

Elljusslingan i Hjärnarp på morgonen.

**Skulle ta en bild på ett vackert löv.....**

Men kameran ville inte alls som jag ville!

Annars har det varit en Bra dag på jobbet.

Mycket träningscoachning. KUL!

# HÄLSOMÄSSAN

15-16 oktober. Lördag 10-15 Söndag 10-15

På Stadsbiblioteket  
i Ängelholm

Nu har vi börjat förbereda för årets  
Hälsomässa på Biblioteket i Ängelholm.

Boka in i Din kalender!

Massor med spännande. Helt Gratis!

**Kostar bara det du ev köper med dig hem....**

Spännande Föreläsningar. Också Gratis!

Lördag 15/10

10.30 Stene Boldt - **Må Bra/Hälsoresa**

11.15 Maja Arvidsson - **Aktivitet Förebygger**

**12.00 Magnus Häggbom** - Jordning

12.45 [PhysioCHraft](#)

**13.30 Samtal om Existentiell Hälsa mellan biskop**

Antje Jackelén och Pia Margareta Nelson

14.15 Jessica Christensson - Rawfood

Söndag 16/10

10.30 Inger-**Lena Åkesdotter** - medvetandeutveckling

**11.15 Roland Rönnblom** - Modern tandvård

**12.00 Anna Hallén** - Ät dig smal istället för att banta dig fet

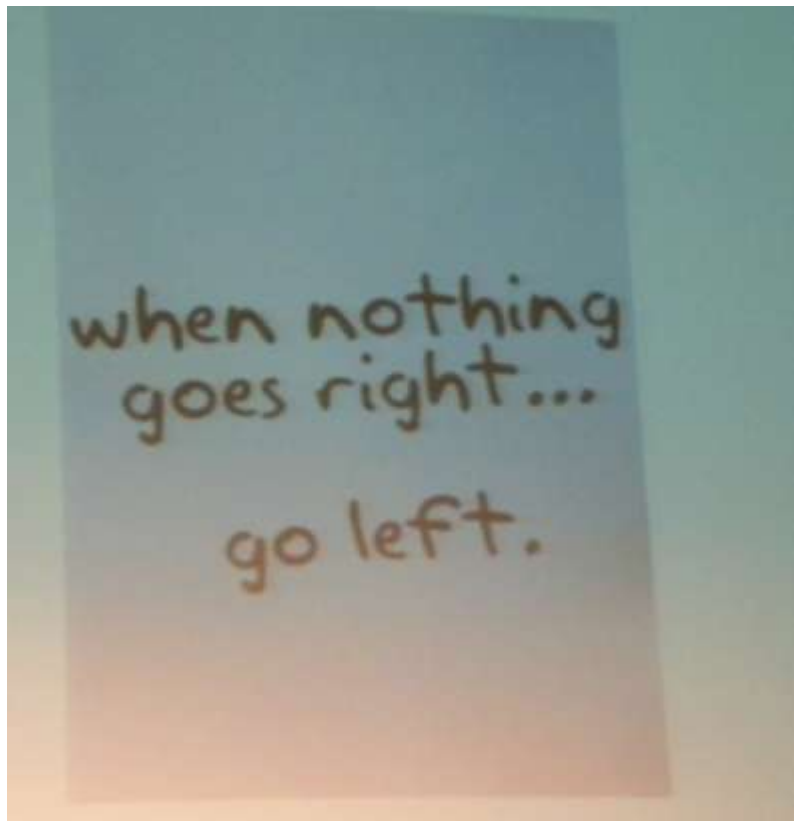
**12.45 Agneta Lovén** - Laserterapi

13.30 [FysioTeamet](#)

14.15 Rolf Munke - **Träning för oss 50+**

[http://www.halsomassa2011.se/?page\\_id=21](http://www.halsomassa2011.se/?page_id=21)

Jag tittade på mina anteckningar och bilder från föreläsningarna med Forever i lördags. Det fanns några riktiga Pärlor tycker jag!



## Mål

Ett mål skall vara:

S = Specifikt och mätbart

M = Motiverade

A = Accepterat

R = Relevant

T = Trendvisande och tidsbegränsat





Man kan göra mycket Smart med sina Aloe Vera dunkar när man låtit innehållet göra nytta inombords.



Inför Skidsäsongen!  
Alla som är Nyfikna på  
fenomenet Längdskidor  
är Välkomna på en träff  
i Björnhallen torsdagen  
den 20 oktober kl. 19.00.

Vi pratar träning, tävling och utrustning på en  
allmän nivå så att Alla kan vara med!

Välkommen!!

Carina & Ernst plus Skidsektionen

## Skidmässa hos Pölder

**12 november arrangerar Pölder Sport sin**  
årliga Skidmässa.

Vi tänkte åka upp till Nässjö och kolla in  
årets nyheter.

**Kanske blir det lite shopping också....**

Vill Du hänga på?

Anmäl dig snarast till Carina så fixar vi  
samåkning till självkostnadspris utifrån  
antal deltagare.

Anmälan på mail: [physiochraft@telia.com](mailto:physiochraft@telia.com)

På tele: 070 626 72 03

Alla kan åka med! Både

**Medlemmar och .....**

blivande medlemmar!

