

A photograph of a dark-colored car driving away on a paved road. The road is lined with lush green trees on both sides, creating a canopy effect. The car is in the center of the frame, moving towards the horizon. The sky is overcast and grey. The text is overlaid on the bottom left of the image.

**Måndag morgon.
Ernst drar mot
Linköping. Där blev det
inte någon tårta till fiket
idag. Å det hade vi inte
på mitt jobb heller. Just
nu lite tråkiga beslut
överallt.**

Idag har jag haft träff med Ortopeden för att titta på MR undersökningen av min rygg. Å den ryggen är lika full med artros som knäna. Men Höfterna! Dom såg Okej ut!



Så nu är det bara att ta ut kompassen mot nya mål. Jobba mer på styrketräningen för att hjälpa rygg och knä.

I fjärran ser ni Öresundsbron över till Köpenhamn. Bilden är tagen på taket till Emporia i Malmö

Tillbaks till Erikslund för några timmars jobb innan det är dags för BodyBalance och sedan





**På cykeln å
trampa hem!
21,23 km på
54 min.
Helt Okej!
Skönt att
blåsa
Hjärnan lite!**