



Fréttabréf ASPAR

Ábm Ól Ó

Janúar 2013



Starfið í vetur og vor

Nú eru æfingar á fullu í öllum greinum og æft af fullum krafti, jólafrí búið og þetta verður með svipuðu sniði og undanfarin ár, æft verður á mörgum stöðum í bænum.

Æfingar í Boccia eru í Íþróttahúsi Hlíðarskóla á laugardögum á milli 10:30 -12:00 og 12:00-13:30, Lyftingar, þrekþjálfun og frjálsar íþróttir eru í Lagardalshöllinni. Í Lágafellslaug í Mosfellsbæ er sundnámskeið tvisvar í viku og í sundlaug Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra er sundnámskeið tvisvar í viku. Handbolti og Körfubolti er í Íþróttahúsi Hagaskóla. og í Íþróttahúsi Hlíðarskóla er fótbolti, útiæfingar í Fótbolta eru á Framvellingum og Keilan er í Keiluhöllinni.



Jón Margeir Sverrisson Íþróttamaður ársins 2012 hjá ÍF, Kópavogsbæ og Reykjavík og systkini hans.

Það er mikið búið að vera að gera hjá íþróttafólki Aspar og mikið framundan, núna eru í Suður kóreu þrír keppendur úr skautadeild Aspar á Alþjóðavetrarleikar Special Olympics. Í febrúar fara 15 sundmenn úr Ösp á Malmö Open í Svíþjóð og með þeim fara tveir þjálfarar og margir foreldrar í hópnum er Jón Margeir



Karen Axelsdóttir sundkona úr Ösp var tilnemd sem Íþróttamaður Mosfellsbæjar ásamt þremur öðrum.

Mót sem eru framundan

Febrúar

8-10. Gullmót KR í sundi, 50m (Laugardalslaug)

Mars

9-10. Sambandsþing ÍF, Hótel Saga

Apríl

19-21. Íslandsmót ÍF, Reykjavík – Laugardalur boccia, sund, frjálsar og lyftingar

Máí

Vormót Aspar í öllum greinum sem æfðar eru hjá félaginu Sundmótið er 11. Máí í Laugardalslaug

Júní

8. Bikarmót ÍF í sundi, 25m laug – Akureyri

Júlí

28-3. ágúst Norrænt barna- og unglingamót, Danmörk

Ágúst

HM í sundi, Montreal í Kanada



Sundlið Aspar á Nýársundmóti fatlaðra barna og unlinga sem fór fram í Laugardalslaug



Verðlaunahafar á jólamóti Aspar og Munins í Boccia



Jólasýning skautadeildar Aspar var í skautahöllini í Laugardal

Minningarkort íþróttafélagsins Aspar Fást hjá Ás styrktarfélagi, eða í síma 5539964 og hver og einn ræður þeirri upphæð, sem hann vill minnst einhvers með.

132 132 132 132

Getraunanúmer Aspar er 132 ef þið tippið í getraunum, þá ættuð þið að nota þetta félagsnúmer á getraunaseðla. Og aðrir sem lesa þetta fréttabréf og eru ekki að styrkja eitthvað félag ættu að nota 132 félagsnúmer á getraunaseðla.



Þessi eru í suður Kóreu og keppa í listdansi á skautum á vetearleikum Special Olympics



Sundfólk á jólamóti í Lágafelslaug



Arni Sævar, Kristín Jónsdóttir og Kjartan



Söng hópur eldri borgara ú Mosfellsbæ söng Jólalög á Jólakaffi Aspar í Laugardalshöll



Inga Björk Vilhjálmsdóttir fékk hvatningabikar Aspar á jólakaffi Aspar



Foreldrar og keppendur á á Nýársundmóti fatlaðra barna og unlinga

Ýmsar myndir úr starfinu í sumar, haust og vetur

