



2020

# VI SÄTTER DE UNGA FRÄMST!

## Hovsta IF – idrottsföreningen för alla genom hela livet!

Vår vision är att vara en idrottsförening för alla genom hela livet och vi vill sätta de unga främst!

Hovsta IF har en bred idrottsverksamhet med barngymnastik, fotboll och innebandy samt en konditions- och styrketräningsgrupp för vuxna och även ungdomar. Vi har en motionskommitté som har byggt ett utegym och ordnar även skidspår och skidloppet Hovstasprinten. Hovstajoggen är en återkommande folkfest som går av stapeln andra lördagen i september. Läs mer om våra verksamheter på följande sidor!

Hovsta IF har en föreningsstyrelse som sköter de övergripande frågorna och skapar rutiner och förutsättningar för att det ska vara så enkelt som möjligt att vara ledare och tränare i vår förening. Sektionerna för innebandy, fotboll och gymnastik har sektionsstyrelser som stöttar och leder verksamheten i respektive idrott.

Hovsta IF har ingen anställd utan all verksamhet vilar på idéella insatser. Tränare, lagledare, kassörer, ledamöter, ordförande etc. är alla vi som tycker att vår bygd skall ha en förening som kan ge dess medlemmar upplevelser, glädje och gemenskap. Föreningens framtida status formas av oss alla och därför behövs just din insats. Så hjälp oss med dina personliga kunskaper, alla kan bidra med något. Är du osäker kan du t ex prova på styrelsearbete genom att vara adjungerad i någon av våra styrelser.

Vi ser gärna att det startas upp fler verksamheter för vuxna i alla åldrar. Det kan röra sig om träningsgrupper, caféverksamhet eller kanske en "fixargrupp". Allt är möjligt – hör av dig!

Du som är nyinflyttad är varmt välkommen att prova på våra aktiviteter! Det är skönt och roligt med idrott. Att vara delaktig i vår förening som ledare eller att ha ett uppdrag, stort som smått, ger gemenskap, nya vänner och är kul!

Föreningsstyrelsen Hovsta IF

# MOTIONSKOMMITTÉN

Motionskommitténs syfte är att få både barn och vuxna att motionera samt att anordna aktiviteter som knyter samman invånarna i Hovsta.

Målet är att hålla hög klass på vårt skidspår när vi har snö. Vi ser en ökad aktivitet i vårt motionsspår både vid vinterföre och barmark, vilket är kul. Vår förhoppning är att få fler att inse vikten av att röra på sig. Ta vara på tillfället att ta en promenad i naturreservatet i Gladarberget en ljummen sommarkväll eller en skidtur i vårt eljusspår en gnistrande vinterdag eller ett träningspass i vårt utökade utegym.

Vi arbetar kontinuerligt med att förbättra både våra spår och dess kringområden.

Passa på att ta ett styrkepass efter joggingrundan i vårt utegym eller ta med fotbollslaget och värms upp innan träning. Utegympet ligger vid spåret ovanför klubbstugan och är i år utbyggt med fler stationer.

Motionskommittén har tidigare år arrangerat Hovstajoggen som går av stapeln den andra lördagen i september. Ett motionslopp på Hovstas gator för alla, både gamla och unga. Ett lopp där alla är vinnare. Fr o m i år flyttas arrangörskapet till ett av föreningens lag. Vintertid anordnas, vid tillgång på snö, Hovstasprinten. Ett kort skidlopp för föreningens medlemmar med hejarop och blåbärssocker.



Foto: Malin Alex



Foto: M. Alex

# MEDLEMSKAP

## Medlems- och anmälningssystemet

Föreningens medlemsregister ligger i Laget.se vilket innebär att vi samlar aktivitetsregistreringar, utskick, lagsidor och fakturering av medlems-avgifter på samma ställe. Detta för att förenkla för våra medlemmar och få en bättre sammanställning på våra aktiva medlemmar.



## Hovsta IF är dess medlemmar

Som medlem i föreningen bidrar du till att stödja vår verksamhet för bygdens barn och ungdomar. Verksamheten drivs ideellt av föräldrar och ungdomar. Om du är aktiv i föreningen är du naturligtvis också medlem.

Du kan välja mellan tre former av medlemskap, avgifterna är:

	2020
Junior 3 - 20 år.....	250:-
Senior 21 år och äldre .....	370:-
Ledare/styrelsemedlem.....	150:-
Stödmedlem.....	100:-
Administrationsavgift .....	10:-

## Förklaring till indelning av medlemsavgifter:

Junior-/senioravgift betalas av medlem som aktivt deltar i någon av våra aktiviteter såsom barngymnastik, innebandy och/eller fotboll, undantag gäller för prova-på-period, Bollkul och fotbollsskolan.

Ledar-/styrelsemedlemsavgift betalas av medlem som har en ledarroll i lag/grupp (registrerad som ledare i lag/grupp på hovstaif.se) och/eller är styrelsemedlem (även adjungerad) i någon av våra styrelser. De som deltar i vuxengympa/ledarinnebandy (och eventuell ledarfotboll) som inte är ledare ingår i denna kategori. Ledare som även är licensierade (t ex spelande i A-lag och samtidigt tränare i något yngre lag) räknas också till denna kategori.

Stödmedlemsavgift betalas av medlem som vill stödja Hovsta IF och vår verksamhet utan att aktivt delta i föreningsarbetet.



## Sektionsavgifter

För deltagare i föreningens olika aktiviteter tillkommer förutom medlemsavgiften en sektionsavgift. Den kan variera något beroende på deltagarnas ålder och typ av aktivitet. Deltagande i olika aktiviteter anmäls på vår hemsida.

**Kontakta respektive sektion vid oklarheter.**

## Medlemsanmälan

Du anmäler ditt medlemskap på hemsidan, klicka på "Bli medlem". Fyll i uppgifterna under "Ansök om medlemskap i Hovsta IF", välj dig själv eller ditt barn beroende på vem medlemskapet gäller. **Kontrollera dina uppgifter. Fyll inte i någon mailadress för yngre barn som inte kan ta ansvar för egen mail.**

Uppdatera mailadresser vid förändringar eftersom dessa styr utskick av fakturor, information etc.

Anmälan kan även ske i appen Laget.se, klicka på "Bli medlem" på startsidan. Appen är gratis och finns för både iPhone och Android.

Medlemsavgiften betalas in omgående för innevarande år och senast 31/12 för kommande medlemsår till bankgiro 5597-2483.

Medlemsavgiften och sektionsavgift/träningsavgift finansierar bl a drift och underhåll av klubbstugan, fotbollsplaner, kansliservice, tillgång till hallar, utrustning för olika idrotter, anmälningsavgifter till serier och vissa cuper, domare, försäkringar, utbildningar etc.

## Ditt medlemskonto

Byte av kod, uppdatering av mailadress sker genom att klicka på ditt namn till höger i översta listen på hemsidan.

## Medlemskort

När du betalat medlemsavgiften hittar du medlemskortet lättillgängligt i appen under menyn "Min Profil". Kortet används där du behöver uppvisa giltigt medlemskap t ex vid utkwittering av nycklar eller rabatterade inköp på Intersport

## Avsluta medlemskap

Om du vill inte vill fortsätta som medlem i föreningen vore vi tacksamma om du anmäler det till info@hovstaif.se eller kontakta någon av klubbadministratörerna.

# FOTBOLL



Hovsta IF fotboll har verksamhet från 5 års ålder för flickor och pojkar upp till herrarnas seniorlag och motionsfotboll för vuxna.

För de allra minsta (5 år) erbjuder vi "Bollkul" med lekfulla övningar en gång i veckan. Herrlaget spelar i division 6 och målsättningen är att även kunna ha ett seniorlag för damer.

För alla som är äldre än 15 år och inte spelar fotboll aktivt i ett lag finns Motionsfotboll som är en form av organiserad spontanfotboll för alla.

Våra äldre aktiva ungdomar erbjuds att gå domarutbildning och möjlighet att döma yngre lag samt att delta som ledare i den årliga fotbollsskolan.

Fotbollsskolan arrangeras i slutet av sommaren, för flickor och pojkar från 6 till 13 år. Ledare är våra äldsta aktiva ungdomar i föreningen. De äldsta deltagarna deltar som sommarproffs där inbjudna gästtränare håller i kvalitativa fotbollspass.



**Vi vill att alla barn ska få möjlighet att spela fotboll och tillhöra ett lag.**

Därför startar vi upp ett lag som vänder sig till barn med funktionsvariationer i åldern 6-12 år. Träningen anpassas utifrån dem som deltar, men fokus kommer ligga på övningar/lek med boll.

Läs mer på [www.laget.se/hovstaif\\_parafotboll](http://www.laget.se/hovstaif_parafotboll)

Har du barn eller är du själv intresserad av att delta i våra aktiviteter? Anmälan sker på:

[www.laget.se/HovstaIF/Member](http://www.laget.se/HovstaIF/Member) (välj sport: Fotboll, och välj lag).

Just nu har vi följande aktiva lag i föreningen:

- \* Bollkul (barn födda 2015)
- \* P/F-13/14
- \* F-10/11/12
- \* P-12
- \* P-11
- \* P-10
- \* F-09
- \* P-09
- \* F-07/08
- \* P-08
- \* P-07
- \* P-06
- \* P-03
- \* Herrlag
- \* Motionsfotboll (15 år och äldre)
- \* Skoj med boll (barn 6-12 år med funktionsvariationer)



**Fotboll handlar om engagemang, spel, lek, tävlan och HJÄRTA.**

**Utan HIF-hjärta ingen utveckling.**

## Kontakta oss gärna!

Kontaktuppgifter till fotbollsstyrelsens medlemmar hittar du på hemsidan: [www.laget.se/HovstaIF\\_Fotboll](http://www.laget.se/HovstaIF_Fotboll)

# GYMNASTIK

Gymnastiksektionen består av barngymnastik samt gruppträning och vänder sig till både barn och vuxna.

## Barngymnastik

Barngymnastiken bedriver verksamhet för drygt 180 st barn i åldrarna 3-9 år. Vi tycker att det är viktigt att barnen ska tycka att det är roligt att röra på sig. Våra gymnastikpass genomsyras av grundrörelserna: krypa, gå, hoppa, springa, klättra, hänga, stödja och balansera.

Gymnastiken bedrivs i Hovstahallen och vänder sig till barn födda 2011 till 2017.

De yngsta barnen gympar med en ombytt vuxen. Passen varar 45-60 minuter beroende på barnens ålder. Mer information om gruppindelning, tider och pris kan hittas på hemsidan eller Facebooksidan "Hovsta IF Gymnastik".

Alla våra pass leds av föräldrar eller andra närstående vuxna på frivillig bas. Om

vi inom de första två veckorna efter uppstart inte har fyra ledare per barngrupp så kommer vi inte kunna fortsätta utan den aktuella gruppen får läggas ner. Är du intresserad av att vara ledare så hör gärna av dig till någon av oss i gymnastiksektionens styrelse. Det krävs inga förkunskaper utan vi informerar om sådant som du behöver veta och vi kan, tillsammans med mer erfarna ledare, hjälpa till vid upplägg av pass. Vi planerar också för en informations- och inspirationsträff för nya ledare. Blir du ledare så har ditt barn förtur till gruppen. Du har också möjligheten att få träna gratis i gruppträningen för vuxna.



Foto:  
Mikael Bredberg



Foto:  
Elin Seiz



Detta året kommer anmälan till hösten att se lite annorlunda ut, barnen som deltagit i gymnastik 19/20 kommer erbjudas plats i gruppen och så fyller vi på i grupperna via nyanmälan.

Nyanmälan till gymnastiksektionen kan göras från och med måndagen den 17 augusti (v. 34). Bekräftelse kommer tidigast söndag 30 augusti. Grupperna startar v. 37.

Anmälan görs på hemsidan [www.laget.se/HovstaIF\\_/member](http://www.laget.se/HovstaIF_/member)



Foto:  
Maria Kihlberg

## Gruppträning

Vi erbjuder gruppträning för ungdomar och vuxna. Passen fokuserar på både styrke- och konditionsträning med övningar som varvas med kort vila. Lika jobbigt för killar som tjejer. Detaljerad information gällande pass, tider, startdatum och pris finns på hemsidan eller Facebooksidan "Hovsta IF Gymnastik".

## Gymnastikstyrelsen

Kontaktuppgifter till styrelsens medlemmar hittar du på: [www.laget.se/HovstaIF\\_Gymnastik/Board](http://www.laget.se/HovstaIF_Gymnastik/Board)

# INNEBANDY



Vi erbjuder träning och spel i innebandy för flickor och pojkar från förskoleklass och uppåt. Det viktigaste med innebandyns verksamhet är att alla som är med ska tycka det är roligt och att alla får vara med! Inför kommande säsong hopas vi att fler vill pröva på och spela för hovsta innebandy!

Just nu har vi följande aktiva lag i föreningen:

- \* P/F 13-14
- \* P/F 12
- \* P/F-11
- \* P/F-10
- \* P-09
- \* F-09/10
- \* P-07/08
- \* F-07/08



Vår målsättning är att på sikt ha ett lag för killar och ett lag för tjejer i varje årskull upp till seniorspel. Totalt har vi ca 170 st. aktiva innebandyspelare och ca 34 st. aktiva tränare/ledare.

Alla som är intresserade av att börja med innebandy är välkomna in i de befintliga lagen!

All vår verksamhet är ideell och bygger på föräldraengagemang. Föräldrar som ställer upp i olika roller runt laget krävs för att ett lag skall fungera och är ett utmärkt sätt för dig som förälder att aktivt engagera dig i dina barns aktiviteter och utveckling. Det kan vara som ledare, lagkassör, administratör för lagsidan etc. Vi erbjuder dig som ledare olika ledarutbildningar, som betalas av föreningen, i olika nivåer som passar för den åldersgrupp man är ledare för. Dessutom finns alltid handledning att få från de ledare som har varit med ett tag och skaffat sig olika erfarenheter.

Alla lag får även en egen lagsida på Laget.se som underlättar kommunikationen inom laget, t.ex. angående ändrade träningstider, samlingar inför match etc. Lagsidan används även för aktivitetsregistrering m.m.

Kontakta någon i innebandystyrelsen så hjälper vi dig att hitta rätt. Du hittar oss och mer information på hemsidan [www.hovstaif.se](http://www.hovstaif.se) och följ oss gärna på Facebook ([www.facebook.com/hovstaifinnebandy](http://www.facebook.com/hovstaifinnebandy))

## Innebandystyrelsen & övriga funktioner:

Ordförande:	Mikael Gellerstedt
Sekreterare:	Simon Ekdahl
Kassör:	Malin Saverman
Ledamot:	Fredrik Thérus
Ledamot:	Ulrika Björk
Ledamot (repr. huvudstyrelsen):	Klas Håkansson
Halltidsansvarig:	Patrik Ahlbeck
Materialansvarig:	Michael Tybell
Domaransvarig:	Simon Ekdahl
Valberedning:	Susanne Pettersson



Mest av allt  
du vill ha

ÖREBRO  
**MAXI**  
ICA STORMARKNAD  
BOGLUNDSÄNGEN

 **laget.se**  
Gratis hemsidor till idrotten

## Hovsta Idrottsförening

Box 1423  
701 14 Örebro

[www.hovstaif.se](http://www.hovstaif.se)  
[info@hovstaif.se](mailto:info@hovstaif.se)

Välkommen till föreningen!