Fra

Välkommen att hösthandla i Vaggeryds kommun

Gratis
ögonhälsoundersökning
med ögontrycksmätning

Värde 695 kr*

Boka en tid redan idag!

Ta med annonsen!

Helt utan köpkrav. Gäller för glasögon (ej recept och linser).

aoptik
www.aoptik.se

Gislaved Köpmangatan 10. Tel 0371-51 19 30 **Vaggeryd** Viktoriagatan 5. Tel 0393-12 555

Vår idé: Hög kvalitet till lågt pris!

Skillingaryds Marknad 4 oktober

Se program sida 7

Vaggerydstorget.se

Här hittar du produkter och erbjudanden från dina lokala handlare, evenemang och aktiviteter, nyheter och reportage, lunchmenyer - och mycket mer!

Vaggerydstorget finns även som app för iPhone. Ladda ned den gratis på App Store.

Hämta i App Store

Gulliver Tamaris VIKING Dockers by Gerli Boots & Shoes PAX Tretorn PUMA crocs marie dahlin TEN POINTS Jana shoes rieker SENATOR

Dessa märken m fl finner ni hos oss.

Varmt Välkomna önskar
Myrna & Rebecka med personal

CITY SKOR
Viktoriagatan 7, Vaggeryd.
Tel 0393-69 90 09

BÄBISKLÄDER OUTFITTERS NATION little pieces name it. mamalicious Rocke Jella

KOOLA KIDZ

Höstnytt i butiken

LUNDMYR of Sweden
Quality and Design

Säljs i butiken fr o m 1 aug.

Viktoriagatan 8, Vaggeryd. 0393 - 125 45

interflora fresh

Nu är hösten här...

...och vi på Acleja är redo.

Välkomna!

Acleja Blomsterhandel Östergatan 6b, Vaggeryd. Tel 0393-105 88.

people

0393-318 90

clothes for men and women

Välkomna till oss! Mathilda, Paula & Emelie Gilla oss på Facebook!

SUDOKU

Medel

		8				2		6
		3					7	8
	4				6	9		
						1	3	
			7	8			6	
4		9	1					
	1						8	4
3			4	2				
8	6							2

Välkommen till Vaggeryds största Frisörshop

Nu finns EOS lipbalm i Salongen

eos evolution of smooth

89:-/st

Jaguar Plattång
Inkl. värmeväska
795:-
o. p. 1095:-

JAGUAR

Hårateljén
Design Gruppen ME
– för professionell hårvård –
/Marie, Ilijana och Anamarija

Gilla oss på facebook
Ta gärna en titt på vår Facebook-sida för under hela hösten händer det roliga saker på salongen.

Öppettider: Måndag - fredag 9-18 Vaggeryd Tel 0393-162 33

från 199:-

Möt hösten under ett nytt mysigt täcke

SÄNG SHOPEN

Ons-Fre 15-18
Lör 11-13

Götaforsvägen 2, Vaggeryd.
Tel 070-330 08 31

Annonstidningen...
FRAMME
Utdelningsområde: Vaggeryds Kommun med närliggande områden. Ca 10 000 ex.

Intresserad att annonsera:
Ring 0370-981 11
Tidningen produceras av Rita Reklam AB
0370-98 111, rita.reklam@telia.com
för Handel och Näringsliv i Vaggeryds kommun

Nästa tidning kommer ut v.44, 2014.
Manusstopp 12 okt.

Framme.nu ligger ute på nätet i samarbete med vaggerydstorget.se och skillingarydstorget.se

WAHLBERGS
UR & GULD

Hösten är här och med den nya smycken och klockor!

Ringar från Ti Sento

Klocka från POLICE

SCHALINS · BERING inspired by arctic beauty · SEIKO · Stjärnringen · CERTINA · GANT · POLICE · TISSOT · Ti Sento · GUESS

Öppettider:
Måndag - fredag 10.00-18.00
(Lunch 12.30-13.30)
Lördag 10.00-13.00

Östergatan 6, Vaggeryd. www.wahlbergsur.se Tel: 0393-101 02

Enligt moderna astronomer så är rymden ändlig. Det är en väldigt trösterik tanke, i synnerhet för människor som aldrig kan komma ihåg var de har lagt sina saker.

Woody Allen

REPUBLIC OF **Fritz Hansen**®

SJUAN 7™

EN KLASSISK STOL TILL ETT FANTASTISKT PRIS

PRIS 4.995:-

Just nu har vi ett fantastiskt erbjudande på Arne Jacobsens klassiska Sjuan 7™-stolar i en version med klädd framsida. Version: Framsidesklädd med svart basic läder.
Pris: 4.995:-
Erbjudandet gäller fram till 30 nov. 2014.
FRITZHANSEN.COM

TÄNK MÖBLER TÄNK BREDARYD

BREDARYD
ÖSTRA VÄGEN | 0370-808 10
JÖNKÖPING
BARNARPSGATAN 11 | 036-34 34 00
www.bredarydsmobler.se

Hurra!
Aoptik öppnar nya butiker!

Europas bästa progressiva glas 1000kr rabatt!

Aoptiks glasleverantör tog hem prestigepriset Silmo d'Or för **bästa progressiva glas 2013**.

- Bättre vidvinkelseende.
- Bredare läsdel.
- Större individuellanpassningsbarhet.

BÅGE INGÅR!

Bra
Fr. 3.500 kr*
292 kr/mån i 12 mån

BÅGE INGÅR!

Bättre
Fr. 4.500 kr*
375 kr/mån i 12 mån

BÅGE INGÅR!

Bäst
~~Fr. 6.500 kr~~
Nu fr. 5.500 kr*
458 kr/mån i 12 mån

Vi fyller butikerna med höstens nyheter!

50%
På **alla** märkesbågar!

GRATIS
ÖGONUNDERSÖKNING*
Av socialstyrelsen Leg Optiker

Gislaved	Ljungby	Vaggeryd
Köpmangatan 10	Kungsgatan 4D	Viktoriagatan 5
0371-51 19 30	0372-62 222	0393-12 555

SVENSK KEDJA · aoptik · RESURS BANK 0:- kontant, 0:- aviavg. 0:- uppl.avg. Kostnadsfri delbetalning upp till 12 månader!

*Gäller för kompletta glasögon inklusive kvalitetsbåge ur Aoptiks grundsortiment (Värde 800 - 1500 kr). Kostnad tillkommer för ev behandling, högbrytande glas och märkesbågar. Gäller endast glasögon, ej linser och recept.

aoptik
Rabatt:
1000kr
på Europas bästa progressiva glas!
www.aoptik.se
Värdekupong

MED SKAPARGLÄDJE I FOKUS

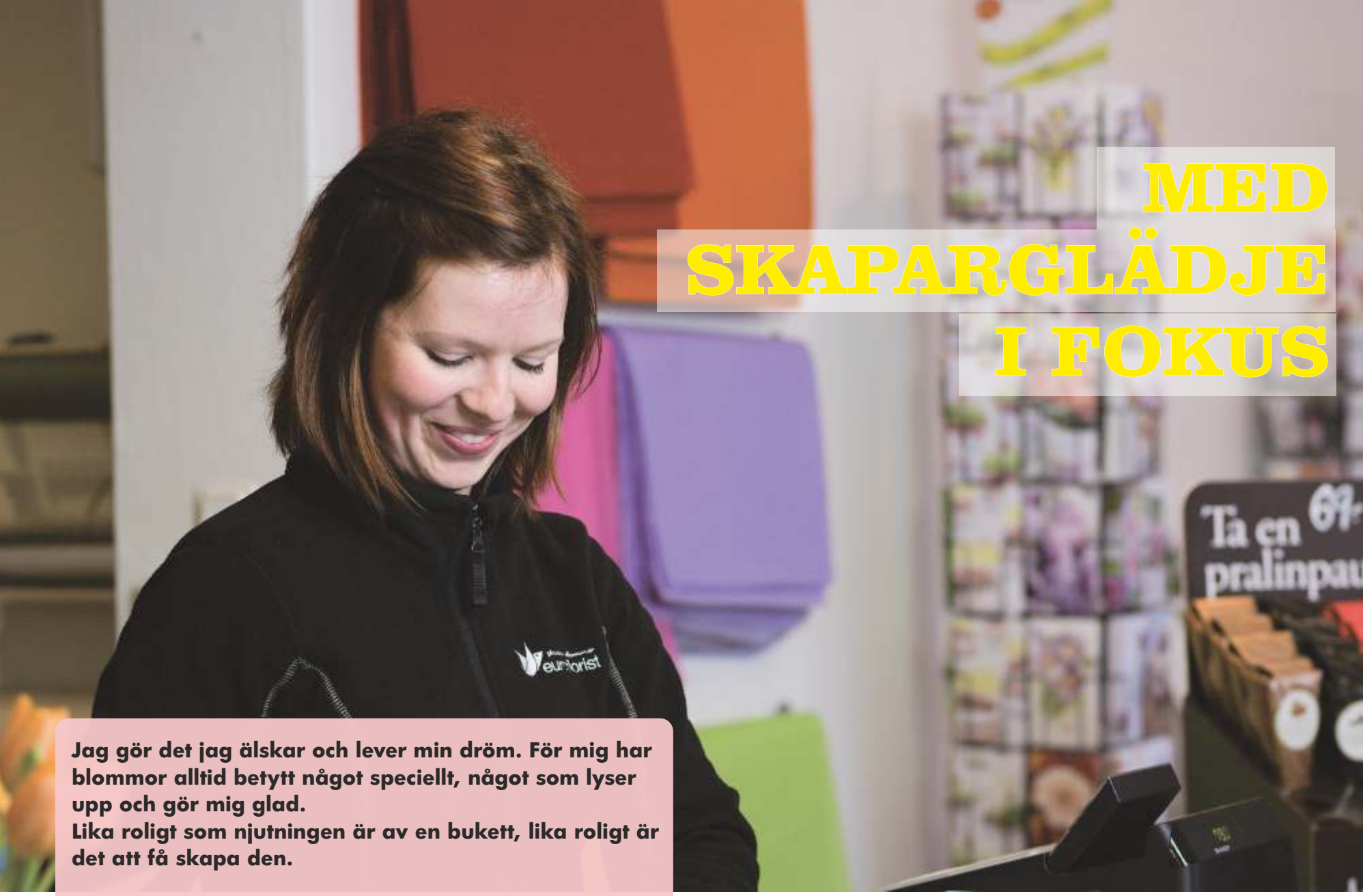


Foto: Anna Sköld

Jag gör det jag älskar och lever min dröm. För mig har blommor alltid betytt något speciellt, något som lyser upp och gör mig glad.
Lika roligt som njutningen är av en bukett, lika roligt är det att få skapa den.

När jag var liten band jag buketter av ängsblommor som jag satte ihop med pappas eltejp. Kanske inte det billigaste alternativet enligt honom, men snyggt och lätt enligt mig. Nu är det kanske inte ängsblommor som gäller längre och eltejpen är utbytt mot bast och band, men glädjen är den samma.

> *I min butik vill jag inspirera människor.*

Oavsett om man är här ofta eller bara på spontant besök. Oavsett om man ska handla något till sig själv eller någon annan. Eller om man bara vill komma in för att få en paus och njuta av dofter och färger.

En av de roligaste sakerna jag vet är att skylta och få till ”pricken över i:et”. Det är också något jag vill hjälpa kunderna med - inspirera och assistera deras eget skapande. Därför finns det en hel vägg med dekorationer och tillbehör som vi plockar friskt av när dörrkransar, planteringar osv ska pyntas till.

Många frågar mig var inspirationen kommer ifrån och det undrar jag med. För den liksom bara finns där. Vissa dagar kan det vara svårare att plocka fram den men då brukar kundernas idéer hjälpa till. Det härliga med blommor är ju att de flesta har ett förhållande till dem.

Jag är ung och långt ifrån fullärd men jag vill lära mig nytt hela tiden. Skulle jag få en fråga som jag inte vet svaret på så försöker jag ta reda på det eller tipsa om någon som kan området bättre än mig. Jag tror att det är viktigt att tänka framåt, vara öppen och inte minst serviceinriktad - särskilt i den lilla staden.

I den lilla staden är alla kunder viktiga. Jag gläds för alla som vill ge mig det ärofyllda uppdraget att utföra allt från planteringar på trappan till brudbuketten. I mitt jobb får man möta så många människor i olika stadier av livet. En arbetsdag kan rymma dopgåvor, kistdekorationer och allt där emellan. Här blandas glädje och sorg men blommorna är de samma.

I den lilla staden är en kund mer än en kund. Det är någon som jag kan småprata och byta erfarenheter med, någon som vinkar genom fönstret när jag jobbar sent, någon som bryr sig om mig och min familj. Det är något som gör mig väldigt glad och tacksam.

I min butik finns det mer än blommor men det är blommorna som är viktigast. Så har det alltid varit och så kommer det att fortsätta.

-_____
Linnéa på Skillingaryds Blomsterhandel

”Vår lilla stad” har jobbats fram gemensamt av
lokala butiksnäringen i ett utvecklingsprojekt.
Tillsammans gör vi skillnad i småstaden Vaggeryd och Skillingaryd.

LEADER Västra Småland

VÅR LILLA STAD

Skillingaryds
Blomsterhandel
På marknadsdagen
15% i hela butiken
gäller ej förmedlingar och binderier, kan inte kombineras med andra erbjudanden/rabatter.

”Att tänka är det hårdaste arbete som finns, vilket förmodligen är orsaken att så få ägnar sig åt det.”

Henry Ford

Hösthandla hos Selma!
Mån 22 till Lör 27 September
Handla för 500:- och få 100:- Rabatt
Handla för 1000:- och få 200:- Rabatt
OSV...
Kan ej kombineras med andra rabatter eller erbjudanden.
Välkomna!
Gilla Selma och ta del av erbjudanden och nyheter
facebook.com/SelmaVaggeryd
/Ulrika o Jeanette
Selma
0393-77 39 15
”Mode för kvinnor”

Swedbank
Vill du lära dig använda vår Internetbank?
Besök oss på våra kontor i Vaggeryd/Skillingaryd och anmäl dig till vår kostnadsfria utbildning.

Second Hand i Vaggeryd
FREJAS BOD
Second Hand
Nya öppettider:
Onsdagar & Torsdagar 13-18
Lördagar ojämna veckor 10-13
Nådastigen 7, Vaggeryd • 0725-722 404
www.oden-foretagspark.vaggeryd.se

KAMPANJVECKOR HOS OSS...
Kom in och få inspiration, vi visar trenderna och berättar hur ni kan göra...
Beckers Premium butik

KAMPANJ
Tapeter
KLUBB PRIS!
25% Rabatt
Sista Veckan
Gäller endast kundklubbsmedlemmar
NYINKOMMET
Bästa Kvalité!
Trä- och laminatgolv till riktigt bra priser.

KAMPANJ
Kakel & Klinker
20% Rabatt
På Utvalda plattor från golvabia
samt
Hela sortimentet
från
KONRADSSONS
KAKEL & KLINKER FRÅN HELA VÄRLDEN PÅ ETT STÄLLE

KAMPANJ
Väggfärg
KLUBB PRIS!
20% Rabatt
från
JOTUN
Beckers
Gäller endast kundklubbs-medlemmar t om v.40.

KAMPANJ
Badrums-inredningar
Upp till 2.600:- i installationsbidrag
Forma
Entré
SVEDBERGS
Gäller t om 12/10

happy homes
Välkommen till oss!
syntema.nu
HAPPY HOMES SYNTEMA
Gärahovsvägen 1, Vaggeryd
Tel 0393-127 40. Mån-fre 8-18, lör 9-13
vaggeryd.happyhomes.se

Kors och Tvärs

Svenska Hockeylag.

Högsta Serien i ishockey heter numera SHL. Ligan under Allsvenskan samt lägre divisioner. I flätan finns lagnamn från de tre högsta serierna gömda. Namnen kan läsas framlänges, baklänges, horisontellt, vertikalt och diagonalt.

Skriv ner alla lag du kan finna. OBS! Radernas antal stämmer inte med antal lag.

7	1	D	A	K	S	Å	N	A	R	T	P
1	7	7	A	R	B	O	G	A	U	A	I
S	A	L	V	L	P	O	E	A	N	I	T
C	I	E	Ä	H	E	N	C	T	R	N	E
X	K	J	N	D	A	N	E	M	E	N	Å
M	Y	O	N	Y	B	R	O	I	R	E	V
T	T	N	Ä	S	N	D	O	S	H	V	A
T	E	G	S	S	O	L	Ä	M	Y	Ö	R
N	L	U	L	E	Å	N	J	A	J	L	B
P	G	L	H	N	Y	B	Ä	X	K	P	E
E	Ö	E	V	R	T	O	Ä	S	S	S	R
Ö	R	E	B	R	O	V	L	Å	K	A	G

Tävla och vinn!

De fem först
öppnade rätta lösningarna
vinner Trisslotter

Lösningen lämnas in på Audio Video eller sändes till:
Vaggeryds Handel & Service
Box 8, 567 21 Vaggeryd **OBS! Senast 29 sept.**

Rätt lösning samt vinnare presenteras i nästa nummer av Framme.

Insänt av:

Namn _____

Adress _____

_____

Under ytan på Vaggerydstorget.se

Under ett år har den växt fram – webbplatsen Vaggerydstorget.se. Vårt mål har varit tydligt från det allra första steget: Att tillsammans med butiker, företag, restauranger, föreningar och privatpersoner bygga nästa generations digitala handelsplats för hela Vaggeryds kommun.

Det kanske låter storslaget. Men egentligen är det ett jordnära koncept med stora möjligheter. Vi vill att kommunen ska blomstra – och för att den ska göra det så behöver vi alla uppleva och ta del av de verksamheter som finns här. Hur hänger det då ihop med en webbplats? Bidrar inte det till… ja, tvärtom? Att man sitter hemma?

Det tror inte vi. Vi tror att det behövs något nytt, unikt och nytänkande för att få fler människor att gå ut ur huse. Därför skapade vi Vaggerydstorget.se. För att alla verksamheter i Vaggeryds kommun ska få möjlighet att på olika sätt visa upp sig och därmed också engagera sina kunder – och potentiella kunder.

Nyckeln till framgång
Tekniska funktioner, som till exempel att butiker kan lägga upp erbjudanden som går att ladda ned via sms, kombineras med ett brett innehåll av nyheter, reportage, krönikor och evenemang. Det finns menyer från de olika restaurangerna och caféerna runtom i kommunen och privatpersoner kan gratis annonsera på anslagstavlan. Det finns helt enkelt något för alla. I takt med att fler och fler verksamheter ansluter sig så växer utbudet. För det är där nyckeln till framgång ligger. Att alla butiker, företag, föreningar och privatpersoner är med och bidrar till ett spännande innehåll.

För ett tag sedan lanserade vi en uppdaterad version av Vaggerydstorget.se. Vi ville ha en mer levande startsida och lade därför till ett aktivitetsflöde. Där ser besökaren det nyaste som hänt på Vaggerydstorget – som till exempel nya produkter, erbjudanden, köp- och säljannonser, evenemang, nyheter från företag och kommunen. Nu har vi dessutom skapat en egen app för iPhone. Med fokus på aktivitetsflödet är det enklare än någonsin att se vad som händer i vår kommun och vad som finns att ta del av.

Vi som driver Vaggerydstorget.se. Från vänster:
Camilla Boman, Marknad, Goran Dzalto, Försäljning, Martin Berggren, Design- och annonsutformning, Johannes Fag, Utveckling, Mikael Wahss, Försäljning

”Det är en unik sajt”
Ett av de företag som är med på Vaggerydstorget.se är Brodyr & Design. – Det är en viktig reklamplats, främst för småföretagare. Sajten är bred och har ett bra innehåll för alla, säger Viola Jonsson som driver Brodyr & Design.

Och vi då? Vi satsar vidare. Mer än någonsin. Men vi behöver dig också – både dig som besökare och dig som har någon form av verksamhet. Vi är alla med och bidrar till ett levande Vaggerydstorget.se – och i förlängningen en levande kommun.

Janne P
SOLSKYDDSTEAM AB

Vi har allt inom solskydd:
• MARKISER • RULL- & LAMELL-
• PERSIENNER GARDINER
Måttanpassat efter dina behov

Vi levererar skugga

Kom och se vår STORA utställning på Östergatan 9

HOME MOTION by somfy

Hasta
Vi säljer även gardintillbehör från Hastas sortiment.

Öppettider butik:
Tis - Tors 16.00-17.30

Joel Gustafsson
www.jpsolskydd.se

Besöksadress Östergatan 9 ,567 30 Vaggeryd
Tel 0393-161 00 **E-post** info@jpsolskydd.se

Låt inte prestige hindra dig
från att återuppta kontakter

TRÄNA HOS OSS!
GYMMET ÖPPET 05.30–22.00

VÅRA GRUPPTRÄNINGAR

MÅN KL18.00 – TABATA (ANNELIE)
MÅN KL19.00 – YOGA (JENNY A)
TIS KL19.00 – AEROBICS (EMELIE W)
ONS KL18.30 – SKIVSTÅNG (MADDE S) MAX 20 PLATSER
TORS KL18.30 – CORE PULS (ANNELIE)

TRÄNINGSKORT från 149:-/mån
Vi har även Massage, Laserterapi samt personlig träning
Läs mer på friskvardsknuten.se

VÄLKOMNA IN!
FriskvårdsKnuten
Linda; 073-974 42 97, Annelie; 070-290 43 17 KARLAVÄGEN 25, VAGGERYD

EDQVIST IT

Anmäl dig till kurs:

Kurs om **Smartphone/ Mobiltelefon**
Kurs om **Surfplatta**

Dataträff för dig som har dator,
lär dig mer om din dator.

Kursen börjar **mån 6 okt**. Anmäl dig till Edqvist it
Kursen är ett samarbete mellan Bilda, Betel Vaggeryd och Edqvist it

Kolla våra datorer och skrivare!
Vi utför service på datorer och vi gör hembesök.

Ring oss för en snabb och personlig service!
Tel. 0393-61 50 52 (butik), 0393-61 50 51 (Fred) Stationsgatan 6, Vaggeryd. info@edqvistit.se www.edqvistit.se

SUDOKU

Svårt

6								
9	7							
							4	1
				9	8			
	8			7		5		
1		9						2
			2	8			1	
						9		6
		3	6					5

Välkommen till
Skillingaryds Höstmarknad

Årlig tradition sedan 1842

Marknadsplatsen öppen mellan 8.00-15.00

Mängder av marknadsknallar!

4 Oktober

08.00 Officiell marknadsöppning.
08.30 Superloppis, 1000kvm öppnar, fullproppat med fynd - antikt och nytt.
09.00-13.00 Ponnyridning med Bratteborgs Ryttarsällskap.
09.30 Rössmåla Elvis & Duokaramima.
10.00-13.00 Tivoli och hoppborg och pilkastning.

Mängder av fynd och marknadserbjudanden i samhällets affärer!

Pilkastning

Tivoli med Hoppborg!

Ca 15 000 meter moderna möbeltyger.

Arrangör: Skillingaryds Hockey.

HANTVERK och SERVICE i VAGGERYDS KOMMUN

Vi hjälper dig med dina projekt

EL - PASSAGE - LARM - SERVICE - CCTV

elbyrån

Vaggeryd 0393-360 00
Skillingaryd 0370-712 61

Kom och hämta!
Tomkartonger c:a 40 liter

Du vet väl att du kan handla dygnet runt hos oss - gå in på ...

handla24.se
www.handla24.se/vaggeryd

Välkommen till din ICA-butik på nätet

OSCARSSONS BIL & DÄCKSERVICE
Fabriksgatan 21, Skillingaryd

Vi kan bilar!

25-år i branschen

- Ac - Service
- Bilreperationer
- Däckservice
- 4-hjulinställningar

Tel. 0370-716 85 073-692 16 99

AA HÖGSTA KREDITVÄRDIGHET 2005 - 2013

ALLT inom Bygg & Kakel

BÄCKASKOGS BBF SERVICE AB BYGG & FASTIGHET

Box 139, 567 23 Vaggeryd, Tel/fax: 0393-125 11

Vi förverkligar dina drömmar!

Fredrik Gustavsson 070-630 53 78

Stensättning till våren?
Kontakta oss för ett besök innan snön kommer.

Jord, grus och barkmull.
Tag med kärra så lastar vi eller ordnar vi hemtransport.

BIOkleen Fasadtvätt, Takrent, Alg & Mögeltvätt

I lösvikt Planteringsjord färdiggödslad 450:-/kbm

Beställ snöskottning och beskärning för vintern, rutavdrag på det mesta.

HÅKANS FASTIGHETSSERVICE
Tel 0730-58 30 71

www.hakansfastighetsservice.se Tånggatan 7, Skillingaryd

CC-SERVICE
Storgatan 27 Vaggeryd
Tel: 0393-160 55
www.cc-service.se

REPERATION - SERVICE - FÖRSÄLJNING
•Bildelar •Släpdelar •Tillbehör •Diagnos
•Bildäck & Fälg •Däckverkstad
•Däckhotell •Cyklar •Skog & Trädgård

UTHYRNING: SKYLIFTAR

ENTREPRENAD: Lastning Lossning Materialhantering Snöröjning Sandning Sopning

Öppet: Må-fre 9-18 lö 9-12 (lunch 12.30-13.30)

JOSEFS MÅLERI

MÅLNING
TAPETSERING MED GARANTI
ROTAVDRAG

Tel. 070 - 47 53 202

Kontor kväll, Tel/fax 0393-221 31

Vi utför alla typer av byggnadsarbeten

- Nybyggen
- Renoveringar
- Tak- & Fönsterbyten
- Allt enligt er önskan!

Välkommen att kontakta Lars Svensson

MÖLNARP BYGG

TEL. 0370-721 70, 070-552 93 46

Jobbar du med hantverk, service el liknande? Välkommen att annonsera. Kontakta oss!

Rita Reklam AB Långatan 9, 335 31 Gnosjö
tel: 0370-98 111 fax: 0370-911 77
eller mail: rita.reklam@telia.com

Ett gott skratt förlänger livet!

Två norska flygare diskuterar om det går att flyga till solen.
- Det blir nog varmt.
- Nej, inte alls! Vi flyger på natten.

Det kom ett anonymt brev till skattemyndigheterna:
- Jag har inte kunnat sova den senaste tiden på grund av mitt dåliga samvete för min självdeklaration.
I brevet låg 5000 kronor och längst ner stod det som PS:
- Om jag inte kan sova i natt heller skickar jag resten.

- Får jag gifta mig med er dotter?
- Ni borde allt fråga min fru först.
Nja, jag vill nog hellre ha er dotter.

...och så var det elektrikern som var proppmätt.

MÅNADENS BÄSTA

- Vad är det för skillnad mellan sparsamhet och snålhet? frågade pojken sin far.
-Jo, om jag är rädd om min överrock för att den skall hålla i många år, så är det sparsamhet. Om jag däremot skulle be din mor att använda sin kappa ännu ett år så är det snålhet enligt hennes uppfattning.

- Förlåt mig, älskade Pelle, jag kommer väl inte för sent till vår träff?
- Nej då, både datum och månaden stämmer.

Pappa till sin son:
- Hur går det med läxorna?
- Jag läser allt vad jag kan, svarade pojken.
- Vore det inte bättre om du läste det du inte kan.

- Min mamma och pappa tycker inte om mig, beklagade sig den lille pojken. Dom tycker mycket bättre om min syster, så hon får en massa saker. Dom har köpt både glasögon, tandställning och hålfotsinlägg till henne och jag får aldrig något.

- Som du ser har jag lagt till mig med skägg. Tycker du det klär mig?
Ja, absolut, för nu ser man ju mindre av ditt ansikte.

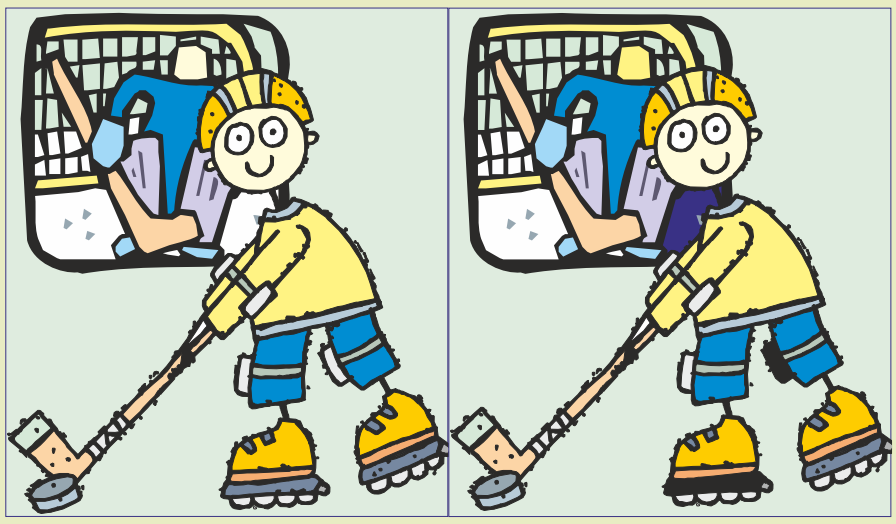
Vakthund till salu!
Äter allting, förtjust i barn.

Jag diskuterar aldrig med idioter.
-Nej, det förstår jag så väl, ni har väl alltid samma åsikter.

Läkaren till gammelmor:
- Nu skriver jag ut en medicin till dig som kommer att få dig att känna dig minst tio år yngre!
- Oj, men hur blir det då med min pension?!

- Varför går du inte hem?
- Min fru är arg.
- Varför är hon arg?
- För att jag inte är hemma.

Finn Fem Fel!



Hurra!
Aoptik öppnar nya butiker!
Europas bästa progressiva glas 1000kr rabatt!
Aoptiks glasleverantör tog hem prestigepriset Silmo d'Or för bästa progressiva glas 2013.
» Bättre vidvinkelseende.
» Bredare läsdel.
» Större individuellanpassningsbarhet.

BÅGE INGÅR!

Bra
Fr. 3.500 kr*
292 kr/mån i 12 mån

BÅGE INGÅR!

Bättre
Fr. 4.500 kr*
375 kr/mån i 12 mån

BÅGE INGÅR!

Bäst
Fr. 6.500 kr
Nu fr. 5.500 kr*
458 kr/mån i 12 mån

Vi fyller butikerna med höstens nyheter!

50%

På alla märkesbågar!
GRATIS
ÖGONUNDERSÖKNING*
Av socialstyrelsen Leg Optiker

Gislaved
Köpmangatan 10
0371-51 19 30

Ljungby
Kungsgatan 4D
0372-62 222

Vaggeryd
Viktoriagatan 5
0393-12 555

SVENSK KEDJA
aoptik
RESURS BANK
0:- kontant, 0:- aviavg.
0:- uppl.avg.
Kostnadsfri delbetalning upp till 12 månader!

*Gäller för kompletta glasögon inklusive kvalitetsbåge ur Aoptiks grundsortiment (Värde 800 - 1500 kr).
Kostnad tillkommer för ev behandling, högbrytande glas och märkesbågar. Gäller endast glasögon, ej linser och recept.

Rabatt:
aoptik
1000kr
på Europas bästa progressiva glas!
www.aoptik.se
Värdekupong

Therése går i täten för Vaggeryds nya folkrörelse

Styrketräning i varierande former har blivit något av en ny folkrörelse i Vaggeryd. Mellan 500 och 1 000 personer i olika åldrar, från 15-åringar till pensionärer, tränar regelbundet på de olika gymen.

För Therese Svedbom har Waggeryds Atletklubbs gym i sporthallen blivit något av ett andra hem inför årets stora utmaning: den 4 oktober tävlar hon i SM i Västerås i den tävlingsgren inom kroppskulturen som heter bodyfitness.

Therése växte upp i Hok där fotbollen var hennes hobby. Men mycket förändrades den dag hon som 16-åring träffade kroppsbyggaren Björn Svedbom från Vaggeryd och fick nya intressen inom idrotten.

Det steget har 16 år senare lett fram till en satsning inför SM som hon beskriver som 110-procentig. Den är total och hängiven med rent professionella dimensioner.

Hur långt den räcker vet vi om några veckor. Hennes förhoppning är ett så bra resultat att det också räcker till en biljett till Nordiska mästerskapen.

Bodyfitness är en bedömningssport med domare där deltagarna får visa upp sin fysik genom fyra obligatoriska posteringar; framifrån, från höger sida, bakifrån samt från vänster sida. Regler finns angående bikini, skor och smycken samt själva genomförandet.

Muskulaturen ska var symmetrisk med definierade muskler och framhäva en atletiskt byggd fysik.

Självklart är tävlingsdagen det stora målet. Men för Therése är det i mångt och mycket vägen som är mödan värd. Therése förklarar det så här:

– När jag står på scenen för att bedömas i Västerås är ju mycket av jobbet redan gjort. Då återstår ju bara att på ett professionellt sätt presentera min fysik på bästa sätt på scenen. Det är i sig en grym känsla att stå där. Men då har jag gjort min tävling. Det är vad jag gör på vägen dit med slitet då man "dietat" och tränat hårt för att få fram sin fysik som egentligen är tävlingen, förklarar hon.

– Jag gillar själva utmaningen, det är därför jag går igenom den här långa processen för fjärde gången. Många tränar för att tävla. Men jag tävlar för att jag tränar. Därför gick det många år innan jag började tävla. Men nu ser jag det som en kul utmaning där jag lär mig mycket om mig själv, vad jag klarar mentalt och fysiskt. Just nu, under de sista veckorna före SM, är det verkligen kämpigt.

När man tittar närmare på hennes veckoprogram är det sannerligen inget att förundras över att hon uttrycker sig så.

Varje dag inleds med en snabb morgonpromenad i högt tempo, så kallad powerwalk, runt Hjortsjön med utgångspunkt från villan på Torsbo. Efter frukost med havregrynsgröt väntar dagens arbete som egen företagare på Tess NagelDesign som manikyrist, ett finlir som står i skarp kontrast till det tunga slitet med stänger och hantlar i styrketräningslokalen. Inom sitt företag jobbar hon också med kostrådgivning och coachar dessutom en grupp tjejer i deras träning.

Fördelen med att vara egen företagare är att det då och då ges möjlighet till träning på dagtid. Annars väntar efter arbetet fem till sex träningspass i gymet i sporthallen i veckan. Sammanlagt handlar de mot slutet av träningsperioden om två-tre timmars träning – om dagen.

De helledigа dagarna är få under den långa uppbyggnadsperioden.

Som kostexpert vet Therése hur viktig kosten är. Sex gånger om dagen äter hon för att orka med träningen och samtidigt utveckla kroppen. Hennes planering omfattar kostscheman med en 24-veckorsdiet som nu består av potatis, kyckling och grönsaker.

– I början av dieten kan jag lägga in nötfärs i maten. Men sedan fem-sex veckor blir det samma enformiga kost som syftar till att dels få ned fettprocenten, dels få i sig bra näring i rätt mängd mat så att jag kan bibehålla muskelmassan.

Hon understryker att det är viktigt att träna och äta rätt:

– Det gäller att träna varierat och smart och att hålla koll på vad du gör. Så länge du gör det finns det inga risker. Undantaget är väl den sista månadens träning mot en fettprocent som inte är naturlig. Annars är den här träningen bara bra för kroppen.

Alkoholen är förstås portförbjuden och sockersuget har hon för länge sedan lärt sig att bemästra trots att hon beskriver sig själv som en gottegris och glassälskare.

Therése medger också att hon nu är inne i en fas där vardagligheten som till exempel städning och socialt umgänge prioriteras bort. Nu ligger allt fokus på Västerås.

Men hon understryker att den stöttning hon får av kompisar och klubbkamraterna i träningslokalen betyder mycket i just det här skedet.

Hur det än går i Västerås kommer hon sedan att låta kroppen återhämta sig en smula. Det kanske rent av blir en och anan piazza. Men sluta träna?

Att träna kroppen och må bra är en livsstil för Therése Svedbom.

Text & foto: Kåre Boberg

Waggerydsdagen en verklig folkfest!

Foto: Kåre Boberg

Det lönar sig!

Bra priser på vardagsvaror.

kortpris

39⁹⁰ /kg

Dra kortet!

Hushållsost

ICA. Ca 1,1-2,2 kg. 26%.
Jfr pris 39:90/kg.
Max 1 köp/hushåll.

39:- /kg

Kortpris

svenskt kött

Fläskkarré

ICA. Ursprung Sverige. Storpack.
Med ben. I skivor. Mittdelskött av gris.
Jfr pris 39:00/kg. **Max 2 köp/hushåll.**

15:- /kg

Satsumas

Spanien. Klass 1.

Handla andra varor för 300:- så får du köpa 1kg Wienergrill Vaggeryds Chark för endast

39⁹⁰ /kg

Max 2 erbj/kund

Nybakad

Halvbaguette

130 g.
Jfr pris 60:77/kg.

7⁹⁰ /st

22⁹⁰ /hg

Skivad från vår delikatess

Grillad rostbiff

Jfr pris 229:00/kg.

Vår goda

Räksallad Lyx

Jfr pris 179:00/kg.

17⁹⁰ /hg

15⁹⁰ /hg

Cambozola

Jfr pris 159:00/kg.

Priserna gäller tom 28/9- 2014. Lägre priser kan förekomma. Reservation för slutförsäljning och ev tryckfel.

HOS OSS FÅR DU LITE MER

Välkomna

ICA Supermarket Vaggeryd

Järnvägsgatan 2, Vaggeryd
Telefon 0393-360 60 Öppet: 7–22

handla24.se
www.handla24.se/vaggeryd