

NYA LAMMHULTS

Allehanda

Nr 4 VINTERN 2015 - 16 INFORMATION FRÅN SAMHÄLLSFÖRENINGEN I LAMMHULT

Varmt välkomna till årets JULMARKNAD

Kom och ta del av julmarknaden den 28 november kl 15.00 - 18.00.

Ett samarrangemang av ortens köpmän, Lammhults Samhällsförening och Lions.

För ett trivsammare Lammhult

Julmarknaden

Varmt välkomna till årets julmarknad lördag 28 november från kl 15.00 till 18.00. I år fylls centrum av fler aktörer och aktiviteter än tidigare år.

Nytt för året är *Köpmännens Tipspromenad*. En vinnare tar hem hela julklappssäcken fylld med julklappar skänkta av deltagande handlare. Hämta tipskuponger i Blomsterhandeln eller på Vårat Fik, *tipspromenaden* börjar från 12.00 och sista inlämning i Blomsterhandeln är 17.30. Dragning kl 18.00 vid Blomsterhandeln. Tipsfrågorna finns i deltagande butiker.

OK Norrvirdarna arrangerar *Tomtestig på Lygnenrundan* för barn upp till 10 år 16-17, ta med dig en vuxen och en ficklampa. *Lions skinklotteri* kl. 16.00 samt 17.30 i Magasinet.

Sånggudstjänst i Filadelfia kl. 18.30. *Värdshuset* och *Vårat Fik* har öppet och serverar mat. *Skytte-lokalen* har öppet.

EFI, Scouterna, Merithuset, PRO, Somaliska föreningen, knallar och idrottsföreningar, försäljning, lotterier och mycket mer.

Följ Samhällsföreningen på Facebook för löpande information.

Tomtebacken - i år sjuhundrafemtiofyra höjdmeter



Inte bara uppförsbackar, det går snabbt utför också.

Tomtebacken närmar sig med stormsteg, och tävlingsledningen i OK Norrvirdarna hoppas på mer snö i år än förra året då det var premiär.

Runt 50 löpare stod då redo att bestiga Tomtebacken i Lammhult en härlig morgon i december. Alla motionärer serverades gröt, skinksmörgås och dricka efter målgång.

Söndag den 6 december klockan 10.30 går årets start för Tomtebacken vid Lejonkulan vid Bökeberget. Alla startande får en tomteluva till start.

Tomtebanan går på en 600-meters varvbana som sträcker sig över 377 höjdmeter upp över Bökeberget.

I årets Tomtelopp kan man välja mellan två sträckningar,

en på 12 km och 754 höjdmeter och en på 6 km och »bara« 377 höjdmeter.

I anslutning till varvning serveras dricka, efteråt serveras alla tävlande skinkmacka och gröt i Lejonkulan. Startavgift för Tomtebacken är 100 kr som betalas på plats, gör din anmälan senast 28 november. Kör riksväg 30, sväng av mot Os vid Preem. Kör upp till Ello-livs, följ anvisningarna.

För anmälan (senast 28/11) eller frågor kontakta:

Robert Karlsson på 073-618 80 54 eller

robert@lammhultsdekor.se eller Jan-Åke Karlsson på

070-696 13 58 eller

jan-ake.karlsson@mail.com.

OK Norrvirdarna



Fixa julklappen på hemmaplan!

☎ 070-562 85 52

fotlisan@gmail.com

JK

Gammalt och nytt

Fynda klappar till stora och små
Välkomna!

Första numret av Lammhults Allehanda 2016 delas ut under vecka 12, dock senast den 23 mars. Texter, bilder, annonser och andra bidrag ska mejlas senast tisdag 1 mars till kirsti@picaform.se.



Ordföranden har ordet Julmarknaden

Lammhults julmarknad äger rum lördag 28/11. Roligt att se idrottsföreningar, köpmän med många flera engagera sig i julmarknaden.

Arenabygge i Lammhult

Januari 2015 bildades en projektgrupp som har kontakter med kommunen om placering och användningsområde av Arenabygget. Inget beslut är ännu taget, kommunen skrev tidigare kontrakt på befintlig idrottshall till den 31/12 2017.

Lygnenrundan

Samhällsföreningen var samordnare av att ställa i ordning

Lygnenrundan, en naturpromenad på ca 2,5 km. Markägarna och många frivilliga ställde upp, mycket glädjande är att tre Lammhultsbor åtagit sig att sköta rundan framöver.

Lammhultsdagen

Lammhultsdagen blev en succé, med många aktiviteter runt Lammhults centrum. För första gången utsågs Årets Lammhultsbo som blir en ny tradition till kommande Lammhultsdagar.

Projekt på gång

Ett nytt projekt har dragits igång, Lammhults Grönryteprojekt, ett samarbete mellan Växjö kommun och en kommitté som bildats i samhället.

Centrumförnyelseprojekt för Lammhult startar i månadsskiftet nov/dec och är initierat av Växjö kommun. En kommitté för Lammhult kommer även att utses till detta.

Samhällsföreningen arbetar tillsammans med Växjö kommun med illa åtgångna fastigheter och även obehörigt uppställda bilar och vagnar.

Vi har ett väldigt gott samarbete med kommunen i de frågor som vi anser är angelägna för Lammhult med dess omnejd.

Per-Olof Lenegård
Ordförande i

Lammhults Samhällsförening

Allt för
Julen finns
hos oss!

Lammhults
Blomsterhandel
0472-26 01 62

Aktuellt från föreningarna

Kulturskolan

7/12 18.00 Julkonsert i Aneboda kyrka.

Fritidsgården Unkan

Måndagar och onsdagar 18-21, fredagar 18-23.
Torsdagar öppet 18-21 för ungdomar 18-25 år. Tisdagar schack på Lyckanshöjd 18-20.

PRO Lammhult

Adventssamling i Lammhults församlingshem fredag 27/11 kl. 15.00 under rubriken *Låt mig få tända ett ljus* med prästen Harald Gustafsson. Servering av kaffe med hembakat bröd, lotterier. SPF i Lammhult är inbjudna.

Julfest i Fraggahults Bygdegård

Tisdag 15/12 kl. 15.00 med Luciatåg från Kulturskolan under ledning av Nina Ivarsson. Harald Petersson, Sävsjö, medverkar med julsånger. Traditionellt julbord samt lotterier. Till våra sammankomster hälsas även nya medlemmar välkomna.

Bio och opera i Folkets Hus

Jag är Ingrid Onsdag 25/11, 15.00 och 19.00.

The Hunger Games: Mockingjay Söndag 29/11 19.00.

En underbar jävla jul Söndag 6/12 15.00 och 19.00.

Tsatsiki, farsan och olivkriget Söndag 20/12 15.00.

Star Wars: Episode VII – The Force Awakens Söndag 20/12 19.00.

Opera: Pärlfiskarna Lördag 16/12 2016 19.00.

Adventsmarknad i Lilla Björka, Berg, söndag 6/12 kl. 14-18.

Lammhults Vårdshus

Skinkmacka och varmkorv lördag 28/11 16.00-20.00.

Familjevänlig Lucia-pub fredag 11/12 17.30-21.30.

Merithuset

Språkcafé torsdagar 14.30-16.00 28-29 december *Jullovs-LAN* 13-16 år.

Samarrangemang mellan Merithuset och Lammhults fritidsgård Unkan.

LÄS MER PÅ NÄSTA SIDA!

Nu tändas *äntligen*
tusen juleljus

Norrgaveltomtar
handgjorda i
Småland.
Från 260:-

Nyhet
Klassiskt änglaspel
i ny tappning från
De Intuitiefabriek.
Från 450:-

norrgavel
Växjövägen 42.

Väggklockor i marmor Vit 399,- Grön eller svart 499,-

NILSSONS
MÖBLER • LAMMHULT



Åkesson Mäklarhuset
– din personliga mäklare

Bäckgatan 16, Växjö | 0470-459 94 | www.a-maklare.se

Svenska kyrkan

VÄXJÖ

Välkomna till våra kyrkor
i Advent och Jul!

Aneboda kyrka

Söndag 29/11 kl 10.00 *Familjegudstjänst med dop*, präst Richard Grügiel, musik Elena Vozniuk. Servering i Aneboda bygdegård.

Måndag 7/12 kl 18.00 *Musikgudstjänst med Kulturskolan* från Lammhult, Richard Grügiel. Juldagen fredag 25/12 kl 6.00 *Julotta*, präst Richard Grügiel, musik Elena Vozniuk, kör, Tony Andersson saxofon.

Asa kyrka

Söndag 13/12 kl 15.00 *Advents- och julsånger*, präst Annika Stacke, musik Elena Vozniuk, Kyrkokören med solister. Juldagen fredag 25/12 kl 8.00, *Julotta*, Richard Grügiel, Elena Vozniuk, kör.

Bergs sockenstuga

Onsdag 2/12 kl 14.00 *Stickecafé*. Söndag 20/12 kl 10.00 *Söndagsmäs*, Richard Grügiel och Elena Vozniuk.

Julafton torsdag 24/12 16.30, *Julbön i Lädja missionshus*, Torsten Tiedt.

Lammhults kyrka

Språkträning måndagar och torsdagar 9.00–11.30.

Konfirmationsundervisning var 3:e vecka torsdag och lördag. Onsdag 2/12 kl 18.00, *After work med advents- och julsånger* under ledning av Richard Grügiel och Elena Vozniuk.

Söndag 6/12 kl 10.00 *Söndagsmäs* med Richard Grügiel, musik Annika Fritzon.

Lördag 12/12 kl 15.00, *Luciagudstjänst med julfest*, Annika Stacke och Elena Vozniuk.

Torsdag 17/12 kl 14.30, *Julotta för äldre*, Richard Grügiel och Elena Vozniuk, barnkör. Röda Korset bjuder på kaffe, gratis kyrkbil från Centrumgatan.

Onsdag 23/12 kl 17.00, *Samling kring krubban*, Annika Stacke, Elena Vozniuk och Inger Spjut, miniorer och barnkör. Julafton torsdag 24/12 kl 23.00 *Julnattsmäs*, Richard Grügiel, musik Annie Hultstein.

Biblioteket har öppet *måndag* och *onsdag* 13.00–19.00 samt *tisdag* och *torsdag* 09.00–12.00.

SPF

16/12 15.00 *julfest och julbord* i Aneboda Bygdegård. Pris 200:-.

27/1 *årsmöte* i Aneboda Bygdegård kl 15.00. Smörgåstårta med dryck samt kaffe och kaka.

Missionskyrkan

10.00 *Söndagsskola och Gudstjänst* udda veckor i Missionskyrkan och jämna veckor i Filadelfia.

24/12 *Julnattsgudstjänst* 23.00 13/2 2016 kl 16.00 *Afternoon tea* med par- och relationsterapeuten, artisen och författaren Laila Dahl om *Att gå sönder och bli hel igen – finns det läkning efter otryggheten?*

Filadelfia

10.00 *Söndagsskola och Gudstjänst* udda veckor i Missionskyrkan och jämna veckor i Filadelfia.

Tisdagar 16–18 *Mötesplatsen*: För dig som vill prata svenska och ha hjälp med läxor.

28/11 OBS! *ändrad tid* 18.30 *sånggudstjänst* i Filadelfia, fika efteråt.

30/1 kl 16.00 *Familjefest med ugglan Helge*.

19/3 16.00 *Afternoon tea* med Olavi Blomfjord, polisen som stoppade Mattias Flink.

Hälsa, idrott, träning och lek

Måndagar: *Trendgym* Spinning 18.00, Yoga 19.15. *IFK Lammhult* P03 17.00, F02 18.15 Dam 19.30. *Bågskytteklubben* 18.30–20.30, Lilla gymnastiksalen. *Skytteföreningen* 18.30–20.30. *Spontanidrott* Bollsport för tjejer 10–16 år, idrottshallen 15.30–17.00.

Tisdagar: *Trendgym* Showdans 7–8 år 17.30, Showdans 9–11 år 18.30, 17.00 Friskvård på recept (gymnastiksalen). *IFKLammhult* P04 18.15, Herr. *Spontanidrott* Fotboll för tjejer 10–16 år i idrottshallen 14.00–16.00.

Onsdagar: *Trendgym* Barngymnastik 2–4 år 17.00, Barngymnastik 5–6 år 18.00, Dansmix 18.30. *IFKLammhult* P05 17.00, P99 18.15 P01 19.30. *Lite udda träning* 19.00, gymnastiksalen. *Spontanidrott* Bollsport för killar 10–16 år i idrottshallen 15.30–17.

Torsdagar: *Trendgym* Cirkelträning 19.00. *IFKLammhult*

F05/06 17.00, P02 18.15, Herr 19.30. *Zumba* 19.00 gymnastiksalen. OKN Rockgymnastik i salen 18.00. *Spontanidrott* Bollsport för killar 10–16 år idrottshallen 15.30–17.00.

Fredagar: *Spontanidrott* Gymnastikhallen 10–12 år 18–20, 13 år och uppåt 20–22.

Lördagar: *Lite udda träning* gymnastiksalen 10.00.

Söndagar: *Trendgym* Mixpass 18.00. *IFKLammhult* Innebandy PF06/08 15.30. OKNorrvidarna Långpass löpning, samling vid Hälsoarenan 09.00.

Alla dagar: *Trendgym* Gym 05.00–21.00.

Frågor eller vill ni vara med?

Mejla lammhultssamhallsforening@gmail.com

Smärta? Stelhet?

Välkommen till
Smålandskliniken

Anki Gustavsson

Diplomerad Medicinsk
Massageterapeut
Mediyogaterapeut

☎ 0735-099434

NY BESÖKSADRESS:

Norra Fabriksgatan 6

www.smålandskliniken.se

NY YOGASTUDIO
PÅ
TRÄNINGSVÄRKET

INGEN JUL UTAN ELLO

– så närproducerat det kan bli.



Elio
LAMMHULT



Välkommen till oss

www.salongpåhörnet.se
Telefon 0472/26 06 10

SALONG

PÅ HÖRN



LAMMHULTS

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR!
ÖNSKAR VI PÅ LAMMHULTS



ASA HERRGÅRD
ANNO 1793

2015
JULBORDSPREMIÄR
28 NOVEMBER

2016
KONFERENS
KICK-OFF
JAKTUPPLEVELSER
BRÖLLOP

Alla möjligheter hittar du på asaherrgard.se

Besök från rymden i Lammhult skola



Kosmonauten Sergey Treshchev och astronauten Ansari Anousheh välkomnades med trummor, sång och tal på tre olika språk.

Nytt gym i Lammhult

Efter att ha styrketränat till och från sedan han var i 20-årsåldern öppnar Jonas Erelt sitt gym *Träningsverket*.

När vi möts i den nyrenoverade lokalen på Norra Fabriksgatan blänker solen i träningsmaskiner och hantlar. Det går inte att ta miste på att här håller en kunnig och entusiastisk styrketränare på att skapa Träningsverket i Lammhult, där alla kan trivas oavsett tidigare erfarenhet.

Jonas har bland annat arbetat inom Räddningstjänsten och därigenom fått hålla sig i god fysisk form enligt deras krav. Han har också genomgått en fjorton dagars utbildning för personliga tränare på anrika World Class i Stockholm.

Som småbarnsförälder mitt emellan jobb och aktiviteter kommer Jonas att vara mycket på Träningsverket, även om han fortsätter att jobba heltid.

Jonas vision är att gymmet ska bli en samlingsplats där alla, oavsett ålder, kan träna och umgås och där det ska vara lätt att känna sig som en i gemenskapen, som han säger: »Alla har ansvar för varandras upplevelse«.



Jonas Erelt på Träningsverket.

Redaktören

PML BYGG i Lammhult AB erbjuder tjänster som takbyten, tillbyggnader, renoveringar, fönsterbyten, köksmonteringar och nybyggnationer med mera. Passa på att utnyttja rotavdraget!

Välkommen att kontakta Peter Molin på 0722-14 36 06.

Jag har mer än 25 års erfarenhet inom branschen, yrkesbevis, F-skattsedel och är utbildad byggarbetsmiljösamordnare.

PML BYGG
LAMMHULT

peter@pmlbygg.se www.pmlbygg.se

Gyllenswärd ska epoken

Krönikan kommer ha sin början i en köpeaffär under slutet av 1700-talet då godset Lammhults ägarlänga fick tillföra ännu en ny person, Johan Georg Gyllenswärd.

Affären roddes i hamn för 220 år sedan, år 1795, i november månad då majoren Johan Georg Gyllenswärd köpte säteri-egendomen Lammhult i Aneboda socken inom Norrvinge härad. Majoren och riddaren välborne Herr Gyllenswärd, som han titulerades, var då premier major på Kungliga Kronobergs Infanteriregemente (sedemera I11) som på denna tid hade sitt säte vid Kronobergshed utanför Moheda.

Johan Georg föddes den 29 december 1754 i Linneryd socken och växte upp med fyra bröder. Som son till en kombatant adelsman följde hans sin fars tjänstgöring i det militära och hans ödesbana präntades tidigt genom officerskola, vilket var sedvanligt bland adelssöner.



Slaget vid Uttismalm, Pehr Hilleström (1732-1816)

Tillsammans med Kronobergs regemente var Johan Georg deltagande under Gustav III:s Ryska krig (1788–1790) och vid fältslaget vid Uttismalm i juni år 1789, en strid som svenskarna vann över ryssen, utmärkte han sig och blev personligen dubbad av Sveriges kung Gustav III till riddare av Kungliga Svärdsorden. Kriget avslutades genom freden i Värälä 1790 och kronobergarna vände hem. Från 1793 hade Johan Georg den tredje högsta befattningen på Kronobergs regemente, då han blev upphöjd till premier (första) major.

Innan flytten till Lammhult arrenderade Johan Georg överstebostället Tegnaholm i Tegnaby socken men köpte nu, strax innan jul 1795, en egen gård, vilken han visade sig ha stora planer för. Hela sitt liv hade han varit verksam som officer inom den svenska krigsmakten och vid nu fyrtio års ålder förskaffat sig sin egen borg för att bruka och så småningom dra sig tillbaka på. Ännu var han heller inte gift.

Vid tillträdet av Lammhult år 1795 bestod köpet utav Lammhults och Holmseryds ägor men Johan Georg expanderade gården och tillköpte bland andra ägorna för Grevarids säteriladugård, Rössjohorva säteri och Mösjås säteri i Asa socken, samt Ljungsåsa i Hjälmseryd socken. En stor skara människor



FOTO: BUKOMSKIS.SE

Gustav III, tillskriven Lorens Pasch dy 1777.

var påverkade av dessa gårdar genom sina bostäder, tillhörande torp eller backstugor, genom arrenden eller andra arbetstillfällen. Många personer och familjer hade sitt uppehåll just till majoren på Lammhult.

1803 avslutade han sitt militära yrke och tog avsked från regementet. Han gifte sig 1808 med överjägmästardottern Euphrosyne Christina Uggle och de fick tillsammans två söner, Gustaf och Ferdinand.

I boken *Historiskt-Geografiskt och Statistiskt Lexikon öfver Sverige*, Fjärde bandet, 1863, läses om Lammhult och J.G. Gyllenswärd; ”köpte och upprättade egendomen från dess djupa lägervall, genom att stenbryta och uppodla hemmanets åkergräde, äfvensom anlade han landsvägen, som går här förbi rakt i norr mot Jönköping”.

1827 avled Johan Georg. Hans maka, änkemajorskan Euphrosyne överlevde honom många år och var 89 år när hon avled 1870. Efter fadern och broderns bortgång ärvde Ferdinand Lammhult och dess ägor och köpte sedermera även också bland annat Berg säteri och Åby säteri.

Vid köpet för Lammhult år 1795 påbörjade Johan Georg en epok som skulle identifieras med säteriet Lammhult och dess herrgård i över etthundrasjuttio år framåt. Nästan hela Lammhults samhälle har växt fram på säteriets forna ägor och bär även dess namn.

Euphrosyne formgav grunddragen till parkområdet och Johan Georg gav gestalt till egendomens corps-de-logi. Två tillhörande flyglar framför boningshuset är borta, likaså gårdens ekonomibyggnader. Detta enda som står kvar är huvudbyggnaden, denna just nymålade herrgård vid Lammhults skola som idag utgör bland annat rektorsexpedition och ungdomsgård, ungefär tvåhundra år efter det att byggnaden uppförts i sin nuvarande byggnadsarkitektur.

Fredrik Andersson

Lions julaktiviteter

- Innan julmarknaden sätter Lions upp *julbelysning* i Lammhults centrum.
- *Försäljning av julgranar* lördag 12 december 09.00 – 12.00 vid Hillfarms Verkstad på Köpmannagatan. Övrig tid kan du köpa Lions julgranar av Lammhults Nya Järnhandel.
- *Barnen dansar ut julgranen* söndag 10 januari 17.00. Musik, dans och godispåsar.



Krister Jonsson Lions, Peter Lundin ICA Supermarket och Patrick Kullengård Lions med hjärtstartare.

Hjärtstartare på ICA

ICA och Lions Club samfinansierar hjärtstartare som är tillgänglig under affärens öppettider, ICAs personal är utbildad i handhavande.

(H)jultämning i augusti

Lördagen 15 augusti arrangerade Svenska T-fordklubben ”Smålandsrallyt” med Lions Club som medarrangör. Start och mål vid godsmagasinet. Många Lammhultsbor beundrade det stora antalet legendariska T-fordar som kommit från ”när och fjärran”.



Tävlingsryttare

Hoppgrenen har varit väldigt framgångsrik med tanke på att klubben är en av de mindre i distriktet. Vi har haft lag i alla divisionerna, elitserien i våras gav en femteplacering vilket innebär en säkrad plats tills nästa år. Div 1-laget gjorde också en bra prestation, likaså div 2. Allra bäst gick det för våra två div 3-lag som gick segrande ur striden och var överlägsna i sin zon!

Individuellt har vi också många placeringar ibland de bästa ponnyekipagen i Sverige. Nämnas kan Elinor Johansson med *Navajo Spartacus* som placerade sig i Baltic Cup i Danmark. Annie Svensson och *Potic Star* tog femteplacering på utomhus-SM i somras, även vinst i Msv A 130-hoppning. Ellen Dahlberg tillsammans

med sin *Munshoro Spirit* blev distriktsmästare i kategori B i september. Vi har flera andra ekipage som också representerat klubben med mycket fina framgångar under årets gång.

Inom dressyrgrenen är det färre utövare än inom hoppningen såväl hos Lammhults ridklubb som över sporten totalt. Inom denna gren krävs stor noggrannhet och ett väl samstämt ekipage för att nå goda resultat, även på lägre nivå. På de tävlingar som klubbens medlemmar deltar rider man efter ett fastställt program innehållande olika moment.

Under året som gått har Lammhults ridklubb haft ett lag som tävlat i dressyr, div II för hästar. Samtliga omgångar rids under hösten och laget slutade på andra plats totalt.



Ellen Skogström på Kulltorps Kyrie.

Ryttare som tävlar för Lammhults Ridklubb har även representerat klubben på ett antal tävlingar runt om i södra Sverige. På häst är det Jessica Georgsson som varit mest framgångsrik. Hon tävlar dels sin egen häst men även ungdomshästar som är på väg uppåt i klasserna. På ponnysidan har Ellen Skogström representerat klubben med *Kulltorps Kyrie* och *Lady Grey Tea*. För

att utvecklas tränar ekipagen regelbundet för olika tränare men här på klubben är det framförallt Tina Bloom och Lisa Hjertonsson som står för coachingen på dressyrsidan. Klubben har anordnat flera dressyrtävlingar under året. Det har varit välfyllda startfält och nöjda ryttare som deltagit, ett gott betyg åt gänget som ligger bakom arrangemangen!

Åsa Svensson / Ulrika Skogström

Ny Yogastudio öppnar i Lammhult

Mediyoga, Asthangayoga och Pilates är de tre träningsformer Anki kommer att starta med i nya Yogastudio som ligger i Träningsverkets lokaler på Norra Fabriksgatan.

Det som gör *Mediyoga* unikt är att denna yogaform är utvecklad för att vara terapeutisk, att det finns såväl svensk som utländsk forskning som tydligt visar att *Mediyoga* fungerar och att alla instruktörer och terapeuter har grundläggande medicinsk kunskap. *Mediyoga*-programmen består av medveten andningsträning, enkla kroppsövningar, avspänning och meditation. *Mediyoga* utgår från klassisk Kundaliniyoga. *Mediyoga* är en terapeutisk yogaform med goda resultat på stress, smärta, ryggproblem, utmattningssyndrom, migrän, sömnproblem m.m. Alla kan delta i dessa program.

Ashtangayoga är en idrottslig, fysisk och dynamisk form av yoga. Den är mer krävande och övningar ger ökad muskel-

styrka, hälsa och livskraft. Ger fastare och mjukare muskler, rensar kroppen från gifter, utgör effektiv träning kombinerad med olika sporter och fritidsaktiviteter, minskar risken för sträckningar och skador, förbättrar immunförsvaret och ämnesomsättningen. Liksom i andra former av yoga förbättras syreupptagningsförmågan genom medveten andning.

Pilates är en träningsform som syftar till att kontrollera musklerna. *Pilates*örelserna ska utföras långsamt. Vid varje övning tränas flera muskelgrupper samtidigt. I *Pilates* fokuseras på korrekt form, kroppsplacering, andning och strävar efter jämnvikt i muskulaturen. *Pilates* stärker musklerna i bålen, rygg, mage, sidor, botten och i sätesmuskulaturen – alla de djupa stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att få en välmående kropp. Passar både nybörjare och vana deltagare.

Anki Gustavsson har arbetat med människor hela sitt vuxna liv. Efter flera år inom onkologi och pallativ vård bestämde hon sig för att jobba med människor ur ett nytt perspektiv. Anki har utöver en gedigen utbildning inom massage och *mediyoga* även 90 högskolepoäng i Idrott & Hälsa.

Vecka 49 kan alla träna gratis, medtag egen matta om du har.

1/12 Asthangayoga kl 19:00, 2/12 Mediyoga bas kl 18:00, 3/12 Pilates kl 17:00.

Vecka 50 och 51 dropp-in pass 90 kr/pass. Gruppträning 2016 startar vecka 2, anmälan från 1/12.

Anmälan till passen görs till Anki 0735-099434.

En hälsning i adventstid från

abstracta



IFK Lammhult – året som gått

IFK Lammhult tackar sponsorer, publik samt alla aktiva såväl spelare som ledare för den gångna säsongen och hälsar hjärtligt välkomna till säsongen 2016.

Vi har som vanligt bedrivit en stor ungdomsverksamhet från stor till liten och är nöjda med den. Seniorena var nära

en kvalplats när några få omgångar återstod och obesegrade fram till näst sista matchen. Ledningen är nöjda med resultatet för året och tackar återigen ledare, spelare och publik för säsongen 2015.

*Hälsningar från styrelsen
genom ordförande Lars Jarslet.*

Butiken

där alla kan känna sig hemma

JK gammalt och nytt på Centrumgatan drivs av Jerry och Linda, som efter ett par år på olika marknader och liknande kände att det blev tungt att resa runt, packa upp och packa ned. Linda berättar med en busig blick att när Jerry helt apor på frågade om de skulle öppna butik istället, svarade hon omedelbart ja. Hon fortsätter: »Jag vet inte vem som blev mest förvånad, han eller jag«.

De två är överväldigade över stödet från Lammhults-

borna, och tror att det grundas i att det finns något för alla i sortimentet, från leksaker, husgeråd och presentartiklar till säsong- och samlarobjekt.

Redaktören



Jerry och Linda.



**Stort urval
av nya och
begagnade
bilar**

Läs mer på
Liljasbil.se

Liljas
– helt enkelt!

*Sandra's Salong
Th makeup and nails*

Örnvägen 6
0472 – 26 15 56

*Nybet på salongen:
Permanent
make up*

LÄR DIG RÄDDA LIV FÖR NÅGON ANNANS SKULL!

Röda Korset bjuder in dig till en kostnadsfri utbildning i Första hjälpen/Hjärt- lungräddning

Varje år skadas många människor i hemmet, under fritidssysselsättning eller på arbetsplatsen. De första minuterna efter en olycka är ofta avgörande för om den skadade kommer att överleva och hur allvarliga följderna av olyckan kommer att bli. Många fler liv skulle kunna räddas om flera människor kände till hur enkelt man kan hjälpa till när olyckan är framme. Med rätt kunskap både vågar och kan du hjälpa till!

KURSEN INNEHÅLLER:

- Introduktion
- Livsfarligt läge
- Livsnödvändiga åtgärder – Andning och fri luftväg
- Stabilt sidoläge och Heimlich manöver
- Hjärt- Lungräddning + hjärtstartare

Utbildningen sker i Missionskyrkans lokaler tisdag 2 februari kl 18–21. Anmäl dig snarast på Kupan Lammhult (Öppettider Mån-Fred 14-18 samt sista fredagen i månaden 10-18) eller till Bo Kanstedt, bokan2@hotmail.se, mobil 070-670 00 45.

OBS Kursen är kostnadsfri men anmälan är bindande! Vi kan vara max 16–18 deltagare, så först till kvarn gäller!



Nu öppnar TRÄNINGSVERKET

Smygpremiär 28/11 15.00–18.00

Lös träningskort för 2016
– träna gratis december ut!

Hjärtligt välkomna till
Norra Fabriksgatan 6
En trappa upp





Hos oss hittar du allt för

DIN GODASTE JUL

Vi har öppet 8–15 på julafton
Övriga dagar 8–21 som vanligt
Hjärtligt välkomna!
Peter med personal

ICA
Supermarket
Lammhult

 1 ½ l färdigblandad. Gäller till 31 december 2015 Spolarväska 19:90	Välkommen till 
 Gäller till 31 december 2015 Tjock korv med bröd 9:90	Lammhultsmacken
 Gäller till 31 december 2015 Guldtvätt 99:-	Passa på! 100:- rabatt för skärmbyte på alla iPhones fram till 28 februari 2016

 Fyll julkalendern hos oss 



FRANSSON & NORDH

DIN KOMPLETTA BYGGRESURS

www.fransson-nordh.se TEL 0382-20610