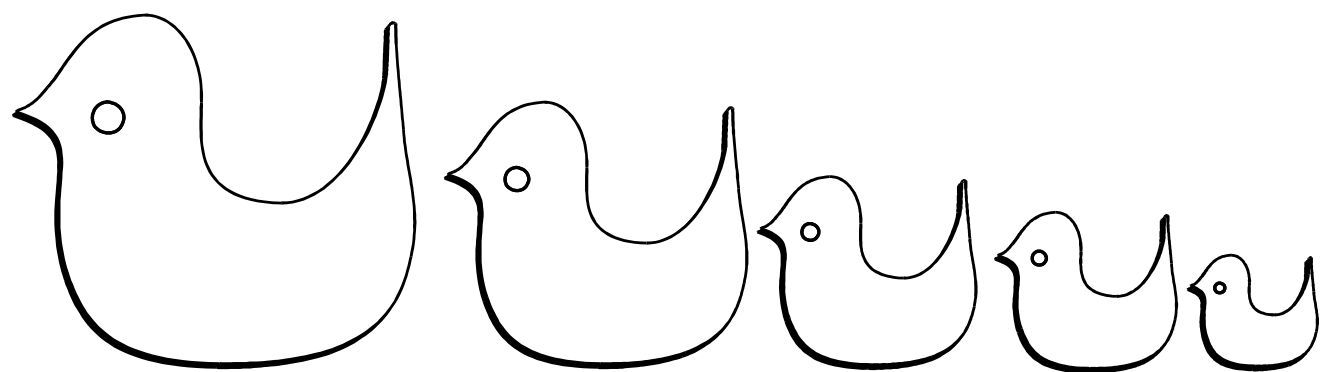




FARUM-FAMILIE-SVØM

SVØMMENYT

NR.2

46. ÅRGANG

November 2025



Udspring klubmesterskab maj 2025 smølfepremier

KLUBBLAD FOR FARUM-FAMILIE-SVØM

Nr. 2

Næste nummer

46. årgang

maj 2026

Deadline: Stof til næste nummer indleveres til
redaktionen senest 10.april 2026

REDAKTION

ANSVARSHAVENDE REDAKTØRER

Maj Lundqvist	30 74 15 46
Kaj Svendsen	42 60 45 12

TRYK

Fontænehuset	24 99 94 49
--------------	-------------

KLUB ADRESSE

FARUM-FAMILIE-SVØM

Farum Svømmehal
Farum Park 20, st. tv.
3520 Farum

Internetadresser

www.farumfamiliesvom.dk
kontor@farumfamiliesvom.dk

KLUBKONTOR

Farum Svømmehal
Lone Vorm
Tlf.:

44-95-67-89

Kære medlemmer

Hvis I ønsker at kontakte kontoret, kan der
ringes på hverdage mandag til fredag.

Send gerne en mail til kontoret :

kontor@farumfamiliesvom.dk, som bliver
besvaret hurtigst muligt

BESTYRELSE

	Tlf.	Valgt for
Formand		
Allan Ludvigsen	29 25 99 99	2025-26
Anekæret 6, 3520 Farum		

Sekretær

Lene Andreassen	21 76 22 54	2024-25
-----------------	-------------	---------

Kasserer

Jeff Andreassen	20 12 78 09	2024 25
Dyssevangen 9, 3520 Farum		

Øvrige Bestyrelsesmedlemmer

Næstformand

Karen V. Jakobsen	20 81 60 63	2025-26
Benny Jakobsen	40 56 18 24	2024-25
Robert Doeleman	26 32 43 60	2025-26
Jan Boldt	24 63 63 14	2025-26

Suppleanter

Maj Lundqvist	30 74 15 46	2025
Raymond Jensen	26 20 40 58	2025

Revisor

Micha Marie Petersen	24 24 34 19	2025
----------------------	-------------	------

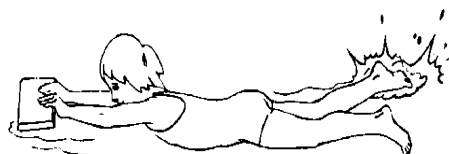
Revisor suppleant

Gerd Lundqvist	42 83 11 43	2024
----------------	-------------	------

AFDELINGER, UDVALG, etc.

Se næstsidste side.

SVØMNING -en idræt for alle



Jule-invitation til hele familien



Farum-Familie-Svøm indbyder til et hyggeligt juleshow

Lørdag den 6. december 2025 kl. 14.00-17.00

for alle vores medlemmer og deres familie

Hele familien er velkommen i badetøj!



Program for dagen:

Entre fra kl. 13.45

Syng og dans om juletræet, opvisninger, juleskattejagt for alle børnene

Spis frisk frugt, hjemmebragte pebernødder og saft

Dans fælles boogiwoogi i 90cm bassinet

Kl. 16.00-17.00 er der æbleskiver og saft i cafeen og

Kl. 17.00 farvel og glædelig jul!

Tilmelding – vi kommer antal børn: _____ voksne: _____

Familien: _____

Slippen afleveres i den hvide FFS postkasse i forhallen
eller tilmeld via kontor@farumfamiliesvom.dk



Formandens hjørne



UDDELING AF MEDALJER OG DIPLOMER

I forbindelse med sommerafslutningen blev der i år uddelt medaljer og diplomer til de børn som havde gennemført sæson 2024/2025.

Det viste sig at blive en stor succes. Børnene var rigtig stolte og glade for modtagelsen af medaljer og diplomer. Er der nogle børn som ikke har fået deres diplomer, så har vi stadig nogle tilbage. Kontakt i givet fald Lone.

GOD OPSTART PÅ DEN NYE SÆSON

I august måned blev der holdt sæson opstartsmøde for vores engagerede og stabile instruktører og bestyrelsen. Her fik den nye bestyrelse anledning til at præsentere

sig for instruktørerne, ligesom der blev mulighed for at byde vores nye instruktører velkomne

Arrangementet sluttede med et Førstehjælpskursus for alle, som Safety-Group stod for.

ANTALLET AF MEDLEMMER

nærmere sig aktuelt de 1000, og vi glæder os over, at så mange fortsat søger en breddeklub som Farum Familie Svøm.

KULTUR PAS TIL UNGE KAN BENYTTES I FARUM FAMILIE SVØM

Klubmodul & Slots – og Kulturstyrelsen under Kulturministeriet har igangsat et

forsøg med det formål at bringe unge mellem 15 – 24 år som er uden arbejde og som ikke er i gang et uddannelsesforløb, ind i idrættens og kulturens fællesskaber. Målgruppen er 53.000 unge, som kan få tildelt et 'Kulturpas', og bruge dette som betalingsmiddel i hele landet, når de ønsker at deltage i en kulturoplevelse og / eller en idræts oplevelse.

På den måde kan de få gratis adgang til mange forskellige oplevelser af vidt forskellig karakter.

Vi syntes, at initiativet er et godt forsøg på at nå unge mellem 15-24 år og give dem mulighed for at opleve – og blive en del – af et fællesskab, og vi har derfor tilmeldt os ordningen som 'Kulturpas Aktør' på området.

På vores hjemmeside kan unge interesserede aktivere linket: 'Kulturpas', og kan herigennem opnå kontakt til kontoret (Lone) som vil formidle deltagelse på et hold, som matcher den unges alder og svømmefærdigheder.

Du kan læse mere om ordningen på: www.kulturpasinfo.dk



Udspringsdeltagere ved DM

Formandens hjørne

NY KOMPRESSOR

Farum-Familie-Svøm's kompressor brændte efter mange års drift sammen i august måned. Kompressoren bruges til at lave bobler i vandet, så man ikke slår sig når man i forbindelse med udspring rammer vandet. Den er svær at undvære, selvom en ny anskaffelse er bekostelig. Firmaet som yder service på kompressoren tilbød os heldigvis en flot rabat, og en ny kompressor er nu installeret.

ANSØGNING OM MIDLER TIL UNGEFOKUS PULJEN

Vi har søgt Furesø Kommunes Unge Fokuspulje om midler til sociale aktiviteter som kan medvirke til at samle og fastholde vores unge mellem 13 – 25 år. Vi afventer aktuelt svar fra kommunen på vores ansøgning.

Farum Familie Svøms instruktører

BESPARELSES KATALOG OG KOMMENDE BUDGETFORHANDLINGER

Som oplæg til de kommende budget forhandlinger vedrørende 2026, har forvaltningen i Furesø Kommune udarbejdet et sparekatalog som blandt andet ville berører fritids – og kulturområdet.

Furesø Idrætsråd (FIR) har været aktive for at skaffe de bedst mulige forhold for idrætten i Furesø kommune, og det er lykkedes at afværge de værste besparelser. Foreslåede besparelser på lokaletilskud er som besparelsesforslag nu taget ud at besparelseskataloget for 2026, og aktivitetstilskud som udgør hovedparten af mange idrætsforeningers økonomiske fundament, bliver heller ikke ramt af besparelser denne gang.

DEN NYE BESTYRELSE er kommet godt i gang med den nye sæson, og har et godt og konstruktivt samarbejde på tværs af bestyrelsesmedlemmernes nye rolle og funktioner.

Vi ser frem til at videreføre den gode udvikling og drift af Farum Familie Svøm.

Allan Ludvigsen



Sidste nyt fra kontoret

Opstartsmøde for alle FFS instruktørerne var igen i år efterfulgt af et førstehjælpskursus med dukker og hjertestarter. Instruktøren fra Safety Group, som vi har meget gode erfaringer med, var meget velforberedt som altid. Det er godt for de nye og godt for alle at få repeteret, så vi alle kan være trygge. FFS instruktørerne er godt i gang med at tage den årlige obligatoriske bassinlivredderprøve. (Se billederne)

Første halvår af sæsonen er godt i gang og vi håber at alle er kommet til rette på deres hold.

Man kan altid kontakte kontoret

kontor@farumfamiliesvom.dk

Farum-Familie-Svøm fortsætter det mangeårige gode samarbejde med Furesø kommunes Fritidsvejledning, som hjælper børn, unge og voksne med at komme ud i foreningslivet både kultur og sport. Det kan være ressourcetsvage familier og flygtninge, som i en periode har brug for hjælp. Vi har også et samarbejde med DOF (aftenskole) og Fritidsvejledningen med et 2 måneders projekt for at hjælpe voksne personer ud i foreningslivet.

Ordensregler i Farum svømmehal.

Mobiltelefon er IKKE tilladt at bruge i omklædningsrummene/bruserummet og inde i svømmehallen. Begrundelse, man kan ikke se om der filmes!

Personer der skal i bassinerne skal afvaskes uden badetøj – før undervisning.

Begrundelse, så aktiveres kloren mindre og alle har et rent vand at svømme i!

Til skabene, kan der købes små hængelåse af livredderne til 20,- kr. Betal i automaten og aflever bon i Cafeen og få udleveret låsen.

Farum-Familie-Svøm holder Juleshow lørdag den 6. december 2025 kl. 14.00-17.00, hele familien er velkommen og gerne i badetøj. Invitation med tidsplan er i bladet.

Næste ferie er juleferien fra og med 22. december 2025 til og med 4. januar 2026

Ferie- og fridage kan altid ses på vores hjemmeside under kalender.

Lone



Årets instruktør sæson 2024-2025

I år blev det Andreas Nielsen, som blev æret som årets instruktør hos FFS.

årets instruktør er meget mødestabil

er i "øjn-højde" med børnene og taler med dem

er ofte meget med dem i vandet for at støtte svømmeøvelser og lege

de har lært en del svømmeteknik

en hel del af børnene kan nu svømme uden bælte og vinger i springbassinet og det er kun børn beg. lavt vand børn?

Instruktøren har gjort det virkelig godt

Tak til Andreas for super god undervisning!!!

Andreas er også blevet uddannet som Bassinlivredningsdommer med certifikat gennem Svøm Danmark. Det er en stor hjælp for Farum-Familie-Svøm, at flere kan dømme til vores årlige bassinlivredderprøver, som er obligatorisk for, at kunne stå på kanten og have ansvar for hold.

Lone



Velkommen til nye junior-instruktører

I denne sæson er 5 nye startet
og en er vendt tilbage fra efterskole.

Sofia er vendt tilbage fra et års efterskoleophold.

Nye junior-instruktører:

Hjertelig velkommen til Farum-Familie-Svøm



Sofia Dupont



Eva Egholm



Antoni Kafle



Asta Sørensen



Julie Lomholt



Emma Burkal

Tillykke med svømmeinstruktør uddannelsen

Vi er klar med friske nye svømmetrænere, som er uddannet gennem DGI og Svøm Danmark. Efter at have været ansat som junior-instruktører noget tid og har vist lyst, evner, interesse og energi til opgaven, har de nu selv ansvar for hold.

FFS håber I vil tage godt imod



Annika Egholm



Marie Magnussen



Mads V. Larsen



Daniella Klimov



Emil Bovien



Laura Hinrichsen



Johannes Boldt

Nekrolog

Agnes Udby døde den 26.august.

Agnes var kasserer i FFS i 3 år fra 1985 til 1987 og bestyrelsesmedlem fra 1988 til 1998.

Agnes blev Æresmedlem i 1999 for de mange år i bestyrelsen.

Som kasserer førte Agnes en stor kassebog med dobbelt bogholderi (i hånden).

Jeg oplevede en gang hvor Agnes ledte meget længe efter en sammenlægnings fejl på 8 ører.

Der skulle være orden i regnskabet.

Ved klubbens 10 års jubilæum var Agnes og hendes mand Svend med i festudvalget.

Vi holdt festen på Ellegården. Agnes havde bagt kager og Svend dekorerede dem. Svend havde lavet en skabelon af vores logo og pyntede kagerne med ænderne i flormelis.

Agnes og Svend gik de sidste mange år til vandgymnastik. Agnes blev syg og kom i kørestol. Svend passede Agnes i hjemmet på Rosenvænget men kom stadig til vandgymnastik til han døde i 2023.

Agnes kom så på plejehjemmet Farum Lillevang hvor hun boede til hun døde.

Ære være hendes minde.

Kaj Svendsen



Agnes og Svend til vandgymnastik ”Hest og Vogn”

Kajak i Farum Familie Svøm

Så er sæsonen atter godt i gang og de 3 kajakhold er fyldt helt op og har også venteliste pga. af stor søgning. Det er nemlig en fantastisk mulighed at kunne tage kajakkerne og det øvrige udstyr frem og træne redninger og grønlandske rul i svømmehallens klare vand. Det er også et privilegie at kunne medbringe sin egen rengjorte kajak og træne og få individuel undervisning. Så lige meget om man er øvet, garvet eller helt nybegynder starter undervisningen lige der, hvor man er!



Hvis man har lidt vandskræk er her også mulighed for at træne vandtilvænning, da det, at kæntre kajakken og sidde med hovedet ned ad, kan være en udfordring for nogen.

I år er der en deltager, som ønsker at træne op til DM i de grønlandske rul, og det vil sige at der skal øves nogle krævende rul. Da der er 35 rul, er der nok at gå i gang med.

Blandt nogle af de svære rul kan nævnes håndrul med en 4 kg. tung sten, roning med bunden opad og rul med armene over kors uden pagaj.

Kajakholdene i Farum henvender sig mest til det voksne publikum, da kajakken i sig selv er et stort fartøj at mestre, men alligevel er sporten bredt favnende da deltagernes alder spænder fra 40 til 81. Hvilket i sig selv er imponerende.

Så der er rigtig mange deltagere som vender tilbage år efter år for at træne og dygtiggøre sig eller bare vedlige holde formen hele vinteren. Det er vi glade for!

Merete



Plask og leg børn, 3-5 år (Ælling-prøven) og Børn begynder lavt vand, 5-7år (Trolldand- prøven)

Så er svømmesæsonen godt i gang og uge 44, som er udnævnt til delmålsuge i Farum Familie-Svøms Diplom system blev brugt til at øve nogle af de forskellige discipliner som ligger i prøverne. Det var dejligt at se, at mange af børnene allerede er blevet så trygge i vandet, at de tør springe i og få hovedet under, hvilket slet ikke var muligt i starten selv om mor og far enten var med i vandet eller på kanten! Dejligt at se glæden er stor, hvilket jo giver en god motivation for at lære flere svømmetekniske færdigheder. For børn lærer nu bedst når de er trygge og har det sjovt. Så det er vigtigt med legen, som bliver en slags færdighedstræning, da børn gennem leg undersøger, øver og bliver bedre til, udfordrer -og forstår sig selv, får venner, og derigennem lærer at mestre de forskellige øvelser.

Gennem denne legende tilgang, fysisk udfoldelse og ikke mindst ved at de har det sjovt sammen, opnår de en masse sekundær læring som kropsbevidsthed, balance, koordination, kommunikation og samarbejde m.m..

Det kan vi voksne også lære noget af!

Merete



Fuserne spiller bold



Børnehavesvømning onsdag formiddag

Skomagerbakken har i snart 25 år taget til svømmeundervisning hos Farum-Familie-Svøm.

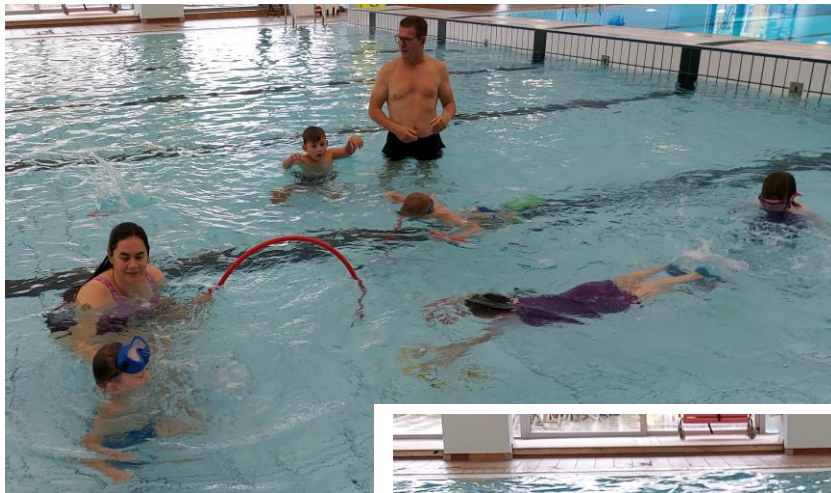
De har deres gruppe ”før” skolebørn med i 2 x 3 måneder.

De bliver undervist i svømning og ofte med sjove udfordringer.

De har lige svømmet i bølger med svømmefødder, bælte og vinger på. Herefter svømmet i springbassinet og tilbage i 90cm, hvor de skulle prøve at dykke efter ringe og svømme igennem bøjlerne. Vi slutter i det lille varme bassin, hvor der leges og dykkes.

Stor tak til pædagogerne, som altid deltager med deres gode humør og positive og indstilling.

Lone



Dyk og bølger



Udspring sommerafslutning 28. maj 2025

Traditionen tro skulle vi holde udspringsafslutning med sjove konkurrencer og grillpølser.

Arrangementet var fra 16.00-19.00 og gerne med familie i badetøj. Flere havde søskende og fædre med til konkurrencerne.

Vi startede med legen :Kongens Efterfølger, til alle var mødt ind.

Herefter kom konkurrencerne som først var Synkron spring fra 1m og den vandt Ellinor med sin veninde Aya, flot sprunget.

Det mest imponerende spring vandt Josefine med et virkelig flot hovedfald fra 3m uden sprøjt eller noget over- underslag bare helt rent i vandet.

Det sjoveste spring vandt Freja, hun gik ud af 1m og væltede pludselig sidelæns i vandet overraskende og sjovt.

Fællesspring for 2 blev vundet af Betty og Ella for deres fine kreative spring sammen.

Præmier blev uddelt med grin og glæde.

Så var tiden kommet til omklædning og ud i stovlegården hvor vores Hansi stod klar ved grillen. Vi havde alle tid til en hyggelig snak og tak for denne sæson.

Tak for flot fremmøde og igen flot opbakning af forældre og familie.

Lone



Udspring sommerafslutning glade børn

Udspring sommerafslutning 28. maj 2025



**Vinder af det
sjoveste spring**



**Vindere af
synkron
konkurrencen**



**Vindere af for sjov
konkurrence**



Udspring sommerafslutning maj 25...

Furesø Swimcrossing



Søndag 28.09.2025 deltog 3 af svømmerne fra ”tempoholdet 24/25” Loen, Henrik og Trygve i løbet ”Furesø Swimcrossing”, en strækning på ca. 4,4 kilometer fra Furesøbad til Frederiksdal. En kold fornøjelse da vandet på dette tidspunkt nærmede sig 14,4 graders varme. Energiforbruget var derfor højt ca. 1000 Kcal. Alle 3 gennemførte strækningen og kunne efterfølgende nyde et velfortjent tur i sauna og et velfortjent måltid fra grillen. Dagen efter var der medaljeoverrækkelse til de tre deltagere. Så har du lyst til at prøve kræfter med noget lidt anderledes kontakt kontoret og hør om der er plads til dig!



Aqua Camp i uge 32

Sommerens Aqua Camp gik virkelig godt med en flok super, søde og aktive børn, 28 stk.

Mens vi ventede på at alle børnene mødte ind om morgenen, blev der tegnet for fuld kraft i det bagerste lokale. Flotte tegninger med motiver i alle farver lige fra cookies til enhjørning.

De var i vandet 2 gange om dagen, hvor der blev øvet svømning, dyk, livredning, vandgymnastik, lidt spring fra vipperne. De fik svømmet med Lego, bjærgedukker, redningskrans og dykket efter ringe, svømmet med svømmefødder. Alt var i spil hele ugen. Om eftermiddagen efter 2. pas var der dejlig frisk frugt og saft. Her den sidste time kunne man lege lidt udenfor, tegne eller spille

spil. Det var en hyggelig time til sidst efter en lang og aktiv dag.

Vi siger tak for en super skøn uge med mange glade og forventningsfulde børn.

Lone



Udspring Klubmesterskab 21. august 2025

Der blev også delt præmier ud til de, der har gjort særligt indtryk gennem sæsonen.

Årets Udspringer blev Isabel Just Bak for sin meget seriøse træning og hele tiden lyst til at lære mere fra alle vippe højder og har også lært meget. For altid at møde glad og veloplagt til træning.

Årets Højdespringer er Ellinor Boldt, som har lært rigtig mange nye spring på kort tid. Har også haft nogle blå mærker ind i mellem, men har virkelig taget det i stiv arm og giver ikke op. Sej pige med gå på mod, også når man lige skal lære noget lidt forfra igen, når teknikken driller.

Årets Flidspræmie gik til Betty Hvelplund for flot fremmøde, altid gå på mod og lyst til træning med godt humør og smil på læben.

Årets Venskabspræmie skulle gå til Astrid Stenberg for sit gode humør, altid til lidt sjov med de andre på holdet. Er meget social og træner også flittigt med de andre.

Smølfepremer til de springere der har taget slag på vandet, når man lander uheldigt og har haft blå mærker fra træning. Præmierne, er som er anerkendelse af at slå sig, gik til: Ellinor, Astrid, Isabel, Zack og Cecilie

Tak for opbakning af klubmesterskabet til Peter, som altid har helt styr på det tekniske ved pointgivningen

Lone



Udspring Klubmesterskab 21. august 2025

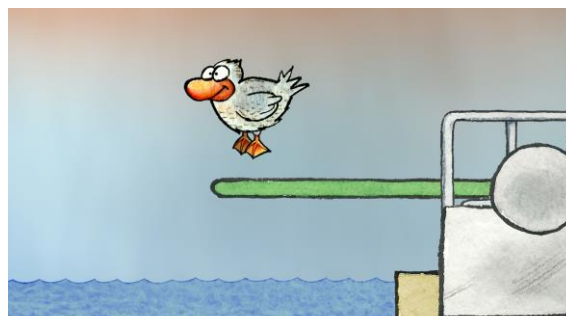
Der var 26 springere tilmeldt til sæsonens klubmesterskab i udspring.

Gruppe E i alderen under 10 år og med alle 3 spring fra 1m. I denne gruppe var der 6 deltagere og Josefine Brixtofte sprang sig til første pladsen.

Gruppe D for de 10-11årige med 3 spring fra 1 m og 1 spring fra 3m. Der var 10 deltagere i denne gruppe som gjorde det meget fint. Førstepladsen gik til Ellinor Boldt.

Gruppe C for 12-13 årige med 3 spring fra 1m og 2 spring fra 3m. Her deltog 4 springere på fineste vis og med Astrid Stenberg som vinder. Klubmesterskabet med 6 forskellige spring: 3 fra 1m og 3 fra 3m blev afgjort mellem 4 deltagere i år og det blev Mathilde Niebling som blev Klubmester 2025 i udspring.

Det var dejligt med så mange aktive deltagere i alle aldre og med stor opbakning fra tilskuerpladserne.



Udspring DM fra vipper 2025

5 udspringere fra Farum-Familie-Svøm deltog ved årets vippe mesterskab i Århus/Lyseng. De gjorde det virkelig flot alle sammen for nogle af pigerne havde først lige fået lært hele deres serie.

I Senior var den garvede Cecilie Vorm med på både 1m og 3m.

Cecilie sprang sig til sølv på 3m og bronze på 1m.

I gruppe C piger med 7 spring stillede Betty op. Virkelig flot når hun lige har lært hele serien.

Betty vandt sølv både på 1m og 3m.

I gruppe D, her sejrede Isabel med guld både på 1m og 3m mens Ellinor snuppede sølv og Ella satte sig på bronzen på 1m.

Der var en stor forældreopbakning, mange tak for det !!

Vi overnattede på Robata i Århus C, nyt vandrehjem som var tip top OK.

Jeg og springerne delte et 6 personers værelse med bad og toilet.

Det var en meget fint DM godt arrangeret og god stemning gennem hele stævnet.

Lone



Cecilia med sin bronze medalje

Udspring DM fra vipper 2025



Betty med sølv på 3m



Cecilie med sølv på 3m



Ellinor med sølv og Isabel med guld

Trip Trap begynder stævne lørdag den 27.09.2025

15 spændte og glade udspringsbørn fra FFS deltog i begynderstævnet sammen med 30 andre børn fra Århus (Lyseng), Malmø og Lyngby udspringsklubber. Det var en god dag, som kørte præcist efter programmet takket være et effektivt sekretariat med Peter og nogle af dem vandt medaljer:

Halfdan Carlsson vandt sølv fra kant

Trin 2 1m drenge vandt Vitus Kristiansen en sølvmedalje og Arthur snuppede bronze

Trin 2 1m piger Vandt Phillippa Strange sølv og Esther Andersen løb med bronzemedaljen

Trin 2 3m drenge satte Vitus Kristiansen sig på bronze

Trin 2 3m piger: her snuppede Esther Andersen en bronze

Flot med 7 medaljer ud af så mange deltagere

Natascha der speakede. I begynderstævner springes der serier lige fra kant til tårn, så alle kan være med.

FFS havde en del nye børn/springere med som deltog på kant, 1m og 3m.

Lone



Vitus med bronzemedalje!



Esther med bronze

Trip Trap begynder stævne lørdag den 27.09.2025



Udspring TT beg. stævne 27.09.25 FFS deltagere



Sølv og bronze til FFS piger



Sølv og bronze til FFS drenge

Vandgymnastik onsdag formiddag

En gang om måneden mødes onsdagsholdet(kl 10) til kaffe i Farum Kulturhus.

Verdenssituationen vendes.

Alt fra strik, rejser, badedragter og beredskabsplaner bliver diskuteret.

Og som altid, når vi har været til vandgymnastik, går vi glade hjem.

Kærlig hilsen

Onsdagsholdet **Kirsten** og Co



Onsdag kl 10 i vandet

Billeder fra Onsdags vandgymnastik hold kl 10.40



Begge onsdags hold udmærker sig ved herligt GÅ-PÅ-MOD og lyst til at lege. Skal vi prøve noget nyt? JA TAK. Det er dejligt, at I altid prøver, og ler godt sammen. Både af jer selv og sammen med de andre. Der er plads til at være forskellige og plads til at gøre øvelserne på flere måder.

Maj



Bedstemor med godt greb om bold og plade

Vandgymnastik mandag og torsdag formiddag

Der er stadig fuld gang i holdene. Hjertelig velkommen til de sidste nye på holdene.

Stort tillykke til vores alle sammens Barbara, som er blevet 95 år og stadig deltager 2 gange om ugen. Hun er lige så glad og positiv, som altid og et fantastisk livsstykke, at have på vores hold. Der er blevet sunget og råbt hurra for Barbara ved vandkanten.

I denne uge på mandagsholdet har vi bl.a. brugt bolde og torsdag fik vi savet brænde på forskellige måder på det lave vand og i det dybe dystet med at skubbe ryg mod ryg rundt med hinanden med benspark, hvem er stærkest.

Tak for jeres gode humør og fordi I er med på øvelserne.

Lone



Barbara 95 år skåler med holdet



Der saves brænde

OVERSIGT OVER FARUM-FAMILIE-SVØMS AFDELINGER OG UDVALG

AFDELING	LEDER		AFDELINGSMEDLEMMER
Svømme	Maj	30 74 15 46	Alle instruktører som har svømmehold
Vandgymnastik	Lone	44 95 67 89	Maj, Kasper, Tove
Unge 10-17	Christian S	29 61 54 02	Sara, Marius, Daniel, Marie
Unge 18+	Christian S,		
Livredning	Maj	30 74 15 46	Jeff
Handicap	Daniel	28892768	Johanne, Ida, Daniel, Lukas, Elias Frederikke
Udspring	Lone	44 95 32 25	Laura, Cecilie, Johannes, Eva Mathilde, Sille, Annika, Julie
Vandskræk	Lone	44 95 67 89	Jeff, Lukas, Merete
Kajak	Robert	26 32 34 60	Per, Merete
UDVALG	LEDER		UDVALGSMEDLEMMER
Blad	Kaj	42 60 45 12	Maj
Kursus	Lone	44 95 67 89	Svømmeudvalg
IT	Robert	26 32 34 60	Benny
Svømme	Maj	3074 15 46	Lone, Christian,
Økonomi	Jeff	44 95 66 10	
Jule	Lone	44 95 67 89	Svømmeudvalg

KALENDER

Der er ikke undervisning på skolefridage i Farum.

Alle de nævnte dage er inklusive

Juleshow	lørdag d 6. december
Juleferie	mandag d 22. december til og med søndag d 4. januar
Vinterferie	mandag d 9. februar til søndag d 15. februar
Påskeferie	mandag d 30. marts til og med mandag d 6. april
Kr. Himmelfart	torsdag d 14. maj til og med søndag d. 17. maj
Undervisningen aflyst	fredag d 22. maj til og med lørdag 23. maj
Pinse	mandag d 25. maj
Sidste undervisnings dag inden sommerferien er	lørdag d 30. maj



Udspring klubmesterskab 2025

FARUM-FAMILIE-SVØM

Adresse og telefon nummer se side 2