA ÅGREN WIKSTRÖM  
KOMMUNCHEF



# vännäs

HÄR & NU 2:2013

Tidningen ges ut av Vännäs kommun och delas ut till samtliga hushåll och företag inom kommunen.

Ansvarig utgivare Åsa Ågren Wikström

Omslagsfoto: Fotoföreningen F'labb

Vännäs kommun

Ö Järnvägsgatan 1

911 81 Vännäs

Tel 0935-140 00

[www.vannas.se](http://www.vannas.se)

[vannas.kommun@vannas.se](mailto:vannas.kommun@vannas.se)

Upplaga 4 300 ex

Tryck Tryckeri City i Umeå AB

# VÄNNÄSDAGARNA 12-14 JULI

Med fria entréer och bred underhållning har Vännäsdagarna utvecklats till en stor folkfest i dagarna tre.



De senaste årens utveckling har gjort Vännäsdagarna till södra Västerbottens i särklass största marknad och festival. Mer än 60 000 personer fortsatte förra året att njuta av "tätheten" i centrum, bred underhållning och fria entréer.

Grundkonceptet för 2013 års arrangemang blir detsamma som de senaste åren. Det innebär att vi även i år träffas i Vännäs centrum och att alla bjuds på gratis entréer till nöjesfält med tivoli, dans och scenframträdanden, något vi kan tacka våra sponsorer och många ideellt arbetande människor för.

**Delar av centrum kommer att vara avstängda från fredag 12/7 kl. 06.00 till söndag 14/7 kl. 20.00.**

Du som bor innanför marknadsområdet, kom ihåg att parkera utanför detsamma på torsdag kväll.

Under dessa dagar kommer det att vara mycket folk i rörelse och framkomligheten med bil blir begränsad även på andra gator. Passa därför på att "storhandla" dessförinnan, och du som har möjlighet – ta gärna cykel eller promenera när du besöker marknaden!

Mer praktisk information och hela underhållningsprogrammet kommer att finnas på [www.vannasdagarna.se](http://www.vannasdagarna.se) så snart är det klart.

Har du frågor eller vill du delta i arrangemanget, kontakta någon av nedanstående personer:

*Marknadsplatser:*

Ove Nordin, 070-225 94 73

*Underhållning:*

Torbjörn Carlsson, 070-604 33 59

*Samordnare avstängning/övrigt:*

Maria Sundquist, 070-680 98 60

## VIKTIG INFORMATION FÖR RESOR MED RIKSFÄRDTJÄNST MELLAN 15 JULI - 12 AUGUSTI

Önskar du boka resa med riksfärdtjänst till dig själv eller någon anhörig så är **sista ansökningsdag måndag 8 juli.**

För resor med tåg och flyg är **sista ansökningsdagen torsdag 20 juni.**

Riksfärdtjänstservice har extra lång handläggningstid under denna period. För att vara garanterad resa inför sommaren måste ansökan vara inkommen till handläggare senast ovanstående datum.

**Skicka ansökan till:**

Maria Säfström

Vännäs kommun

Vård- & omsorgsförvaltningen  
911 81 Vännäs

Telefontid mån-ons 10-11, tors 13-14  
0935-143 01



# Röstmottagare vid landstingets folkomröstning

*Den 8 september genomförs en folkomröstning i samtliga kommuner som ingår i Västerbottens läns landsting.*

Folkomröstningen har kommit till stånd genom det så kallade Dorotea-upproret. Kommunerna inom landstinget svarar för genomförandet av folkomröstningen. För att Vännäs kommun ska kunna ansvara för en säker och korrekt omröstning behövs medborgarnas hjälp.

## VILL DU VARA RÖSTMOTTAGARE PÅ VALDAGEN?

Röstmottagarna kommer att arbeta tillsammans i lag, med flera kortare pass och vila där emellan. Vallokalen är öppen kl 8.00 – 20.00 och därefter samlas samtliga röstmottagare i varje vallokal och räknar rösterna. Före folkomröstningen kommer det att hållas en kortare obligatorisk utbildning för samtliga röstmottagare. Ersättning för arbete i samband med röstmottagning ges.

## DU BEHÖVS!

Kommunen ser gärna en blandning av människor som är röstmottagare. Är du över 18 år, intresserad av samhällsfrågor, noggrann och ansvarsfull - hör av dig. Vare sig du har erfarenhet som röstmottagare eller inte, är politiskt engagerade eller aldrig har varit medlem i en förening, är pensionär, student eller mitt emellan så behövs du!

Kontakta Susanna Siljetun för att anmäla ditt intresse som röstmottagare och berätta kort om dig själv och om du har varit röstmottagare tidigare.

e-post: [susanna.siljetun@vannas.se](mailto:susanna.siljetun@vannas.se)  
telefon: 0935-141 11



## Ansökan om serveringstillstånd

Alkohollagen är i grunden en social skyddslagstiftning som ska begränsa alkoholens skadeverkningar. Lagen ställer höga krav på att den som söker serveringstillstånd för att sälja alkohol är lämplig samt att lokalerna där serveringen bedrivs är lämpliga. Bevisbördan för att sökanden är lämplig ligger på denne.

Serveringstillstånd söks hos den kommun där serveringen kommer att äga rum.

Här är några punkter att komma ihåg innan ansökan lämnas in:

- Ansökningsblankett finns på kommunens webbsida och kan skickas in elektroniskt. Alla bilagor kan också skickas in elektroniskt. Vill du hellre skriva ut och skicka ansökningsformuläret per post till oss går det också bra.
- Ansökan om tillfälligt serveringstillstånd till slutet sällskap ska vara kommunen tillhanda senast fyra (4) veckor före arrangemanget äger rum. För övriga typer av tillstånd gäller att **en komplett ansökan** ska vara kommunen tillhanda senast tre (3) månader före arrangemanget

äger rum eller verksamheten startar. Dessa handläggningstider kan hållas i normalfallet under förutsättning att alla efterfrågade handlingar lämnats in. Handläggningstiden kan också påverkas av att beslut i vissa fall fattas av kommunstyrelsen som inte sammanträder varje månad.

- Ansökningsavgiften ska vara betald innan handläggningen kan påbörjas. **Kvitto på inbetald ansökningsavgift bifogas ansökan.**
- Alkohollagen ställer krav på att företrädare för verksamheten ska ha genomfört och blivit godkänd på ett kunskapsprov. Det ges möjlighet att göra provet tre gånger. Därefter måste en ny ansökan lämnas in. Ansökan om tillfälligt serveringstillstånd för slutet sällskap är enligt beslut i kommunfullmäktige undantaget från kravet på att genomföra kunskapsprovet.

Mer information finns på:  
[www.vannas.se/servering](http://www.vannas.se/servering)

ELISABETH SKOOG  
0935-140 90

# DELTA I SEE

*SEE-veckan, som arrangeras 16-22 september, handlar om att uppmärksamma och stärka de aktörer som arbetar hållbart, att ge dem möjlighet att synas och nätverka samt att sprida information och goda exempel så att fler aktörer påbörjar ett hållbarhetsarbete.*

SEE-veckan vill låta besökaren känna, prata, smaka, utmana, utveckla och nätverka hållbart under en hel vecka eller bara en kort stund.

Veckan formas av en mångfald av arrangörer som bidrar med livskraftiga, kreativa och goda exempel som väntar på att få väcka hållbarhetstankar hos besökaren.

## Vem kan delta?

Vi välkomnar alla aktörer som vill arrangera något hållbart under vecka 38, stort som smått. För oss är det viktigt att stärka även de minsta steg som tas, då vi tror att uppmärksamheten och möjligheten att delta i ett större sammanhang ger styrka att utvecklas och ta ytterligare steg i en hållbar riktning.

## Därför ska du vara med!

- Delta i befintliga och skapa nya mötesplatser inom hållbar utveckling
- Nätverka och träffa likasinnade
- Bidra till att sprida information och öka kunskap om hållbar utveckling
- Nå nya kunder och samarbetspartners
- Var en förebild i ett större sammanhang
- Var en inspiratör för en ökad satsning på hållbar utveckling inom företag, organisationer och privat engagemang

## Hur deltar jag i SEE?

- Bidra med ett eller flera arrangemang med hållbar inriktning under SEE-veckan
- Anmälningsavgiften står Vännäs kommun för. Eventuella kostnader knutna till era egna arrangemang bekostar ni.
- SEE finns där ni finns, d.v.s i er kommun, by, butik, organisation, föreningslokal, café, restaurang, gym
- Behöver ni tillgång till lokal, vill ha tips på samarbetspartners eller mötesplatser att ingå i? Kontakta oss, så hjälper vi till att bolla era idéer och upplägg.
- Sista anmälningsdag är 31 augusti

## För mer information kontakta:

Mattias Wälivaara  
0935-144 26  
070-220 73 67  
mattias.walivaara@vannas.se



## Information till fastighetsägare med enskild avloppsanläggning

*Inom Vännäs kommun finns många hushåll med enskild avloppsanläggning. Vi på miljö- och hälsoskyddsavdelningen vill informera om vikten av att se över din enskilda avloppsanläggning samt vilka regler som gäller.*

Med enskilt avlopp menas avloppsanläggningar som inte är anslutna till det kommunala avlopps nätet och som behandlar avlopp upp till fem hushåll.

### VAD GÄLLER?

Enskild avloppsanläggning betraktas som en miljöfarlig verksamhet och regleras i miljöbalken (1998:808) och förordning (1998:899) om miljöfarlig verksamhet och hälsoskydd. Det betyder att du som fastighetsägare är skyldig att se till att dina avloppsanläggningar renar och avleder avloppsvattnet på så sätt att olägenhet för människors hälsa eller miljön inte uppkommer. Planerar du att anlägga en ny eller göra en ändring på befintlig avloppsanläggning ska en ansökan eller tillståndsansökan till plan- och miljönämnden göras.

### VARFÖR RENA AVLOPPSVATTNET?

Varje dag förorenar ett hushåll (fem personer) ca 1 000 liter vatten som måste renas innan det släpps ut i naturen. Dominerande föroreningar är fosfor, kväve, organiskt material och bakterier. Fosfor, kväve och organiskt material bidrar till övergödning i vattendrag, sjöar och hav. Bakterier kan förorena grundvatten och ytvatten varvid smittan kan spridas vidare. För att minska risken för fiskdöd, döda bottnar och försämrad vattenkvalité är det viktigt att du har en avloppsrening som fungerar.

### UPPFYLLS KRAVEN?

Kraven på omfattning av avloppsrening bedöms av miljö- och hälsoskyddsavdelningen från fall till fall. Det gör att kraven kan bli olika på olika fastigheter. Du bör ha en slamavskiljare som klarar att hindra slam från att transporteras vidare i anläggningen. För att reningen ska vara tillräcklig ska ett reningssteg finnas som tar hand om vattnet som rinner ut efter slamavskiljaren. Det

räcker inte att bara ha en slamavskiljare, utan längre gående rening som t.ex. en infiltrations- eller markbädd krävs. Att avloppsvattnet leds till ett dike, vattendrag eller stenkista uppfyller inte lagens krav. Även om du har tillstånd för din avloppsanläggning så ska du se till att den fungerar. Tänk även på att kontrollera avloppsanläggningar vid husköp!

**Ta kontakt med miljö- och hälsoskyddsavdelningen om du har några funderingar om vad som gäller för just din avloppsanläggning.**

Mer information om enskilda avloppsanläggningar finns:

- på [www.vannas.se/avlopp](http://www.vannas.se/avlopp)
- i informationsbroschyren "Planera för avlopp" som finns att hämta på miljö- och hälsoskyddsavdelningen och som går att ladda ner på [www.vannas.se/avlopp](http://www.vannas.se/avlopp)
- på [avloppsguiden.se](http://avloppsguiden.se) där du som har en dig som har enskild avloppsanläggning hittar många tips och information

TERESIA JONSSON  
0935-141 60

# SIMMA & BADA ÄR GLÄDJE



*Simskolan på Vännäsbadet vänder sig till dig som vill lära dig simma, är ovan och vill vänja dig vid vattnet eller älskar att leka och bada.*

Barn- och utbildningsförvaltningen erbjuder, i samverkan med Vännäs Bad & Camping, simskoleundervisning i sommar. På simskolan blandas lekar som trollkarlen, bacillen och hajen med övningar för att lära dig att simma. Kan du redan simma några meter? Då fortsätter vi att öva och träna på grunderna för de fyra simsätten crawl, fjärril, ryggsim och bröstsim.

## Kostnad

Simundervisningen är kostnadsfri för kommunens elever i blivande årskurs 1-3, till och med nivå 4. För övriga deltagare är kostnaden 550 kr/period för nivå 1-3 (30 min) och 600 kr/period för nivå 4 och för träningsgrupperna (45 min).

- Period 1, 24 juni – 5 juli
- Period 2, 8 juli – 19 juli
- Period 3, 22 juli – 28 juli (färre dagar, längre pass, dvs samma totaltid)

*Vid anmälan ange vilken nivå du anser att ditt barn/ungdom befinner sig på.*

Nivå 0	Är försiktig i vattnet och doppar ogärna huvudet.
Nivå 1	Har vattenvana, rör sig obehindrat i vattnet.
Nivå 2	Kan flyta och glida i vattnet. Har tagit något av märkena Baddaren blå/gul och Sköldpaddan.
Nivå 3	Kan simma ca tio meter på mage/rygg motsvarar märkena Silver- och Guldpingvinen.
Nivå 4	Kan simma 25 meter motsvarande Silverfisken. Vi jobbar vidare för att kunna simma 50 m, 100 m och så småningom ta vattenprovet, dvs kunna simma 150 m i magläge och 50 m i ryggläge, kunskapskravet för årskurs 6 i skolan.

## Du som vill lära dig mer

Vi har även träningsgrupper för dig som kan simma och vill ta flera märken, lära dig ett nytt simsätt eller simma för motion/träning. Dessa grupper är i första hand tänkta för barn i årskurserna 4-9 som kan simma och vill lära mer. Det är även möjligt med vuxengrupp om intresse finns.

## Anmälan

Anmälan görs via formulär på Vännäs Bad & Campings webbplats [www.vannnasbadcamping.se/simskola](http://www.vannnasbadcamping.se/simskola) eller till simlärare Hans Nilson via e-post [hassenilson@hotmail.com](mailto:hassenilson@hotmail.com). Vid frågor kontakta Hans på 0703-18 99 58.

## Trafikförändringar

*Från den 8 april genomfördes förändringar på linje 15 Bjurholm-Vännäs-Bjurholm och på linje 63 Umeå-Dorotea-Umeå. De turer som berörs är:*

### LINJE 15

#### Tur 1526:

Vännäs Resecenter – Bjurholm Busstation med avgångstid 16.50 (mån – fre). Väntetid om max 15 min införs vid tågförsejning.

#### Tur 1530

Vännäs Resecenter – Bjurholm Busstation. Turen senareläggs med fem min. Ny avgångstid från Vännäs är 18.05 (mån – fre).

#### Tur 1535

Bjurholm Busstation – Vännäs Resecenter. Turen senareläggs med 15 min. Ny avgångstid från Bjurholm är 17.35. (Bussbyte vid hållplats Lägret, till tur 1537 med avgångstid 18.10, för resande till Umeå).

### LINJE 63

#### Tur 6303

Dorotea Busstation – Universitetssjukhuset (mån – sön). Turen senareläggs med 10 min. Ny avgångstid från Dorotea är 17.45, och avgångstid från Vännäs Resecenter är 20.25.

#### Tur 6304

Umeå Busstation – Dorotea Busstation (mån – sön). Turen senareläggs med fem min från Umeå, och med 10 min från Universitetssjukhuset. Ny avgångstid från Umeå är 13.55. Avgångstid från Universitetssjukhuset är 14.05, och från Vännäs Resecenter 14.35.

De nya avgångs- och ankomsttiderna återfinns även på [www.tabussen.nu](http://www.tabussen.nu)

LINA ANDERSSON  
0935 – 141 10



Alla som jobbar på bibliotek vet att Guinness rekordbok har en sällsam dragningskraft på barn. Vi i Vännäsby bibliotek har för närvarande åtta olika upplagor av boken. Så fort en ny upplaga kommer ut, köper vi den. De exemplar vi har är så sönderlästa att de endast sitter ihop tack vare vår fantastiske bokvårdare Anders som med lim, tejp och ett oändligt tålamod lagar våra böcker.

#### ETT VÄRLDSREKORDFÖRSÖK

Vännäsby bibliotek är ett integrerat bibliotek och ligger i Vännäsby skola. När en av lärarna på skolan tog kontakt med oss och frågade om vi ville vara med om ett världsrekordförsök i läsning blev vi förstås eld och lågor.

Idén till detta världsrekordförsök kom från bokförlaget Bonnier Carlsén,



Tobias Sandström och Elias Sjöberg läser högt ur *Vampyrernas bal*. Foto: Vännäsby bibliotek

# VÄRLDSREKORD I LÄSNING

Vetenskapsfestivalen och barnboksförfattaren Martin Widmark, som jobbar mycket aktivt i olika projekt för att öka svenska barns läsförståelse och läsglädje. Att på detta sätt kombinera nytta med nöje tycker vi är en fullständigt briljant idé.

Men att sätta ett nytt världsrekord är ingen enkel procedur. Reglerna är rigorösa och det krävs oberoende vittnen till hela tillställningen för att det ska godkännas. Det var här vi på biblioteket kom in i bilden. Som experter på läsning och litteratur skulle vi finnas med för att kontrollera att man faktiskt ägnade sig åt läsning och att alla deltagare fanns på plats under hela lektionen.

TUSENTALS BARN LÄSTE DEN NYA NELLY RAPP-BOKEN

Så var dagen inne. På själva

världsbokdagen skulle vi försöka slå det nuvarande rekordet på drygt 2 900 deltagare på 29 olika platser som sattes i Storbritannien 2012. Det var The Evening Standard i Storbritannien som slog detta rekord under sin kampanj "Get London Reading".

Under världsrekordförsöket nu i mars i Sverige slog sig drygt 4 500 elever i 85 skolor från norr till söder ned i sina bänkar för att följa Martin Widmarks läsektion som streamades från konsert-  
huset i Göteborg.

#### STOR KONCENTRATION

Här i Vännäsby deltog 49 elever. Jag tror barnen var lite tagna av stundens allvar, för det var så tyst i klassrummet att man hade kunnat höra en knappnål falla. Det är inte varje dag man är med och skapar ett rekord som kanske kommer att finnas med i favoritboken.

Lektionen utgick från Martin Widmarks nya bok om Nelly Rapp **Vampyrernas bal**.

Om rekordet godkänns får vi förhoppningsvis veta innan terminsslutet. I så fall får vi nog köpa in mer än ett exemplar av Guinness rekordbok 2014. Jag vet i alla fall 49 stycken barn som kommer att ställa sig i kö!

Lästips förutom Guinness rekordbok:

#### Min första världssensation

av Annalena Hedman  
**Vampyrernas bal**  
av Martin Widmark

ELENOR LINDBERG  
BIBLIOTEKARIE

## Tips på bra hemsidor om du ska bygga nytt eller bygga om!

Mittbygge.se ger dig information om att planera, bygga och bo. Statliga Boverket och Lantmäteriet bidrar med kunskap från sina specialområden.

På mittbygge.se beskrivs byggprocessen och du får hjälp med allt från hur du planerar tomten du vill bygga ditt hus på till vad som krävs inför ett bygglov.

[www.mittbygge.se](http://www.mittbygge.se)

Hålla hus är Västerbottens informationsportal för byggnadsvård, hushållning och samhällsutveckling. Här finns massor av tips om hur du sköter ett hus på ett varsamt och sparsamt sätt. Du kan även läsa om Västerbottnisk byggnadstradition, byggnadsmaterial och hantverksteknik.

[www.hallahus.se](http://www.hallahus.se)

EVA LIDESTAV  
0935-142 11

## Hyr flytväst!

*Tänk på säkerheten när du vistas vid och på vatten.*

Självklart ska du ha flytväst när du vistas vid och på vatten! Flytväst kan du hyra på brandstationen, ingång från Pengsjövägen, vardagar klockan 08.00-15.00. Ring gärna innan du kommer.

Vi håller sommarstängt veckorna 28 - 30.

Flytvästar finns i storlekar från 0-90 kilo.

Pris: 10 kr första dygnet, därefter fem kronor per dygn.

RÄDDNINGSTJÄNSTEN  
0935-140 00



# RENASTE BILEN

*Visst är det väl härligt med en rentvättad bil. Men har du någon gång tänkt på var det smutsiga tvättvattnet tar vägen? Och vad det vattnet egentligen innehåller?*

Tvättvattnet från bilen innehåller rester av olja, asfalt och flera skadliga tungmetaller såsom bly, kadmium och krom. Det innehåller även tensider och andra kemikalier från bilschampo och andra bilvårdsprodukter.

Tvättar du bilen på gatan eller garageuppfarten rinner dessa ämnen ner i dagvattenssystemet och hamnar antingen i kommunens reningsverk eller så rinner det vidare ut i närmaste bäck, å eller sjö beroende på hur dagvattenssystemet ser ut i just ditt område.

Ämnen från biltvätt är skadligt för växter och djur. Det kan dessutom orsaka störningar i reningsprocessen och ge förhöjda halter av skadliga ämnen i reningsverkets slam.

MEN JAG VILL JU HA EN REN BIL!

Ska bilen bara sköljas av med vatten ställ bilen på en gräs- eller grusyta för att hindra att vattnet rinner till dagvattenssystemet. Tänk på att högtryck frigör en stor del av de skadliga ämnena. Ska bilen tvättas med medel och/eller högtryck är det bäst att åka till en "gör det självhall" eller biltvätt. Där fångas de skadliga ämnena upp av olika reningstekniker innan vattnet går vidare till reningsverket.

Alla vill vi ha rent vatten i våra vattendrag inte minst för fiskar, fåglar, grodor och övrigt biologiskt liv, men givetvis också för att undvika skadliga hälsoeffekter för våra barn, hundar och alla andra som badar i vattnet!

MALIN ÖSTERLUND  
0935-141 63



# Kräftpest-området i Umeälven utökas

Länsstyrelsen utvidgar kräftpestområde i Umeälven och Vindelälven och ger saneringsråd för fiskeutrustning.



När kräft- pesten i området mellan regleringsdammen i Norrfors och havet konstaterades 2012 var detta det första fallet av kräftpest i Västerbotten, och det nordligaste som någonsin konstaterats i Sverige. I och med pestutbrottet slogs ett av Norrlands bästa bestånd av flodkräftor ut. Nu måste kräftpestområdet utökas som en konsekvens av att ny information framkommit.

- Vi fick en död flodkräfta tillskickad oss som vi skickade den vidare till Statens Veterinärmedicinska Anstalt (SVA) för analys. Det visade sig att denna kräfta bar på kräftpest, säger länsfiskekonsulent Ulf Carlsson.

Det var en privatperson boende i Västra Spöland som fann kräftan död vid sin brygga i Vindelälven.

- Detta, samt att inga flodkräftor fångades i det provfiske vi genomförde under hösten i området från Överboda upp till Vännfors, gör att vi tråkigt nog måste konstatera att smittan nu finns åtminstone upp till Vännforsen i Vindelälven och upp till Pengfors regleringsdamm i Umeälven, konstaterar Ulf Carlsson och påpekar att området som förklarats som smittat nu måste utökas.

## SIGNALKRÄFTAN ÄR BOVEN

Sjukdomen kräftpest orsakas av en parasitisk svamp som är specifik för sötvattenslevande storkräftor. Kräftpestsvampen angriper både vår inhemska flodkräfta och den från Nordamerika införda signalkräftan. Flodkräftan dör av angreppet medan signalkräftan är mer motståndskraftig och överlever. Därför orsakas de flesta utbrott av kräftpest av att smittade signalkräftor förflyttas av människor. Detta är troligtvis också orsaken till det utbrott vi nu ser i Ume- och Vindelälven.

- Det går inte att nog understryka hur viktigt det är att allmänheten förstår allvaret i att sätta ut signalkräftor i vatten där de inte hör hemma. Nu har stora ekologiska och ekonomiska värden gått till spillo och det är tveksamt om det är möjligt att återfå ett livskraftigt flodkräftbestånd. Hoppet står till att inga signalkräftor finns kvar, vilket skulle kunna medge återutplantering av flodkräftor, säger Stefan Larsson, fiskekolog på Länsstyrelsen.

## UNDERSÖKNINGAR UNDER SOMMAREN OCH HÖSTEN

För att lokalisera eventuella signalkräftor kommer länsstyrelsen, i samarbete med engagerade fiskerättsägare och Umeå kommun att provfiska i området från havet upp till Vännfors under sommaren och hösten 2013. Dessutom kommer levande och friska flodkräftor förvaras i burar i det smittade området för att utvärdera om det finns svampsporer kvar.

- Vi får hoppas att resultatet ger oss möjlighet att tro att smittan är borta. Då skulle återutplantering av flodkräftor vara möjlig, vilket skulle vara väldigt positivt. I dagsläget vågar jag inte vara allt för hoppfull, säger Stefan Larsson.

## FÖRBUD INOM OMRÅDET

I området som nu är beslutat som kräftpestsmittat, från havet upp till Vännforsen i Vindelälven och till Pengfors

regleringsdamm i Umeälven, är det förbjudet att:

- fånga kräftor och hantera okokta kräftor. Det också förbjudet att använda fisk som bete i ett annat vatten än där den fångats.
- transportera fiskeredskap, båtar, maskiner eller andra föremål som använts inom området till någon annan sjö eller något annat vattendrag innan det har desinfekterats.
- i beslutet finns ett generellt undantag från kravet på desinfektering för de båtar som lämnar älvens sötvattensområde och kör ut till havet och inte körs vidare upp i annat sötvattensområde.

- Då flodkräftan inte finns i havet bedömer vi att det inte finns någon risk att föra smittan vidare om man bara kör ut till havet, säger Stefan Larsson.

## TIPS FÖR DESINFEKTION

- Koka föremålet i minst fem minuter under lock.
- Sänk ner eller tvätta föremålet med 70-procentig sprit (T-röd) under minst 20 minuter.
- Frys ned föremålet under -10°C i minst ett dygn
- Båtar kan duschas med T-röd efter att allt vatten är urtömt.
- Högtryckstvättning med 80°C vatten
- Torka föremålet till fullständig torrhet.
  - Stora föremål i bastu i 60-80°C under minst fem timmar.
  - Mindre föremål i bastu i 60-80°C under minst 1 timme.
  - Torkning av gummimadrasser, gummibåtar, baddräkter, fiskeflugor, fiskedrag, spön och liknande i solen.

## För ytterligare information kontakta:

Stefan Larsson, Länsstyrelsen,  
090 – 10 72 12, 070 – 326 76 16

Ulf Carlsson, Länsstyrelsen,  
090-10 82 98, 070 - 515 82 98

## Sommartider på våra bibliotek

Under perioden 1 juli - 17 augusti ändras bibliotekens öppettider. Vännäsby bibliotek har stängt 1-26 juli.

### Vännäs bibliotek

Måndag 10.00-14.00  
Tisdag 16.00-20.00  
Onsdag 10.00-14.00  
Torsdag 16.00-20.00  
Fredag 10.00-14.00

0935-141 80  
biblioteket@vannas.se

### Vännäsby bibliotek Stängt 1/7 - 26/7!

Måndag 16.00 - 20.00  
Tisdag 10.00 - 14.00  
16.00 - 20.00  
Onsdag 16.00 - 20.00

0935-141 90  
vannasby.bibliotek@vannas.se

### Fotoutställning

I anslutning till "Umeåregionen läser Sune Jonssons Brobyggarna" har Vännäs bibliotek en fotoutställning av Sune Jonsson från juni till augusti. [www.minabibliotek.se/umearegionenlaser](http://www.minabibliotek.se/umearegionenlaser)

### Välkomna!



Vill du vara med som utställare på  
Konst och Hantverksrundan 24-25 augusti  
I Bjurholm, Nordmaling, Vindelns, Vännäs kommuner

### Anmäl dig innan 14/6!

Kontakta Studieförbundet Vuxenskolan i din kommun

Bjurholm: 0932-10080 eller [tina.fernerud.bjorklund@sv.se](mailto:tina.fernerud.bjorklund@sv.se)

Nordmaling: 0930-31605 eller [karin.tjernstrom@sv.se](mailto:karin.tjernstrom@sv.se)

Vindelns: 070-2932210 eller [ewa.bergh@sv.se](mailto:ewa.bergh@sv.se)

Vännäs : 0935-13240 eller [jeanette.westerberg@sv.se](mailto:jeanette.westerberg@sv.se)

Arr: Studieförbundet Vuxenskolan och biblioteken i respektive kommun



Bjurholms Kommun



NORDMALINGS KOMMUN  
[www.nordmaling.se](http://www.nordmaling.se)



## Kulturfestival 2013

Vård- och omsorgförvaltningens fritidsverksamhet har tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan i Vännäs beviljats projekt pengar av Leader URnära för att genomföra en Kulturfestival för och med personer med intellektuella funktionshinder.

Projektstödet kommer bland annat att användas för att finansiera föreläs-

ningar, en workshopsdag, kraftfullare marknadsföring, teaterföreställning samt den egna uppsättningen av föreställningen "På egna ben och hjul".

- Vi hoppas också kunna göra en konstutställning med ett vernissage och planerar att utöka festivalen från tre till fyra dagar, säger Karl-Gustav Aronsson.

Kulturfestivalen, som kommer att genomföras under senare delen av hösten, syftar till att göra något annorlunda och unikt i kommunen och övriga kommuner i Umeåregionen där personer med intellektuella funktionshinder kan att medverka.

JEANETTE WESTERBERG, VUXENSKOLAN  
K-G ARONSSON, VÄNNÄS KOMMUN

# HEMFIKARE



*Kjell Vänman och Lise-Mari Johansson på språng för Hemfixarna.*

När "hemfixarna" träffas på måndagsförmiddagarna tar man en kopp kaffe och en smörgås samtidigt som man uppdaterar varandra om läget, både privat och via hemfixarjobbet och man går igenom de uppdrag som kommit in och som ska utföras i veckan.

- Vi har det ganska trevligt här och vi skrattar mycket, berättar Thore Lundgren, en av hemfixarna.

De vanligaste uppdragen som beställs är att byta gardiner och glödlampor och att hämta och lämna saker i förråd.

Hemfixarna har riktat in sig på korta insatser med arbetsuppgifter som kan förhindra fallolyckor i hemmet, även om insatserna mer börjar få social karaktär. En insats tar ungefär 30 minuter.

Merparten av de arbeten som genomförts sedan uppstarten för två år sedan görs i tätorterna och de sju hemfixarna diskuterar vad det kan bero på.

- Jag bor själv i Brån och på landsbygden tror jag att man hjälper varandra på ett annat sätt än i tätorten, säger Kjell Vänman, en av hemfixarna.

Under intervjun ringer telefonen och ett uppdrag kommer in. Det är fin samhörighet i Hemfixargruppen och man småkivas om vem som ska utföra vilka av veckans uppdrag. När uppdragen är fördelade rings det runt till beställarna för att boka tid när uppdraget ska göras.

Den ersättning som Hemfixarna kan få är milersättning om de använder sin bil i något uppdrag. Det tycks som om många av hemfixarna inte bryr sig om att begära någon milersättning.

- Det är bara roligt att man kan hjälpa till på något sätt, avslutar Lise-Mari Johansson, innan vi tar på ytterkläderna och åker iväg till Erik Ögren, som beställt hjälp med att köra saker till återvinningen.

Efter 20 minuter har Lise-Mari och Kjell packat bilen med kartonger, glas, returpapper och trasiga plastkrukor och vi säger hej då åt Erik.



*Hemfixarna är bra för att man får hjälp fort och det kostar inget, säger Erik Ögren innan han tar hissen upp till lägenheten igen.*

## I BEHOV AV EN HEMFIKARE?

Ring Frivilligcenter 0935-143 08 vardagar mellan kl. 10-12.

Läs mer om Hemfixarna på [www.vannas.se/hemfixare](http://www.vannas.se/hemfixare)

MARITA BERGMAN



# Ungdomar och alkohol

Det finns många föräldrar som tror att tonåringar som blir bjudna på öl och vin hemma lär sig hantera alkohol bättre än andra tonåringar. Detta är inte sant. Svenska studier visar att det är precis tvärtom. De ungdomar som får alkohol hemma dricker mer och löper större risk att få problem i framtiden.

För varje år alkoholdebuten skjuts upp minskar risken för ett framtida beroende med 14 procent. Dessutom har tonåringar svårare än vuxna att bedöma konsekvenserna av sitt drickande, vilket gör att berusade tonåringar kan råka illa ut.

De flesta tonåringar som hamnar i slagsmål är berusade. Risken för alla olyckor ökar, eftersom hjärnan inte fungerar som vanligt.

De flesta tonåringar som provar narkotika första gången är berusade. De flesta tonåringar som har sex fast de egentligen inte vill, eller utan skydd, är berusade.

Det finns alltså all anledning till att tonårsföräldrar ska lära sig vad de kan göra för att barnen inte ska dricka alkohol i unga dagar.

På webbplatsen [www.IQ.se](http://www.IQ.se) finns bra tips gällande förhållningssätt, fakta om alkohol och annat intressant och lärorikt. Du kan även göra ett test gällande dina egna dryckesvanor.

- Prata med barnen om alkohol
- Köp inte ut alkohol
- Bjud inte på alkohol
- Säg ifrån
- Föräldravandra
- Prata med andra föräldrar
- Var vaken och nykter



**Kom ihåg!**  
Det viktigaste är att du som förälder finns tillhands, att du bryr dig och att du sätter gränser.

KÄLLA: WWW.IQ.SE

# SOCIALT ENGAGEMANG



Sedan lång tid tillbaka bedriver Röda Korset i Vännäs social verksamhet genom besök på äldreboende och i hem. Föreningarna verkar också genom Frivilligcentrum med anhörigstödsgrupper och caféer.

Verksamheten för Röda Korsföreningarna i Vännäs och Vännäsby har under de senaste åren utökats till att allt mer omfatta integration och socialt arbete via AKKA, kommunens boende för ensamkommande barn och ungdomar.

- Vi fick en förfrågan från AKKA om vi kunde tänka oss att hålla läxhjälp för ungdomarna där. Idag är 26 personer frivilliga i läxhjälpen och vi deltar med fem personer på biblioteket i Vännäs två kvällar i veckan. Sammanlagt fick eleverna 700 timmars läxhjälp förra året, berättar Per-Olof Klein.

Målgruppen för läxhjälpen är elever som går i introduktionsklass. Det är inte bara läxorna som är viktiga utan även det sociala mötet och att skapa kontakter utanför boendet. Även andra nyanlända tar del av läxhjälpen.

- Förutom läxhjälpen har vi bjudit in ungdomarna på AKKA till valborgsfirande och vi har även förmedlat cyklar till dem, fortsätter Klein.

En annan viktig uppgift för lokalföreningen är att hjälpa invandrade att få resebidrag för att återförena familjer som splittrats av olika anledningar. Här

är föreningens uppgift att hjälpa till att fylla i ansökningshandlingar. Hitills har fem personer blivit beviljade resebidrag och fått återförenas med sina familjer.

## MÅNGA STRÄNGAR

Röda Korset i kommunen har många strängar på sin lyra och man jobbar bland annat med krisberedskap, att vara medmänniska och förstärka samhällets resurser i kris efter att krisen skett. Ett exempel på sådan insats var när man på många platser i landet hjälpte till vid massvaccineringen mot fägelinfluensan.

Sedan 10 år, utbildar föreningen också årskursfem-elever i första hjälpen och under hösten fick 49 elever på Vega-skolan gå utbildningen.

## INSAMLINGAR

Det finns en årlig plan för vad Röda Korssets insamlingar ska gå till och det beskrivs i Röda Korssets årliga appell. Årets nationella akutinsamling går till de drabbade i Syrien. Drygt 30 personer ingår i de lokala insamlingsgrupperna som under förra året var ute sex gånger och informerade och samlade in pengar.

- Årets största arrangemang är vår stora adventsvesper som arrangeras i jultid där vi bland annat säljer broderier och vävda alster som medlemmar tillverkat under året, avslutar Birgitta Skarin från Vännäsbykretsen.



Åke Johansson med sin Volvo BM Terrier från 1961, vinnare av Lilla Klassen 2012. Foto: Hembygdsföreningen.

# EN DAG MED DRAG!

Den 4 augusti arrangerar Vännäsbygdens Hembygdsföreningen för fjärde året en Hembygdsgård med drag, i Västra Vännfors.

Hembygdsgårdens, som bildades 1955, har under de senaste åren fått ett uppsving, mycket tack vare sitt numera årliga arrangemang *Hembygdsgård med drag* som arrangeras tillsammans med LRF.

- Idén med hembygdsgården och veterantraktorpullningen kom egentligen när vi pratade om att öka intäkterna till föreningen, berättar Henry Eriksson, en av medlemmarna.

## Sagt och gjort

Kontakt togs med och det bjöd in intresserade personer med olika modeller av veterantraktorer, man iordningställde en bana på Henrys åker för traktorpullningen, flygblad skrevs, kopierades upp och delades ut runt om i kommunen.

- Jag har en lada på åkern där bilparkeringen är. Ladan har blivit ett riktmärke för att se hur stor publik som kommer varje år och vi kan se att det blir fler och fler besökare.

Förutom traktorpulling, veteranbilställning, ponnyridning, och dragkamp i traditionell form, fick besökare i fjol se höpressning, linberedning, tunnbrödsbakning och stenskvemangling.

Överskottet från fjolårets arrangemang användes till att slutställa renoveringen och tillgänglighetsarbetet av toaletterna på Hembygdsgården på Hemberget, som är i föreningens ägo.

Förutom hembygdsgården ordnar föreningen hembygdsgårdar, nationaldagsfirande, berättarkafé och kulturaftnar.

- Vi ska arbeta för att kunskapen om och känslan för hembygdens kultur- och naturarv fördjupas och förs vidare till kommande generationer och att kultur- och naturhistoriska minnen och miljöer tas till vara och görs tillgängliga för alla, säger Sven-Erik Johansson, föreningens kassör.

## Skolmuseum och kungastenar

På Hemberget i Vännäsby finns förutom föreningens hembygdsgård ett skolmuseum och soldattorp samt fyra kungastenar med namnteckningar av Oscar II (1891), Gustaf V (1927), Gustaf VI Adolf (1952) samt vår nuvarande kung Carl XVI Gustaf (1976).

MARITA BERGMAN

## Motionsorientering 2013

Från slutet av april till slutet av september (ej juli) arrangerar Vännäs OK och Tväråbäcks IK motionsorientering ([www.vannas.motionsorientering.se](http://www.vannas.motionsorientering.se)) varje måndag 18.30. Vid varje tillfälle finns 3 banor, en kort och lätt (gul nivå ca 2km) för nybörjare, och två längre (4-6 km, röd-violett) för vana orienterare. För nybörjare erbjuds också en kortare instruktion/introduktion innan start!

I normalfallet används SportIdent stämpelsystem. Hyrbrickor finns!  
Mer info samt detaljer om samlingsplats: [www.vannasok.se](http://www.vannasok.se)

22-apr	Byastugan Vännäsby (Stads OL)	05-aug	Vännäsby
29-apr	Klubbstugan Vännäs (Stads OL)	12-aug	Gransele (Harrsele)
06-maj	Vännäs läger	19-aug	Pengsjö
13-maj	Vännäsby	26-aug	Pengsjö
20-maj	Tvärålund	02-sep	Vännfors (Sprint)
27-maj	Stärkesmark	09-sep	Vännäsby (Sprint)
03-jun	Harrsele	16-sep	Hällfors (Natt OL)
10-jun	Middagsberget	23-sep	Vännfors (Natt OL)
17-jun	Myrbäck		
24-jun	Strand		

### Nybörjar- och ungdomsträning 2013

I samband med arrangemangen ovan har vi träningar för våra ungdomsgrupper. Nybörjare är hjärtligt välkomna, gärna med minst en förälder, till säsongstarten den 22/4!

Mer info: [www.vannasok.se](http://www.vannasok.se). Frågor: [vannasok\\_mail@yahoo.se](mailto:vannasok_mail@yahoo.se)



Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundet och Sveaskogs gemensamma trafikskolesträng

[www.motionsorientering.se](http://www.motionsorientering.se)



Foto: Sveriges Trafikskolors Riksförbund

## Toppmodern trafikskola

Liljaskolans trafikskola gick i februari över till ett webbaserat administrations-system för att underlätta och effektivisera trafikskolan och på så sätt ge mer tid för eleverna och utbildningarna.

- Via det nya systemet kan trafikskole-eleverna nu logga in själv via internet för att se när de har körlektion eller för att boka nya lektioner. De kan också sin ekonomiska ställning eller träna på teoridelen, berättar trafiklärare Lars Björnerbäck.

Det nya systemet gör det möjligt för eleverna att se filmer och annat utbildningsmaterial direkt via datorn, surfplattan eller mobiltelefonen. Fördelarna för trafiklärarna är att de på plats i bilen via en surfplatta kan logga in och se elevens resultat på någon teoretisk övning och ta upp en fråga som uppkommer under körning direkt i bilen under en paus.

- SMS-tjänsten som är kopplad till systemet är en annan bra funktion, eftersom en SMS-påminnelse kan skickas till eleverna dagen före sin körlektion. Allt för att inte glömma en lektion som kostar, menar Lars Björnerbäck.

Trafikskolan håller på att byta ut sin bilpark och under sommaren kommer nya bilar att tas i bruk. Då kommer Liljaskolans Trafikskola att synas i vita bilar enligt Vännäs kommuns nya varumärkesprofil.

## FRG - Frivilliga Resursgruppen

Vännäs FRG hjälper till om samhället är i kris.

Du får gratis utbildning i bl.a.

- \* Första hjälpen och hjärtstartare
- \* Brandskydd
- \* Att möta människor i kris

Delar av FRG kommer att finnas utanför ICA och Konsum 1 juni kl. 11-14. Vi har västar på oss så att ni ser oss.

### Vill du veta mer kontakta:

Tommy Bolme, 070-200 94 19

## Vännäs Motormuseum

Vännäs Motormuseum håller öppet för sommaren 22/6-18/8 måndagar till torsdagar mellan kl. 12.00 -17.00 samt fredagar till söndagar mellan kl. 12.00-16.00.

20-21/7 RaketRallyträffen - veteranmoped och mc-träff

18/8 Motormuseumets dag; Loppis/veteranmarknad, finbils- och 2-hjulsparering med Peoples Choise pris. Kom och njut av en heldag med nostalgi och glädje!



# Pengsjögården 40 år!

**21/6**

kl. 16 Dans kring midsommarstången  
kl. 18 Gudtjänst, Per-Gunnar Israelsson  
med familj

**22/6**

kl. 11 Jubileumsgudtjänst  
Kl. 18 Musikkväll, vuxna 90 kr, barn  
under 13 år gratis, max 250 kr/familj

## På programmet:

- Josefin Arvesén
- Lena-Maria Klingvall med band
- Gospelkören Messengers

Vid dåligt väder är vi inne.



Lena-Maria Klingvall med band uppträder

Öppet juli kl. 12-18 Glass och fika.

Arr. Svenska Kyrkan, EFS, Missionskyrkan, Pingskyrkan, Studieförbundet Bilda.

## Musikverkstaden

Vill du använda fritidsgårdarnas musiklokal, går på högstadiet eller gymnasiet och vill spela musik. Nybörjare eller inte det kvittar - alla är välkomna!

Kontakta någon av oss nedan om du är intresserad!

MATTIAS WÄLIVAARA, 070-220 73 67  
SIMON STRANDGREN, 070-346 16 41  
TOMMY SJÖLUND, 070-695 05 83



## Räddningstjänsten informerar

### Tänk på detta när du eldar:

- Du behöver inte anmäla till räddningstjänsten om du eldar i mindre omfattning (3x3m)
- Det är du som tänder elden som har ansvaret tills den slocknat
- Elda inte när det är stor risk för snabb spridning, det vill säga när det är torrt och blåser kraftigt
- Ha alltid vatten, strilkanna, kratta eller ruska och mobiltelefon nära till hands
- Lämna ALDRIG elden. Förutom risken att elden sprider sig okontrollerat om den inte är under uppsikt, är det också troligt att förbipasserande kommer larma räddningstjänsten om de ser en obehövad brand. Av samma anledning bör du undvika att elda i mörker
- Larma 112 direkt om du förlorar kontrollen över elden
- Släck grundligt när du inte vill bevaka elden längre

### 11 § i Lokala föreskrifter för att skydda människors hälsa och miljön

Eldning av löv, kvistar och annat trädgårdsavfall inom detaljplanlagda områden i Vännäs och Vännäsby är förbjuden under tiden 1 maj - 30 september.  
Övrig tid av året får eldning inom sådana områden ske, endast av torrt trädgårdsavfall som inte kan utnyttjas för kompostering, om det kan ske utan att olägenhet för omgivningen.  
Eldning får aldrig ske i strid mot gällande brandföreskrifter.

### Eldning i mycket stor omfattning – anmälan krävs

Hygges- och naturvårdsbränning ska anmälas till SOS Alarm, minst tre veckor i förväg. Anmälan sker till 0910-77 77 14.

För att veta vilken brandriskprognos som gäller för tillfället, om eldningsförbud råder eller om du vill ha information och rådfrågning om eldning utomhus ring räddningstjänsten 0935-140 00 eller besök MSB:s (myndigheten för samhällsbeskydd och beredskap) webbplats [www.msb.se/](http://www.msb.se/) brandriskprognoser.

Du kan också ladda ner appen BRANDRISK Ute till din iPhone eller Android telefon.

RÄDDNINGSTJÄNSTEN  
0935-140 00

Vill du vara med som utställare på Konst och Hantverksrundan 24-25 augusti?

### Anmäl dig innan 14/6!

Kontakta Studieförbundet Vuxenskolan Vännäs  
0935-13240 eller [vannas@sv.se](mailto:vannas@sv.se)

Arr: Studieförbundet Vuxenskolan och Vännäs kommun

## Fritidsgården Ikaros

Våra tider fram till skolavslutning:

Måndag 18-21

Onsdag 18-21

Fredag 19-24

Skolavslutningen sker på Vännäsbadet 13/6. Fullspäckat med aktiviteter, LIVE-musik och mat. Se bilden till vänster.

### Kom och häng med oss i sommar!

V. 25-26 håller Ikaros "sommaröppet". Vi har tillsammans med en grupp ungdomar planerat upp aktiviteter som vi ska göra.

Några av dessa aktiviteter är en badresa till havet, att åka och fiska, besöka en kursgård för att prova på Umeås lägerverksamhet med möjlighet att prova paintboll, köra fyrhjuling, med mera.

För att ta del av vår information och detaljer kontakta oss eller besök vår facebook sida (Ikaros fritidsgård).

### Kontakt

Simon Strandgren, 070-346 16 41

Mattias Wälivaara, 070-220 73 67

Tommy Sjölund, 070-695 05 83

Vi önskar er alla en underbar sommar med sol & skratt. Ikaros öppnar igen v. 34.

## Sommarträning

I sommaren arrangeras det sommarträning i Järnvägsparken måndagar kl 19.30-20.30. Träningen är kostnadsfri, ingen anmälan krävs och ställs in vid regn. Ta med vattenflaska, ev handduk att torka svett, liggunderlag till stretchingen.

24 juni	Zumba/afro
1 juli	Multitrain
8 juli	Crossfit WOD
15 juli	Zumba
22 juli	Zumba
5 augusti	Cirkelträning

Sommarträningen arrangeras av Vännäs kommun, Korpen, Vännäs gymnastikförening, Friskvårdscenter Vännäsby och Vännäs kommuns fritidsförening Kom Loss.

**Zumba** är en dansinspireerad träning till latinamerikanska rytmer där vi tränar hela kroppen på ett roligt och fartfyllt sätt.

**Multitraining** är ett cirkelträningsspass med stationer, varvar kondition med styrka, peppande musik och hjälp med korrekt teknik.

**Crossfit WOD** (work of the day) är en högentensiv cirkelträningssform som bygger på den "egna" kroppen som redskap.

**Cirkelträning** är ett hårt och roligt pass med fokus på kondition, varvat med styrkeövningar.

## SOMMARCAFÉ

Välkommen till sommarcafé i Tväråbäckes Missionshus onsdagar och söndagar kl 18-21  
premiär 26/6 och final 18/8.

Välkommen!

Tväråbäckbygdens  
Intresseförening