



VHK-Nytt

Juni 2024

Vallentuna Handboll - en klubb med KRUT i

Årsmöte 2024

Den 28/5 gick årsmötet av stapeln i Vallentuna Sporthall.

Vi tackade av Jenny Kvarnström som klev ur styrelsen.

Tack för alla dessa år Jenny!

Vi valde även nya personer :)

Styrelsen för säsongen 24-25 bestå utav följande personer:

Ordförande Malin Grandert

Kassör Kristina Boström

Sekreterare *Vakant*

Ledamot Kent Henningson

Ledamot Roger Centervall (tävlingsansvarig)

Ledamot Jennifer Sääf

Ledamot Disa Glaser

Suppleant Sofia Ledberg Knöchel

Suppleant Magnus Ebbesson



HANDBOLLSLÄGER

HOS  I SOMMAR

GÄSTTRÄNARE



Erik Sanderhem



Vi följer upp förra årets mycket populära sommarlovsläger!

Välkommen till ett riktigt roligt läger för dig
född mellan 2010 och 2015!

Detta är ett läger för alla som gillar sport och aktivitet,
tillsammans med erfarna ledare och nya och gamla kompisar!



500:-



14-16/8 kl 9:00-15:00



Vallentuna sporthall/Tellus



vhk@vhk.nu

**Mer info och anmälan: scanna QR
eller klicka nedan**

KLICKA HÄR



SNART SOMMARLOV

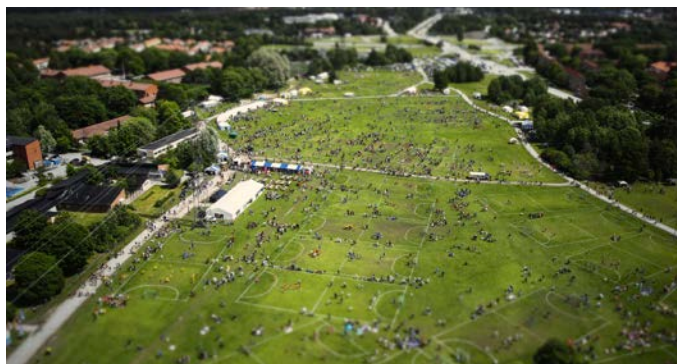
Snart är det dags för ett sommaruppehåll. Men först.....



Helgen 14-16/6 hoppas jag att vi ses på Gubbängsfältet för att än en gång få uppleva den **FANTASTISKA** Eken Cup!

Detta är en utomhuscup där lag från flera länder deltar, 44 planer, 493 lag och riktigt härlig stämning. Har ni aldrig varit där så är detta verkligen en härlig helg!

Mer info på kommande sidor!



SES VI INTE DÄR SÅ VILL VI ÖNSKA DIG EN



VHK - MATCHER UNDER HELGEN PÅ EKEN CUP



FRE	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	
P9				10:20 Plan 51				12:20 Plan 52														
F9												14:20 Plan 56					17:00 Plan 56					
P10	09:00 Plan 13				11:00 Plan 13																	
P11						11:40 Plan 18					13:40 Plan 18											
F11									13:00 Plan 15				15:00 Plan 15									
P12										13:40 Plan 20				13:40 Plan 21						13:40 Plan 01		
F13												14:20 Plan 22					16:20 Plan 23					
F14		09:40 Plan 02								13:40 Plan 04												

Lördagens schema kommer fyllas på så fort alla matcher i första omgången är spelade

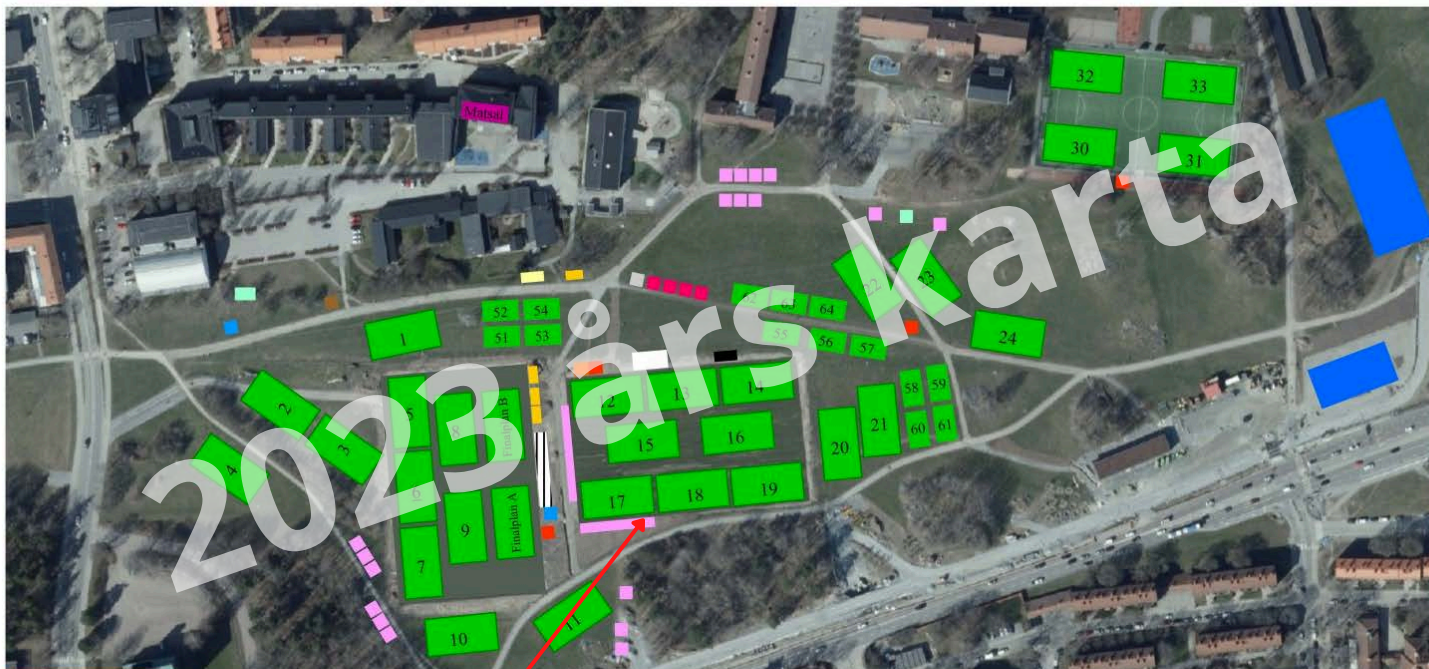
LÖ	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	
P9	09:00 Plan 61							12:20 Plan 52														
F9												14:20 Plan 59										
P10									13:00 Plan 15													
P11	Gruppspel se Ekens hemsida																					
F11									13:40 Plan 09													
P12	Gruppspel se Ekens hemsida																					
F13												14:20 Plan 03										
F14	Gruppspel se Ekens hemsida																					
HERR																16:20 Plan 30					18:20 Plan 30	
DAM																	17:00 Plan 31					19:00 Plan 30

SÖN	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	
P9	Gruppspel se Ekens hemsida																					
F9	Gruppspel se Ekens hemsida																					
P10	Gruppspel se Ekens hemsida																					
P11	Gruppspel se Ekens hemsida																					
F11	Gruppspel se Ekens hemsida																					
P12	Gruppspel se Ekens hemsida																					
F13	Gruppspel se Ekens hemsida																					
F14	Gruppspel se Ekens hemsida																					
HERR									19:00 Plan 30													
DAM								12:20 Plan 32				12:20 Plan 32										

Allmän info om Gubbängsfältet:

- Det finns möjlighet att fylla vattenflaskor.
- Det finns ett 20-tal bajamajor på plats.
- Mat går att köpa på plats men då i form av snabbmat. Ska du spela? Ta hellre med en proteinrik pastasallad så man orkar hela dagen.





Försäljning	Info
Grill	Tävlingsledning
Shop	Sjukvård
Food trucks	WC
Matsal	Vattenpost
Sponsorer	Parkering
Föreningstält	

v. 3

Vi vet inte exakt plats- men någonstans vid plan 17-19. I år har vi hyrt ett tält så det är inte gul/vit-randigt:)



VHK tältet = samlingsplats

Tävlingsregler

Vägbeskrivning kommunalt

Vägbeskrivning bil

TIPS
på saker att ta med

- Stol (tex:beachstol, ihoppfällbar)
- Ta gärna med en picknick filt med plastad undersida
- Skavsårsplåster
- Resorb
- Solkräm
- Regnkläder/torra kläder/extra skor & strumpor
- Bestick
- Vid varmt väder: Fyll en petflaska till hälften & frys, fyll sen på med vatten en hink med rena tvättsvampar är också skönt att ha med under match

BREAKING NEWS!



Det finns fortfarande några supportertröjor kvar!

300:-/st
(Finns i cafeterian)

Vi ser över sortiment för merch.
rösta gärna här på vad ni vill ha
för profilkläder



RÖSTA HÄR



Snapptuna - en aktivitet för alla!

Sommarlovet närmar sig och vad kan vara bättre än att spendera soliga dagar med massor av roliga aktiviteter?! Måndag-fredag under vecka 25-27 (med undantag för midsommarafton fredagen den 21 juni), kommer Snapptuna aktivitetsfält att bli den ultimata platsen för en mängd spännande äventyr! Vi kallar det "Snapptuna - en aktivitet för alla".

Under hela denna period kommer årets sommarjobbare på Vallentuna kommun att vara på plats för att hjälpa till med utlåning av utrustning, så du behöver inte ens ta med din egen. Parken är öppen kl. 10.00-18.00, så det finns gott om tid för att fånga sommarsolens strålar och njuta av alla aktiviteter.

Spontanaktiviteter och saker för utlåning
Fotbollar, handbollar och basketbollar
Volleybollar och nät
Minitennisracket, pickleballracket och bollar
Discgolf och vanlig frisbee
Kickbike, skateboard och hjälmar
Käpphästhinder och käpphästar
Slackline och parkour
Kubb, sällskapsspel och pussel
Kulturhistorietipsrunda

Kom till Snapptuna aktivitetsfält och bli en del av sommarens spännande äventyr. Vi ses!



KLUBBLÄGER

VÄLKOMMEN TILL KATRINEHOLM
träningläger 30/8-1/9

I år packar vi in oss i bussar och åker gemensamt till Katrineholm för årets klubbmäte.

Katrineholm ligger ca 18 mil från Vallentuna. Vi kommer bo i klassrum och få mat serverat på plats.

mer info kommer!





Påminnelser!

Följ oss gärna och hjälp till att bygga vårt varumärke på sociala medier!

Klicka på bilderna för att komma till våra olika plattformar.



VHK Handbollskläder - Köp, Sälj, Byt & Håll Liv i Lagstilen!

Vi har även en köp/sälj/skänk-sida för alla oss som har VHK-kläder som är urväxta tex.

Gå gärna med i denna grupp!



Bli stödmedlem

Är du förälder till spelare eller bara intresserad av handboll?

Vill du kunna påverka VHK's arbete?

Bli stödmedlem för endast 100 kr



Vi vill påminna om vårt samarbete med Sponsorhuset. Det är ett otroligt enkelt sätt att stötta Vallentuna Handbollsklubb när du ändå handlar eller bokar hotell på nätet. Går du till butiken (finns över 600 st) via Sponsorhuset så får både du själv och Vallentuna Handbollsklubb pengar tillbaka.

Inget blir dyrare för dig som handlar.

Skapa ett inlogg gratis här.

<https://www.sponsorhuset.se/vallentunahandbollsklubb/intro>



Vad betyder det att vara delaktig i en ideell verksamhet?

Verksamhetsidé

Vi finns till för barn, ungdomar och vuxna i Vallentuna med omnejd som vill spela handboll.

Vi vill utveckla och utbilda våra medlemmar till goda med- och motspelare, tränare, ledare, domare, funktionärer och idrottsföräldrar.

Klubben med KRUT = K-Kamratskap, R-Respekt, U-Uppmuntrande, T-Trygghet.

Här hjälps alla åt. Det bör sägas direkt - hela verksamheten i VHK bygger på ideellt arbete.

Ryggraden i Vallentunas handbollsverksamhet är de många kunniga och engagerade ledarna och tränarna.

Varje lag som startar behöver tränare, lagledare, någon som håller ihop lagets ekonomi mm. Till helt övervägande del rekryteras dessa blivande eldsjälarna i kretsen av föräldrar till barnen i respektive lag. Dessutom behövs en del ytterligare hjälp i samband med matcher och turneringar.

Erfarenheten visar dessutom att även de barn vars föräldrar inte tar på sig ett direkt ledaruppdrag i klubben har behov av stöd från de egna föräldrarna. Det kan handla om att få med hela sin utrustning till träning och matcher, skjutsning men också att varje barn tycker att det är roligt att få visa upp sig inför de egna föräldrarna.

Beröm är kul att få av alla men mamma och pappa är ändå alltid viktigast. Och man växer mycket med beröm så ta för vana att lyfta fram det positiva i vad ditt barn har gjort på plan.

Du som är intresserad av att hjälpa till som tränare, lagledare, kassör etc. är varmt välkommen att höra av dig. Du får också möjlighet till utbildning i handbollförbundets olika kurser. Vallentuna Handboll anordnar även en del interna utbildningar.