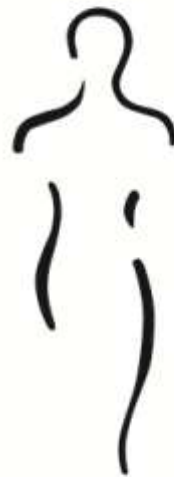


Fysio
Teamet



I dag har det varit en hel del FysioTeamet på schemat. Först klinikmöte med oss Alla fem sjukgymnaster. Sedan var Anna, Majsan och jag i Båstad på Båstad Bjäre Läkarpaktik och presenterade oss.



Dagens träning har varit två styrkepass.
Ett på morgonen med ren styrka enligt mitt
program för skidåkningen.

Sedan blev det ett pass i kväll också med
en kund som jag försöker pressa lite!! KUL!

Inte många sekunder utanför dörren idag.

Så naturen får komma ifrån Eric!

<http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html>



I gårkväll blev vi klara med Snapphanebladet.
Här kommer några sidor som kan vara kul!

SnapphaneProfiler:

Ulla Stina Selmén

Ulla-**Stina är en av våra äldsta aktiva medlemmar .**

Att ta VM Brons när man är 85 år är en dröm för mig!

Ulla-Stina var i Ungern och deltog i Veteran VM i somras.

Terrängen var väldigt speciell med mycket gropar.

En hel del gropar var säkert ifrån kriget. Så det blev mycket klättra ner
och upp. Men belöningen blev en Brons medalj!

Stort Grattis!

Ulla-Stina kom med i orienteringen genom sin man, Lennart, som gick
bort

för 8 år sedan. Han var mycket aktiv i FK Snapphanarna.

Tillsammans gjorde dom 14 orienteringsresor till Skottland.

Lite ovanligt för den här generationen så var det Ulla-Stina som satt vid
ratten för att Lennart inte hade något körkort.

För fyra år sedan gjorde Ulla-Stina en operation som jag verkligen be-
undrar.

Hon bytte båda sin knäleder på en gång. Hon kom överens med Ortoped
Lars Wahlström att det nog var det bästa. Det gick jättebra och Ulla-Stina
kan nu både cykla och orientera för fullt med sina protesknän.

Ulla-Stina tillhör den exklusiva skara cyklister som cyklat Alla 42 Bjäre
Runt.

Det är bara att lyfta på hatten!

Ulla-Stinas recept för att hålla sig så frisk
som möjligt är att motionera och vara
ute i natur och trädgård. Jag skulle
vilja lägga till att vara en öppen och
nyfiken person.

Ulla-Stina har mycket SMS kontakt med
sina barnbarn. Om jag kan hänga med i
tekniken så bra i 35 år till så
kommer jag att vara Glad!

Lycka till framöver Ulla-Stina!

Nästa år går Veteran VM i orientering i
Tyskland och du som är nyfiken på resor
kan titta på Per Nordahls hemsida. Han
är en duktig researrangör från Ängel-
holm.

<http://www.pernordahlab.se/index.html>





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.

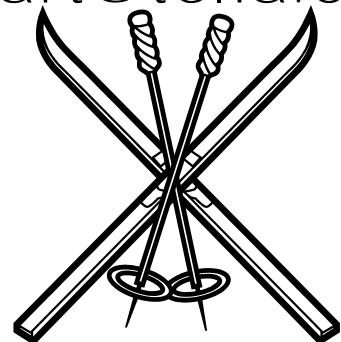
Anmälan på mail: physiochraft@telia.com

På tele: 070 626 72 03

Alla kan åka med! Både

Medlemmar och

blivande medlemmar!





Nyfiken på Snapphanarna?!

Vi är en klubb i Ängelholm där medlemmarna tycker om att motionera.

Vi vill verka för att främja det gemensamma aktiva och sunda livet.

Snapphanarna består av olika sektioner för olika idrotter. Orientering, friidrott, skidor, simning och cykling.

Sektionernas sidor hittar du på vår hemsida:

www.snapphanarna.se

Det finns Snapphanar representerade på många av Skånes motionslopp och vi har även deltagare i de stora svenska motionsarrangemangen som Vasaloppet, Vättern Rundan, O-ringen, Göteborgsvarvet osv.

Vi är arrangörer för tre motionslopp under året: Bjäre Runt på cykel, löptävlingen Lergöksloppet och Tomtelunken i orientering.

Björnhallen på Bruksgatan i Ängelholm är vår klubblokal.

Vi har även en stuga i Hjärnarp med fina skogsområden runt omkring.

Vi ser fram emot att få träffa just dig som ny medlem i vår gemenskap!

Ring oss gärna om du har funderingar:

Camilla Sjöstrand ordf. Tele: 0431-829 09

Carina Hammarstrand Redaktör för Snapphanebladet tele 070 626 72 03

Medlemsavgift: Aktivt medlemskap 250 kr, Ungdom t.o.m 19 år 60 kr, stödande medlemskap 125 kr.

Medlemsavgift betalas in på plusgiro 172490-5 eller bankgiro 294-4007.

Skriv ditt namn på inbetalningen och maila samtidigt namn, adress, telefonnummer, mail och när du är född till oss på info@snapphanarna.se.

Bra om du också skriver om du är speciellt intresserad av någon motionsform tex löpning.

Du som vill vara stödande medlem skriver Stödande plus ditt namn på inbetalningen.