

SAIKEN

Senaste nytt från Sandsbro AIK

2007-1

Ett informationsbrev från Sandsbro AIK

Sandsbro AIK-
Lite mer än en vanlig förening.

Hej igen alla Sandsbrobor!

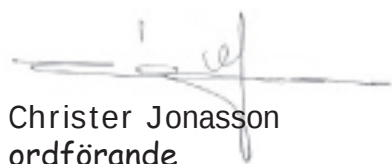
Efter denna märkliga vinter längtar vi nog lite till mars efter ljuset och våren.

Ännu så länge tränar de flesta inomhus men förhoppningsvis kommer värmen snart åter, ger gröna planer, långa ljusa kvällar och träningslust i friska luften.

Årets medlemsavgifter har nyligen fakturerats och glädjande nog är medlemsantalet stabilt runt 1.200. Vi hälsar alla "nya" Sandsbrobor välkomna som medlemmar och deltagare i våra aktiviteter. Vi hoppas också att det dyker upp villiga och engagerade ledare både till våra motionsgrupper och våra fotbollslag. Du som känner att Du vill hjälpa till kontakta kansliet på telefon 615 95.

Ungdomssektionen kommer i år att ansvara för det traditionella Valborgsmässofirandet, alla är hjärtligt välkomna.

Hoppas vi ses på Sandavi!


Christer Jonasson
ordförande



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

Vi finns även i Alvesta & Ljungby

Premiär för vår nya avdelning Hälsa & Skönhet!

Nu har vi öppnat vår nya avdelning för kropp och själ - Hälsa & Skönhet.
Kom och låt dig förföras av lyxiga krämer och sköna dofter!
Välkommen in!



välkommen till... den nya tidens stormarknad!

mån-fre
lör-sön

8-21
9-19

VÄXJÖ

Samarkand, tel: 0470-79 99 00

MAXI
ICA STORMARKNAD

Spelombud för:



ReeCept

- En lasermetod som läker



Med denna metod kan man minska rehabiliteringstiden avsevärt mycket. Eftersom det startar en snabbblåkande process så kan kroppen snabbt aktivera den skadade området. Med ett fåtal behandlingar kan man se positiva resultat. Många professionella svenska som utländska elitidrottare har hjälps tillbaka snabbt genom denna teknik. Bland annat har fotbollsspelaren David Beckham fått behandling med laser under Fotbolls EM och även nu senast VM i Tyskland. Även tennisspelaren Magnus Normans axel har

blivit behandlad med metoden ReeCept X7.

En laser är ett instrument, som arbetar med monokromatiska ljusvågor. Namnet laser härrör från engelska beskrivningen av funktionen: Light Amplifikation by Stimulated Emission of Radiation, vilket översatt till svenska blir ungefär: ljusförstärkning genom stimulerad tillförsel av strålning. ReeCept metoden använder laserteknologi för att alstra höga energimängder. Den påverkar vävnaden positivt, ökar blodcirkulationen, syreupptagningen och påskyndar kroppens egna läkningsprocess. Behandlar bland annat belastningsrelaterad smärta och värk, och alla typer av inflammatoriska tillstånd.

ReeCept metoden använder laserteknologi för att alstra höga energimängder. Den påverkar vävnaden positivt, ökar blodcirkulationen, syreupptagningen och påskyndar kroppens egna läkningsprocess.

ReeCept i Hovet



Eva Öhrbom

Eva Öhrbom är undersköterska med speciell utbildning på instrumentet ReeCept X7. På praktiken laserbehandlar hon belastningsrelaterad smärta och värk med den unika metoden ReeCept. ReeCept i Hovet vänder sig till privatpersoner, idrottsföreningar och företag i Kronobergs län med utgångspunkt i Hovmantorp. Välkomna!

*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
Laser som läker



HSB Sydost
Box 52, 351 03 Växjö
Besök: Kungvägen 19
0470-72 30 80
www.hsb.se/sydost



Ditt McDonald's
på
Norremark
och
Samarkand



Rådjursvägen 10
352 45 Växjö
Tel. 0470- 166 00

www.fameroindustri.se



Välkommen till
Sandsbro
Pizzeria & Grill

Fyllerydsvägen 2
Tel. 0470-656 61

Öppet: Månd-torsd 11-21 • Fredag 11-22
Lördag 12-22 • Söndag 13-21

Norremark's
Entreprenad
Service

Växjö

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

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

Swedbank



HUR BLIR MAN FOTBOLLSTRÄNARE FÖR ETT FLICKLAG?

Jo, man halkar in på ett bananskal eller var det en gul SAIK-strumpa. Efter att ha åkt med på en Jul-cup i Lessebo 2005 var det klippt.

I omklädningsrummet före matchstart, när jag fyllde på vattenflaskorna till laget, fick jag en förfrågan från dubbel-Karin (Karin Andersson och Karin Gustavsson) som var lagens ordinarie tränare, (F-95 och F-96) om jag ville hjälpa till vid Jul-cupen. Jag trodde att dom drev med mig och svarade att det klarar ni nog bra själva. Dom nöjde sig inte med detta svar och plötsligt var man hjälptränare.

Ansaret var att träna F-95 och F-96 med inriktning på att coacha F-96:orna vid matcher. Till min hjälp fick jag Niclas Jönsson som hade god vana vid att stå och skrika bland föräldrarna när det var match. Då var det ju bättre att han var med och hjälpte till.

F-96:orna skulle nu börja spela seriespel säsongen 2006 för första gången. Då jag tidigare tränat Team-94 i Växjö Lakers gjorde jag detta klart under våren 2006, för att sedan hoppa på fotbollen. Vi började med ett uppstartsmöte som jag och min gode vän och arbetskollega Mats Paulsson hade. Mats har längre tillbaka tränat Östers damlag. Där gick vi igenom vad det innebär att vara ett lag och hur man blir en bra lagkamrat samt en del fotbollstermer. Det är ju viktigt att man talar samma språk, dvs. att man som tränare inte använder termer som barnen inte förstår. Det är lätt att prata som man gör till vuxna när man tränar barn. Har upptäckt detta i ishockeyn att barnen kommer fram och undrar vad tränaren menar. Visst är det underbart när man frågar: "Vad skall vi tänka på inför matchen mot Åby-Tjureda" i början av augusti och



Bakre ledet från vänster: Felicia Edwardsson, Ida Björklund, Emmy Fransson, Emma Andersson, Emilia Hjerberg, Matilda Henningson. **Främre ledet från vänster:** Mirella Gunnar, Lovisa Rang-Lindqvist, Hanna Gustafsson, Rebecca Schreiber, Agnes Lindqvist, Hanna Jönsson, Målvakt: Jennifer Thaug. **Saknas på bilden gör:** Ida Enström, Micaela Fagerlund

Lovisa Rang-Lindqvist räcker upp handen och säger: att vi inte står i passningsskugga och alla tjejerna vet vad hon menar.

I maj började vi seriespelet mot Lenhovda borta och F-96:orna var "taggade". Det var otroligt kul att se sånt som vi hade tränat på, också fungerade på match. Tjejerna är otroligt lyhörda och träningsvilliga. Det blev vinst mot Lenhovda med 8-1 och premiärnerverna höll.

Sedan "rullade" det på match efter match. Vissa matcher började vi med att ligga under med 1-0 men sen kom vi tillbaka och spelade stabilt och tog hem seger efter seger.

Otroligt hög lagmoral och aldrig något gnäll. Sammanlagt blev det 14 segrar på 14 matcher!! Inget dåligt facit, men det otroliga är att vi gör 108 mål på dessa 14 matcher och släpper in endast 5 mål var av 2 st av dessa var självmål, så i själva verket gjorde vi 110 mål. Detta torde vara ett svårslaget rekord som säger mycket om tjejernas inställning. Det bästa av allt är att samtliga tjejer i laget gör mål, även målvakten som fick spela ute i en match.

Vad är då konceptet för detta? Jo, att man har en harmoni i laget. Man är otroligt bra kompisar och att man har kul. Enkelt va!!! Som ledare är det viktigt att entusiasmera

www.bilsport-mc.com

0470-201 25

BILSPORT & MC
SPECIALFÖRSÄKRING

Det lilla kontoret
med de STORA
resurserna!

**DFDS
TRANSPORT**

☎ 0470-72 21 20

STATOIL

Evedal
Öppet:
Mån-fre 6-24
Lördag 7-24
Söndag 8-24

coop
EXTRA

Norremark
öppet för dig 7-22 alla dagar

tjejerna och att alla får komma med synpunkter på träningar och matcher. Att alla spelare blir sedda. Humor skadar aldrig om man gör det med glimten i ögat. Tilläggas kan att F-96 är ett härligt gäng som är som tjejer är mest i den här åldern, med fnitter och allt.

När det gällde seriespelet skall dom ha en eloge för att de aldrig gav upp, utan fortsatte som skock hungriga vargar på planen. Kontakt med Malmö FF:s damlag hade vi också under 2006 när vi var nere i Malmö och såg en match och innan matchen gick tränaren igenom med oss hur MFF hade tänkt spela och efter matchen fick vi snacka med MFF:s damer som skrev autografer för fulla muggar. En del av dessa damer spelar ju i Sveriges landslag och någon i Islands landslag. Detta samarbete mynnar nu ut i att vi kommer att ha ett träningspass under våren med MFF:s tränare och att någon landslagstjej kommer att följa med vid detta tillfälle. Häftigt!! Undrar hur denna säsong kommer att se ut?

Ett är ju säkert, det kommer att bli jättekul oavsett om vi vinner eller förlorar.

Till sist: *Tack alla föräldrar, sponsorer och tränarkollegor för ert stöd och ett JÄTTESTORT Grattis F-96 till seriesegern.* P. S. F-95 är också ett härligt gäng, men denna gång skulle det ju handla om seriesegern för F-96:orna det kommer snart att bli F-95:ornas tur att hamna högst upp D.S.

Lars Hjertberg
Tränare F-95 och F-96 i Sandsbro AIK

GRATTIS FLICKOR 96!

Text och foto: Emilia Hjertberg

Jag träffade tre tjejer från fotbollslaget F96 en söndagseftermiddag februari. Det jag ville veta är hur det är att spela fotboll i det lag som har gjort den stora bedriften att vinna alla sina spelade matcher i serie c. Lagkamraterna Emilia, Jennifer och Emmy svarade på mina frågor. Laget har spelat ihop sedan de var sex år. Under vintern så har de tränat varje söndag och i april-maj börjar säsongen och då tränar de yttligare en gång till under veckan. Förra säsongen så fick de lära sig att passa mer till varandra och på så sätt ökade även samspelet. I år hoppas de att de ska få bli bättre på skott och att dribbla. Och Jennifer, som är målvakten, lägger till att hon hoppas på att hon kommer bli bättre på att slänga sig. Under den gångna säsongen fick laget åka och titta på en av Malmö FFs damlags matcher. De riktigt lyser av lycka när de pratar om det.– Vi fick stå med i hejaklacken. Vi var de som

skrek högst och mest. Det var så kul och efteråt så fick vi träffa laget och deras tränare. Deras tränare ska komma upp och träna oss en gång denna säsong.



Jennifer Thuang

När frågan om vad de tycker om lagets egna tränare så säger de nästan samstämmigt: - vi tycker jättemycket om våra tränare för att de är jätteroliga, bra och mycket snälla.

Avslutningsvis så kommer frågan: Hur firade ni seriesegern? – Vi drack (alkoholfri) champagne och åt massor frukt och godis. Tre entusiastiska tjejer säger hej då och går vidare till sin träning i gymnastikhallen i Sandsbro skolan. Jag önskar flickor 96 lycka till och hoppas att ni även i år får en toppensäsong.



Emilia Hjertberg



Emmy Fransson

Välkommen till Villa Viks matsalar!

En högklassig restaurang och konferensanläggning vid Toftasjöns strand. Njut av vällagad mat i en unik miljö där operasångerskan Christina Nilsson en gång bott.

Bröllop • grillkvällar • sommartheater • konferens med aktiviteter • bageri • hotell • cafe

Öppet alla dagar. Du hittar oss utmed väg 23, 5 km norr om Växjö

Toftastrand Hotell och Konditori
Lenhovdävägen 72, 352 49 Växjö
Tel: 0470-652 90 • Fax: 0470-614 02
E-mail: toftastrand@swipnet.se
www.toftastrand.se

Sandsbro Servicehall



Bilverkstad

Öppettider:
Mån- Tors: 07.00- 16.30
Fre: 07.00- 13.00

Gränsvägen 2 352 49 Växjö
Telefon: 0470- 633 33

Fräscha upp ditt hem nu!

Vi tillhandahåller ALLT inom måleri, golv, färg & tapeter!
Vi utför golvläggning, målning och tapetsering till humana priser.
Begär gärna offert. Ring eller besök oss!

VÄXJÖ FÄRG & TAPET AB

JOTUN

Hjalmar Petris väg 46 • 352 46 Växjö • Tel. 246 13 • Fax 362 84 • Öppet: Mån-Fre 8-18 Lördag 9-13 • Välkomna!



BARN OCH FRITIDSMARKNAD**14:e APRIL
I SANDSBRO**

Är fotbollsskorna för små, ligger leksakerna och samlar damm eller vill du sälja dina gamla dataspel? Vi erbjuder dig att hyra ett bord på Sandsbro Barn och fritidsmarknad den 21:a april.

Plats: SAIK:s klubbstuga**Tid: 10-15****Kostnad: 100 kr/bord**

Sista anmälningsdag 11 april till
Helene Persson tel 464 72 eller
46472@netatonce.net

**TIPS!**

*NI KANSKE KAN DELA BORD MED
GRANNEN ELLER INOM ERT LAG, OM DU
INTE BEHÖVER HELA BORDET SJÄLV?*

Vill ni inte sälja något kom och handla! Vi kommer att ha försäljning av fika. Det kommer även att finnas andra aktiviteter runt klubbstugan!

**Dags att betala årets
medlemsavgift!***Enskild medlem 200:-**Familj 400:-*

*Kom ihåg att ange namn och
personnummer på alla i familjen.
Personuppgifterna går bra att maila till:
sandsbro.aik@telia.com*

*Plusgiro 12 59 84-5 eller Bankgiro 5390-
4678*



SANDSBRO AIK

HANDLAR'N

**Din spelbutik
på Sandsbrovägen!**




ICA

KVANTUM

NORREMARK I VÄXJÖ

- SMAKFULLT
- BEKVÄMT
- PRISVÄRT

VIDINGEHEM

- en trygg och
nära vård

www.vidingehem.se

tfn 0470-70 17 70

**FRISK LUFT
FRISKARE LIV**



Fresh
Ventilation

smålands markis & miljö

SMEDJEGATAN 33, VÄXJÖ | TEL 0470 - 450 35 | 070 - 6440 422




www.markis-miljo.se

Öppet: Må-Fre 12-18
Lördagar i säsong 10-14
Reservation för ändringar

**BERGSTRANDS
BYGG HB**



Ombyggnader
Nybyggnader
Reparationer
Renoveringar
Kakel & klinker

Åke 070-5455321
Christer 070-6001741
Göran 0708-502565
Fax 0472-19080



E-post:
info@bergstrandsbygg.se

Valborg 30/4
 Familjefest på Sandavi

Våreld
 Körsång
 Vårtal
 Ponnyridning
 Lotteri
 Servering

Hjärtligt välkomna!

**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

Specialister på reparationer & reservdelar till USA-bilar

Auktoriserad verkstad för
PARTNER **ALFA**

HANSEN RACING
 FORD, PONTIAC, GM
 SERVICE & REPAIR CENTER

REPARERAR
 ALLA BILAR
 Bilverkstad

76
 BRIGGS & STRATTON

BL MOTORSERVICE
 Bosse Lindahl Seefried

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



colorama

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

frizzeriet
 Arabygatan 76, Växjö. Tel 0470-205 43

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

Lasses Plåt

070-542 84 23

Åkervägen 15c
 352 49 Växjö