



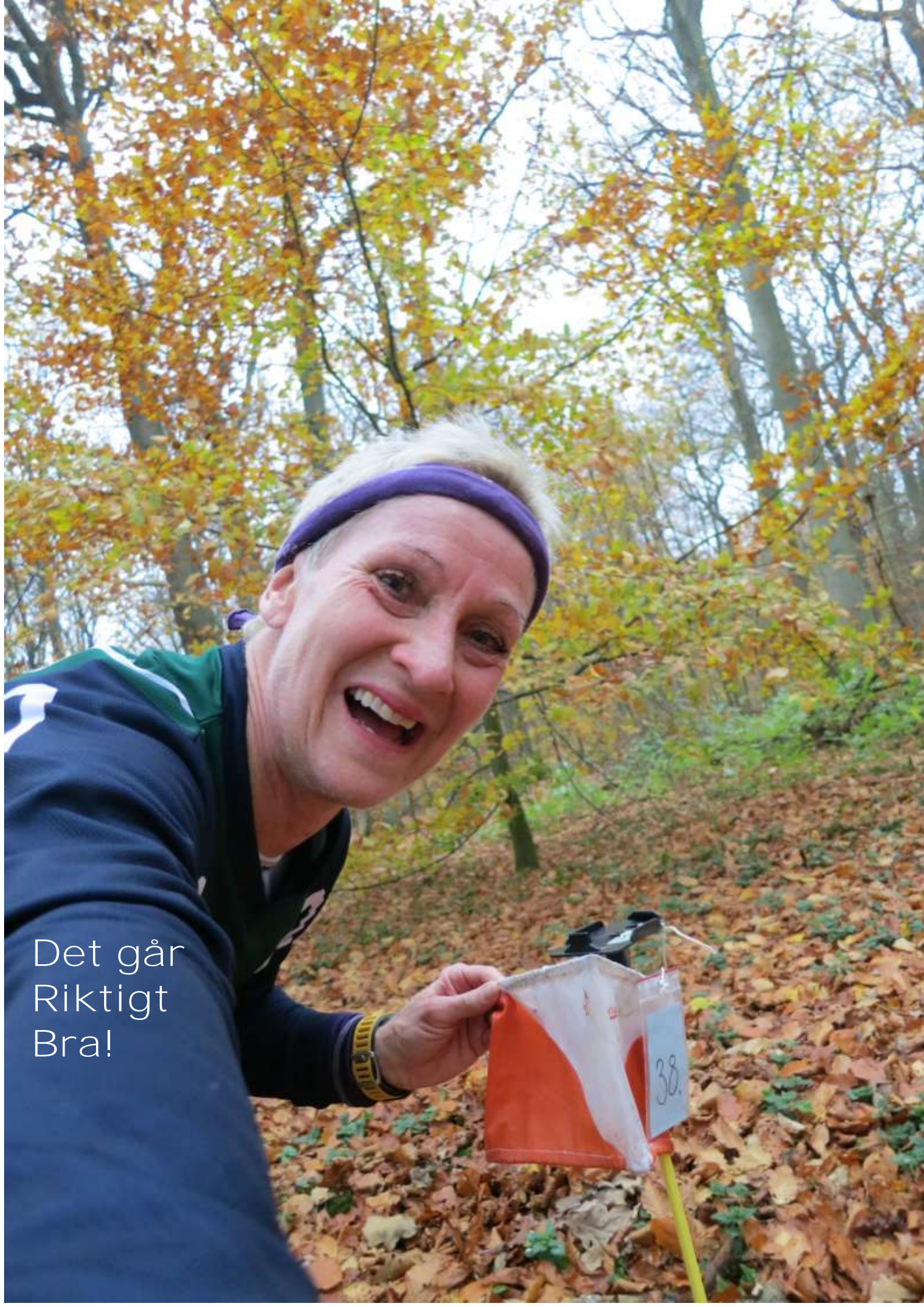
Onsdag och Jämn vecka.  
Då är det Vardagslyx På Gång!



Det är den dagen som jag är en del av en Fantastisk Pensionärsrörelse. Den här gången är det Pålsjöskog som ska synas med karta och kompass. Jag är lite nervös. Det finns inte så mycket att läsa in sig på här.



Stenarna var små  
och  
stigarna täckta  
med löv.



Det går  
Riktigt  
Bra!



47 glada  
Orienterare var  
ute i skogen!

Här har vi dagens Hjärte!  
Banläggare Macke S.  
Stort Tack för 53 JätteRoliga  
minutrar i skogen!



# KALLIS

LUFT

VATTEN

8

10,1°

10,1°

12

17

Mer Vardagslyx!









## Dagens Negativa

: - (

Kameran surade ihop.  
Stendöd!

Tur att jag har fler möjligheter.

# imsyd

En delförening i Svensk Förening för  
Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin



Kvälls aktivitet.  
Föreläsningar i Lund.

[www.idrottsmedicinsyd.se](http://www.idrottsmedicinsyd.se)

Första handlade om Träning vid normal graviditet.

Dagens forskning säger: Träna som vanligt och var inte rädd för att börja med träning som känns bra när du blir gravid. Så nu vet ni det!



Karolinska  
Institutet

## Graviditet, hälsa och träning

Cecilia Fridén, leg sjukgymn, docent, Sektionen för sjukgymnastik,  
Karolinska Institutet



**Primary  
Requirement for  
Optimal Pelvic  
Function =  
Transfer Load**

**Which are the  
mechanisms?**

© 2014

Föreläsning nr två var av Gode Vännen Bengt Sturesson som är Specialist på Bäckensmärtor. Roligt var att han hänvisade till mycket som vi gjort tillsammans när jag jobbade på ortopedien.

Trots att jag är Sur för att min Kamera är stendöd så måste jag ändå markera i Glad rutan även för den här dagen!

Nu mot sängen.

Det kommer ju en ny dag snart!

