



SAIKEN

Senaste nytt från Sandsbro AIK



Hej

Tack alla för en god insats under 2007. Arbetet med de nya planerna på Norremark fortlöper, och med jämna mellanrum lägger vi ut bilder på hemsidan. Nyligen har luftning och sandning av Sandavi gjorts för att hålla planen i fortsatt gott skick. Vårt unga A-lag kämpade bra i serie-

spelet och slutade på en hedrande fjärdeplats. Vi har också i år haft 16 ungdomslag i cup- och seriespel, som engagerar många ungdomar och ideella ledare och det är vi verkligen stolta över. Motionssektionens aktiviteter i Sandsbro skolas gymnastiksal lockar många deltagare, förhoppningsvis gör det Sandsbroborna både friskare och piggare. Du har väl hört om vårt Friskvårdscafé på torsdagsförmiddagarna, stavgång eller promenad, ibland andra aktiviteter och gemensam fika. Tennissektionen har sett till att hålla våra tennisbanor i perfekt skick och banorna har under säsongen varit flitigt använda.

Ett informationsbrev från Sandsbro AIK



Boule har som vanligt rönt fina framgångar under året.

Sandsbro fortsätter att växa och vi hälsar alla både nya och gamla Sandsbrobor välkomna att delta i våra aktiviteter. Behovet av ideellt arbetande ledare är stort och känner Du att Du vill göra en insats i föreningen, hör av Dig till kansliet, tfn 615 95.

Sandsbro AIK, lite mer än en vanlig idrottsförening!

Jag vill på mina och styrelsens vägar passa på att önska en riktigt God Jul och Gott Nytt År!

Christer Jonasson
ordförande

Sandsbro AIK-
Lite mer än en vanlig förening.

- när service och kvalitet känns viktigt -

Sko Stället

Deltavägen 10, Norremark Växjö. Tel 0470 - 61480
Öppet: Vard 10 - 18, Lör 10 - 16, Sön 12 - 16

Anläggning och skötsel av utemiljöer
Försäljning av matjord, sand, täckbark, gräs och betongplattor
Träd- och Buskbeskäring
Snöröjning - Upptagande sopmaskiner - hjullastare och minigrävare

Trädgårdstjänst

I VÄXJÖ AB

info@tradgardstjanstab.se - www.tradgardstjanstab.se
0470-156 00 Bävervägen 1, 352 45 VÄXJÖ



Alltid nybakat

på bageriavdelningen!

Nu doftar det nybakat hos oss på Maxi ICA Stormarknad i Växjö. I vår bageriavdelning har vi dags-färskt bröd sju dagar i veckan.

Välkommen in!

Spara tid!
Hos oss finns det mesta.

Öppettider
mån-fre **8-21**
lör-sön **9-19**



MAXI
ICA STORMARKNAD

Växjö

Samarband, tel: 0470-79 99 00



Nystartat friskvårdscafé för seniorer och sjukpensionärer i Sandsbro

Text: Emilia Hjelmberg

Foto: Olle Källgård

Nu har friskvårdscaféet haft ett par träffar i höst på torsdagsförmiddagar och uppslutningen har varit god. Olle Källgård är den som har startat kaféet i Sandsbro AIK:s klubbstuga. Han ser positivt på det hela. Träffarna kommer vara på torsdagsförmiddagarna.

Idén om ett friskvårdscafé är att seniorer och sjukpensionärer ska kunna träffas och att ha en trevlig stund medan man får lite motion av en promenad. All motion anpassas så att ingen ska behöva hamna utanför. Som t ex har vi en kortare runda för dem som är ovana eller har sämre rörelseförmåga och en lite längre runda för dem som är vana vandrare. Vi avslutar alltid med en kopp kaffe och en fralla säger Olle.

Uppskattat besök

Tidigare i höst var läkaren Christer Petersson här på besök och samtalade om motion och hälsa. Detta var mycket uppskattat! Så lusten att ordna mera föreläsningar blir ju större. Nästa föreläsning var den 29:e november då Jonas Håkansson från Idrottskliniken kom hit och introducerade Yoga för oss. Vi även har planer på att bjuda in en dietist som kan berätta om vad som är bra att äta på äldre dar. Det är ju faktiskt så att eftersom vi blir äldre så ändras behoven.

Massor av idéer

En som har varit med från början är Marianne Karlsson och hon är mycket engagerad i att hitta på framtida utflykter och studiebesök. Vi vill försöka prova lite olika typer av motion som Chi gong och yoga. Nu till våren vill vi göra en naturvandring i Notterydsområdet. Vi ska även titta på intresset för vilka studiebesök som kan genomföras, som t ex att besöka flygplatsen, universitetet och eventuellt Smålandsposten. Vi är även lite sugna på choklad- och kaffeprovning säger Marianne.

Så är du sugen på att vara med så ring Olle Källgård på tfn 656 74 och anmäl dig. Anmälan behövs för att kunna beräkna fiket. Du är



Ett glatt motiongång

naturligtvis även välkommen att komma oanmäld. Här möts vi alla för en trevlig stund med blandning av motion och fika.

Friskvårdscaféet har juluppehåll och är åter igång den 17:e januari.

Varmt välkomna!

Nu är årets saikare, ledare och spelare utsedda.

Vi vill gratulera er som i år blev utsedda som vinnare:

Årets Saikare: Inge Persson

Årets Ledare: Mats Nergård

Årets Spelare: Andreas Karlsson

JURISTBYRÅN
JOHAN ISAKSSON

- Arvsrätt
- Familjerätt
- Fastighetsrätt
- Affärsjuridik
- Skattefrågor
- Generationsskiften

Kronobergsgatan 2, Växjö
0470-70 07 36
Storgatan 76, Tingsryd
0477-541 50
Mobil: 0733-38 58 03
E-post: johanisaksson@vax.fb-revision.se

FAMERO
INDUSTRI AB

Rådjursvägen 10
352 45 Växjö
Tel. 0470- 166 00

www.fameroindustri.se

Välkommen till
Sandsbro
Pizzeria & Grill

Fylterysvägen 2
Tel. 0470-655 62

Öppet: Måndag 11:21 - Fredag 11:22
Lördag 12:22 - Söndag 13:24

Norremarks
Entreprenad
Service

Växjö

0470-401 27
0706-79 68 00
0706-79 68 10

Din reparatör
när det gäller...
• Entreprenadmaskiner
• Tunga fordon

Ont i nacke, axlar, rygg, ben eller knän?
Varför inte prova den unika metoden
ReeCept som ger speciellt goda effekter
vid idrottsskador, frakturer samt rent
allmänna led- och muskelbesvär.
Har du frågor eller vill boka tid.

Välkommen att kontakta oss!

ReeCept i Hovet
Storgatan 59 i Hovmantorp
0731-40 81 66
evaohrbom@reecept.se
www.reecept.com

ReeCept
i Hovet
Löst som löst

STEN ladan

• Restaurant • Café • Pub • Disco

www.stenladan.net 0470-728090

• MÖTE • MAT
• PUB • DANS

SVEASKOG

Sveaskog stödjer svensk orientering. Vad gör vi mer?

Sveaskogs vision är att vara främst på att utveckla skogens värden. Skogens värden handlar om ekonomisk tillväxt och avkastning. Men också om biologisk mångfald och om rika naturupplevelser, som t ex orientering i skog och mark.

SVEASKOG



Ditt McDonald's
på
Norremark
och
Samarkand



frizzeriet

Arabygatan 76, Växjö. Tel 0470-205 43

Lasses Plåt



070-542 84 23



Åkervägen 15c
352 49 Växjö

Specialister på reparationer & reservdelar till USA-bilar



Auktoriserad verkstad för

PARTNER

ATIGA

REPARERAR
ALLA BILAR

76

BRIGGS & STRATTON

BL MOTORSERVICE

Bosse Lindahl Seefried

Mejselgatan • 352 46 Växjö • Tel 0470-467 50 • Fax 467 58



Deltavägen 10, Norremark i Växjö
Tel: 0470-365 10

Vi finns även i Alvesta & Ljungby

colorama

Ekströms Färghus Smedjegatan 24 352 46 VÄXJÖ 0470-707470
www.ekstromsfarghus.se

BARNVAGNSBUTIKEN

BABY&KIDS

Smedjegatan 14 (f.d. Jysk), Växjö, Tel 0470-484 99
ÖPPET: Mån - Fre 10 - 18 Lör 10 - 14

BRIO EMMALJUNGA BABYBJÖRN AKTA-GRACO



FRISK LUFT
FRISKARE LIV



Fresh



www.bilsport-mc.com



0470-201 25



BILSPORT & MC

SPECIALFÖRBÄTTNING

Det lilla kontoret
med de STORA
resurserna!

**DFDS
TRANSPORT**

☎ 0470-72 21 20



Evedal

Öppet:

Mån-fre 6-24

Lördag 7-24

Söndag 8-24

coop



EXTRA

Norremark

öppet för dig 7-22 alla dagar