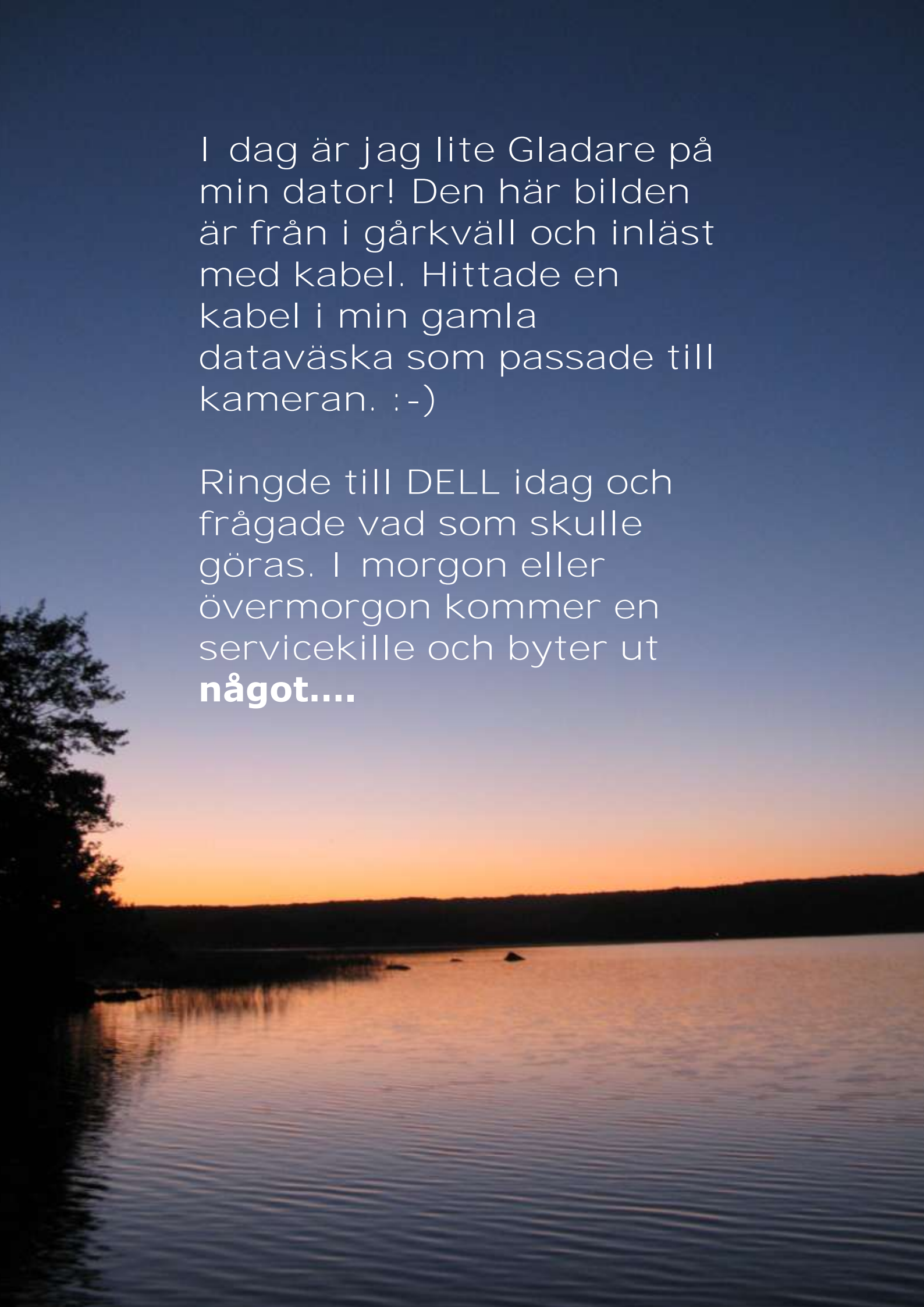




En Vacker morgon över fälten!
Liten morgonjogg i Hjärnarp.

A serene sunset over a calm lake. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange near the horizon. The water reflects the colors of the sky. In the background, a dark silhouette of a forested shoreline is visible. The foreground shows the gentle ripples of the water.

I dag är jag lite Gladare på min dator! Den här bilden är från i gårkväll och inläst med kabel. Hittade en kabel i min gamla dataväska som passade till kameran. :-)

Ringde till DELL idag och frågade vad som skulle göras. I morgon eller övermorgon kommer en servicekille och byter ut **något....**

I dag har jag pratat Fysisk kompetens med ungdomar som går tredje året på Handelsprogrammet, Rönneskolan. Hur motiverar men dessa unga människor till att ta eget ansvar och bry sig om sin kropp!!??

Fysisk kompetens??!!



Känner mig som den Medelålders Tant jag är ibland när jag ska försöka hitta rätt ingång till ungdomarna. Få dom att fatta att vi bara får en Kropp.

Men Varför ska dom Unga förstå när inte deras föräldrar är med på banan??

Service & Underhåll



Låter kanske negativt.

Physio**craft**

Men några frön sår jag i alla fall alltid!

Så lite Service

& Underhåll

har jag
förmedlat i
dag!

SAMMANFATTNING!

• Ta alla chanser till fysisk aktivitet



• Förstärk dina friskfaktorer

• Begränsa dina riskfaktorer



• Lyssna på din kropp



• Glöm inte återhämtningen



I kväll var jag inbjuden till Bjäre Zonta på informationsmöte.

Spännande nätverk med Kvinnor för Kvinnor.

Zonta International är en internationell, religiöst och partipolitiskt obunden, service- och nätverksorganisation av yrkesverksamma personer i ledande ställning.

Nätverket Zonta International ger kvinnor support

Zonta bildades redan 1919 i Buffalo, USA och den första europeiska klubben bildades i Wien 1930. Den första svenska klubben bildades i Stockholm 1935 och den första lettiska klubben bildades i Riga 1993. Nu finns organisationen i hela världen, i 67 länder och har 32 000 medlemmar. Huvudkontoret ligger i Chicago, USA.



Nu ska jag köra backup på datorn. Man vet ju inte vad som händer när servicekillen tittar in i **maskinen....**