

A close-up, high-angle shot of a man with a balding head, wearing a blue jacket, kneeling in a field. He is holding a single red raspberry in his right hand and a white plastic container with a red stripe in his left. The background shows a field of raspberries and trees with autumn foliage under an overcast sky.

**Idag hade vi
Sovmorgon!
Sov till 9.....
Plockar Hallon
till Frukosten.**

A photograph of an outdoor dining area on a rainy day. In the foreground, a dark blue plastic table is covered with numerous fallen autumn leaves in shades of yellow, orange, and brown. Small ripples from raindrops are visible on the wet surface. To the right, a blue plastic chair with vertical slats is partially visible. In the background, there is a large tree with vibrant red and orange autumn foliage, and other trees with yellow and green leaves. A wooden fence is on the left side. The sky is overcast and grey.

**Jag hade hoppats på
en Cykeltur idag.
Men det har regnat
precis Hela dagen.**

**Så idag har jag suttit
mycket vid datorn.
Producerat ett
Snapphaneblad
mm mm**



Ernst tog med sig Lennart och körde till Anders i Åstorp och fixade lite med Volvon.



**Lite annan produktion också.
Jag kokte en Super Smarrig
Tomatsoppa!**



**Och fick ihop en inbjudan till
en aktivitetssöndag på
Hälsan. Välkommen!**

Inspiration! TräningsGlädje!

Söndag 2 november

På Hälsa & Spa Erikslund

15.00 Konditionsträning

Vi ses i gymmet. Man behöver inte träna men jag kommer att berätta hur man kan variera sin konditionsträning för att få bättre resultat.

16.00 Att träna med Mål i Sikte!

Vi ses på konferensavdelningen på Erikslund.
Anmälan till båda på physiochraft@telia.com
Kostnadsfritt. Välkommen!

