



Sommar vid Lökeberg igen!

Nu är det snart dags att komma igång med sommarens alla aktiviteter. Stranden skall städas, simskolan skall komma igång och alla aktiviteter ska fixas. I år är det både lite ändringar av aktiviteter och nya dagar och datum så kolla noga igenom programmet och skriv in allt du vill vara med på i din almanacka.

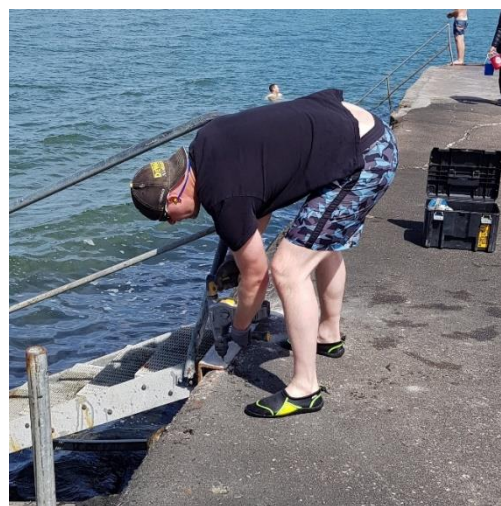
I skrivande stund så är väl den enda ljusa punkten att vi har haft några varma fina dagar med sol och värme. Annars har den senaste tiden präglats av en enda sak och det är covid19. Vi i föreningen vill dock försöka tänka positivt och planerar därför inför en vanlig svensk sommar med många gäster vid Lökebergs strand. Men naturligtvis får ni vara beredda på att allt kan ändra sig.

Under året som gått har vi fått till ett avtal med markägaren till tomten där kiosken står och skrivit på ett arrende. Styrelsen har fått in många positiva eldsjälar som fixar och trixar med allt som behövs nere vid stranden. Under hösten byggdes till exempel en ny fin mur istället för den gamla slipersmuren som höll på att rasa.

Men en hel del återstår att fixa för att stranden ska bli så bra som möjligt. I år kommer vi fokusera på att laga stenpiren. Genom att betala medlemsavgift i föreningen bidrar du automatiskt till att vi får in medel att driva föreningen.

Årsmöte och städning av stranden

10 maj kl 10.00 träffas vi vid kiosken för årsmöte. Då vi har möte utomhus så tänker vi att vi bör kunna genomföra mötet ändå. Tag även med spade och kratta så städar vi stranden efter årsmötet. Vi bjuder på korv och bröd efter städningen.



Simskolan, en viktig del i livet

I årskurs 6 måste alla elever i svenska skolan avlägga simprov för att bli godkända i idrott. (200 m varav 50 m ryggsim.) Hjälp era barn att klara kunskapskraven genom att anmäla dem till simskolan.

Simskolan startar måndagen den 6 juli, alltså v 28 och håller på till fredag v 31. Information om vilka krav som gäller för olika grupper och anmälan (öppnar 1 juni) finns på hemsidan www.lokeberg.com.

Gympa på stranden

I år måste tyvärr Ann avböja att vara gympaledare då hennes knän krånglar igen. Förmodligen blir det gympa/käppgympa med systrarna Ullman. Förhoppningsvis blir det gympa på onsdagar kl 8.30 under vecka 27-31.



Yoga på stranden

Yinyoga är en lugnande motvikt till den snabba vardag som de flesta av oss lever i och är mjuk, lugn och prestationsfri yogaform. Vi sitter eller ligger i några få enkla positioner och håller varje position under flera minuter för att få den djupa bindväven med blockeringar eller andra låsningar i kroppen att släppa. Vi låter våra muskler slappna av helt. Yinyoga är ett bra komplement till annan fysisk aktivitet såsom löpning, styrketräning eller andra mer dynamiska yogastilar.

Yinyoga passar alla människor och alla kroppar samt fyller dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

Vi som håller i yinyogan heter Annica och Patrik Glad och har båda en certifierad yinyoga lärarutbildning från Yinyogacenter med Magdalena Mecweld och Mats Nielsen.”



Yoga kommer att vara på måndagar och fredagar kl 8.30 under vecka 27-30.

Medtag egen yogamatta!

Mer exakta tider om gympa och yoga kommer att finnas på hemsidan och läggas ut löpande på facebooksidan. Kostnaden är 40 kr/ gång.

Visafton

Fredag den 10 juli kl 19.00 blir det viskväll. Än så länge håller vi det hemligt vem som uppträder, men information kommer. Ta med något gott att äta och boka in en trevlig kväll i goda vänners lag nere vid stranden. Givetvis är kiosken öppen där det finns glass, kaffe och hembakat. Inträde vuxen 70 kr.



Simborgarkväll med Lökebergssimmet

I fjol återupptog vi den gamla traditionen med Lökebergssimmet. Det blev en riktigt succé så därför blir det repris i år. Antingen kommer du och simmar endast 200 meter eller så simmar du över hela viken från Lahälla sidan med målgång vid Lökebergbryggan.

Som vanligt kan du köpa årets simborgarmärke. Om det är fint väder kör vi igång grillen. Ta i så fall med det ni vill grilla. Kiosken är öppen under kvällen.

Simborgarkvällen går av stapeln torsdag den 23 juli från kl 18.00. Klockan 19.00 startar Lökebertssimmet och anmälan ska vara gjord innan.



HLR-Kurs

Även i år kommer Ture Sigfeldt och håller kurs i hjärt- och lungräddning och visar hur vår hjärtstartare fungerar. Tisdag den 21 juli kl 13.00 är alla välkomna till stranden för att träna. Kursen är kostnadsfri!



Simpromotionen

Fredag den 31 juli kl. 12.00 är det dags för årets simpromotion. Alla deltagare i simskolan tågar in med pompa och ståt. Det blir utdelning av diplom och givetvis kommer det att finnas gott om hembakad fika till försäljning.



Strandfest/Familjefest

Den traditionella strandfesten går av stapeln fredag den 31 juli kl 18.00. I år kommer det att finnas en del aktiviteter för barnen under kvällen och som vanligt grillar vi Lökeburgare, köper lotter och dansar till musiken som Dj Dan har att erbjuda. Vi delar även ut det ärofulla priset "Årets Lökebergare". Inträde 50 kr/vuxen



Höstaktiviteter

Under hösten planerar vi aktiviteter såsom bokcirkel, fredagsmys, vinprovning och julpyssel. I skrivande stund är det inte klart med datum och plats men vi återkommer med detta så fort det blir klart.

Aktiviteter under sommaren

10 maj 10.00 Årsmöte + Strandstäd
29 juni 08.30 Start Yoga
1 juli 08.30 Start gympa
6 juli 09.30 Start simskola
10 juli 19.00 Visafton
21 juli 12.00 HLR kurs (hjärtstartare)
23 juli 18.00 Simborgarkväll
23 juli 19.00 Lökebergssimmet
31 juli 12.00 Simpromotion
31 juli 18.00 Strandfest/Familjefest
20 september 11.00 Strandstäd
Fler aktiviteter kommer under hösten

Kioskens öppettider

Strandkiosken förgyller våra badstunder med bl a glass, godis, kaffe och dricka. Kiosken kommer att hållas öppen
Vecka 23 – 26: lördagar och söndagar kl 11.00 – 14.00
Vecka 27 – 32: vardagar kl 10.00 - 14.00, vid fint väder till kl 21.00.
Helger kl 11.00 -14.00, vid fint väder till kl 21.00.

Öppettiderna kan ändras pga av väder så håll utkik på facebooksidan.



Medlemsavgift 2020

Medlemsavgift: 500 kr för familjer och 250 kr för enpersonhushåll, betalas till vårt bankgiro 784-4327 senast den 31 maj.

Glöm inte bort att uppdatera era uppgifter om adress, telefonnummer och mailadress på www.myclub.se

Vår hemsida har adressen: www.lokeberg.com

Våra Sponsorer som stöttar oss:

