




**Måndagsdelning—  
En mot nordost och en mot  
Sydväst.**

**Sydväst:  
Här blev det  
5000 härliga  
svettiga  
metrar i  
Roddmaskinen!**



A woman with blonde hair, wearing a purple headband and a bright green t-shirt, is smiling broadly. She is holding a green resistance band with both hands, pulling it towards her chest. She is also wearing a green wristband on her left wrist. The background is a brightly lit indoor space, possibly a gym or a community center, with a white wall and a window visible.

**Några timmar  
senare blev det  
styrka och  
intervall i  
stakmaskinen.  
Snygg färg på  
handtagen på nya  
stakmaskinen!**

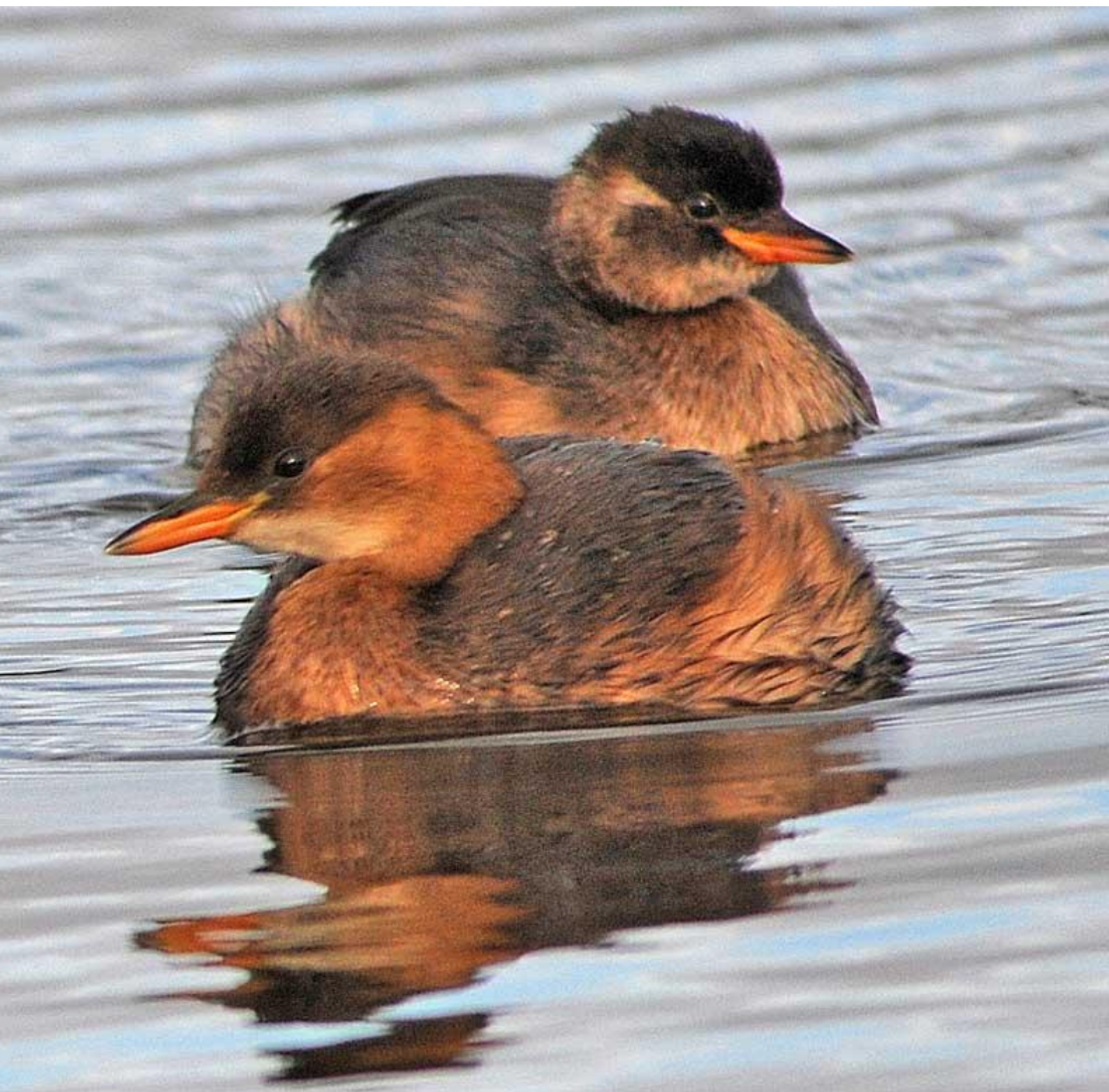
**Utåt kvällen styrde den Gröna mot Ljungbyhed. Aloe Vera och Hälsa. Alltid Kul att få Prata!**





**Förutom Hälsa så blev det lite  
Flärd för gänget som lyssnade.  
Visst är dom läckra!**

**Idag har Bäste Eric suttit och njutit i ett gömsle. Fantastsikt fina bilder på Smådopping! Jätte Avis är jag!**



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

**Eric får även bidra med Dagens Citat som är  
Super Bra tycker jag!  
Lev Här och Nu och Hela tiden!**

## ***Dagens Citat:***

"Det tillkännages med "små"  
notiser i tidningen när vi föds  
och när vi dör -  
men det står aldrig ett ord  
om när vi började eller slutade  
leva."

*- Stig Johansson -*

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