

# PERSONALKLUBBEN RÅMEO



## Medlemsbrev september 2015

Äntligen har vi ett program för hösten  
klart..

Onsdagen den 26 augusti var vi ca 40 st som åkte  
den trevliga turen på Dalslands kanal.  
Trots det mulna vädret var det en lyckad kväll  
med god mat och stämning på topp.

# HÖSTENS AKTIVITETER!

## PÅMINNELSE!

Det finns fortfarande platser kvar till höstens resa till Ullared den 3/11. Birthe tar emot anmälan, 0704-302995



Om vi inte fyller bussen med Råmeo medlemmar kommer det att erbjudas plats för  
anhöriga/närstående/kompisar/vänner



# YOGA MED ROWAN HOMBERG



Under hösten erbjuds en yogakurs bestående av 5  
lektionstillfällen.

Vi kommer praktisera Qi Gong, Vinyasa och Hatha yoga. Varje gång tar vi oss också en kort stund att titta på något sidospår, som t.ex. meditation, massage, musik eller diet.

Målet är att förbättra hälsan fysiskt och mentalt samt inspirera till personlig utveckling.

Kursen är på nybörjarnivå och kommer anpassas efter deltagarnas kunskaper och önskemål.

Lektionstillfällena är lördagar från kl 09.00 till 10.30  
(välkommen 08.45).

10, 24 och 31 Oktober, 7 och 14 November.

Pris: 50 Kr/lektion betalas kontant. Vi har 15 platser, om du vill försäkra din, får du gärna anmäla dig på

[www.facebook.com/kosmospadal](http://www.facebook.com/kosmospadal) eller telefon 0530-32110.

Lokal: Templargården, Postgatan 25, Mellerud.

Ta med:

... egen yogamatta. En trasmatta funkar också

... två filtar

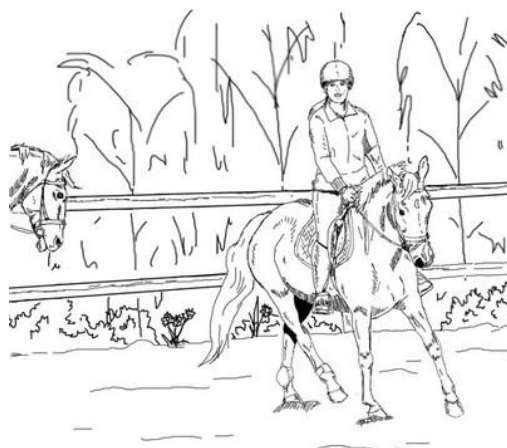
... sportkläder i flera lager (varm/kallt) som inte hindrar rörligheten

... flaska vatten

Ät inte i förväg, undantag för en frukt. Drick mycket vatten (inte te) efteråt. Minimiåldern 18 år.

Välkommen att ringa eller maila för information eller anmälan!

## PROVA PÅ RIDNING



Nu har du möjlighet att rida lektion på MeRK, Melleruds Ridklubb, alla onsdagar i november för Emelie Hecktor, ridinstruktör.

Utrustning som hjälm och väst finns att låna.

Kostnad 195:-/lektion

Du betalar 95:- och Romeo betalar 100:-

Det krävs minst 3 deltagare och max 5 deltagare för att det skall bli en lektion. Anmälan görs till Råmeo, Birthe Larsson 0704-302995 minst en vecka innan lektionstiden.

MeRK hälsar dig hjärtligt välkommen!



## SMINKKVÄLLAR

Råmeo sponsrar 2 helkvällar där ni kan få chansen att bli sminkade, en s.k. "vardagssminkning" och få veta vilka färger som passar er.

NÄR; Måndagen den 19/10 och torsdagen den 22/10 mellan kl. 18-21.

VAR; Rådaskolans personalrum

2 studenter från Stylistutbildningen kommer och hjälper oss denna kväll.

Max antal 12 st/kväll, först till kvarn....

Anmälan till Angela Sandberg 0704-334195 senast 12/10



## MÅ BRA KVÄLL PÅ SUNLIKE

Vi kommer att erbjuda 2 tillfälle där man kan gå till Sun Like och äta gott, få lite solljus och ta del av intressant information. Torsdag den 12/11 och måndag 16/11 kl. 18 – 21. Max 30 pers/gång. Pris 200 kr, I priset ingår:

- Mat
- Föredrag: hur hjärnan styr våra matval och varför.
- 1 timmes avoppling i solen på stranden till ljudet av vågor och fågelkvitter.
- Välkomstdrink - en uppiggande och välgörande grönsaksdrink.
- Hirsbiffar smaksatta med soltorkade tomater och fetaost serveras med en potatis- och quinoasallad samt en grönsallad med melon.
- Ett smakprov på en björnbärsglass som inte innehåller ägg, socker eller mjölk/grädde, sockerfri "sockerkaka" serveras med grädde och bär eller chokladboll som inte innehåller socker eller animaliskt fett.

Anmälan till Helena Gerleman 0733-122166,  
senast 5/11.

OBS!! Alla anmälningar är bindande!!

Hoppas vi ses på någon av aktiviteterna!

Vi har redan börjat fundera på vårens program..

Ta vara på de goa höstdagarna!



Råmeos styrelse