

PERSONALKLUBBEN RÅMEO



Medlemsbrev Januari

2016

Här kommer årets första medlemsbrev, fullspäckt
med aktiviteter... Ni har väl inte glömt
Kommunfesten 29/1??

FÖRELÄSNING!

Måndagen den 15/2-16 KL. 19.00 kommer Aron Andersson till Kulturbruket På Dal och har en inspirationsföreläsning i ämnena;
MÅL-MOTIVATION-TEAMWORK-DRIVKRAFT.



Bakgrundsinformation;

När Aron var 9 år gammal opererades han för cancer och hamnade i rullstol. Han tog tidigt ett beslut att inte låta rullstolen stoppa honom utan att istället se vilka möjligheter den kunde ge honom. Sen det beslutet har Aron bland annat varit med på fyra Paralympics i tre olika sporter, han har åkt Vasaloppet sittandes, cyklat armcykel till Paris och som första person någonsin i rullstol bestigit Kebnekaise. Som om det inte var nog har han även simmat över Ålands hav med bara armarna och kört en Svensk klassiker på under 24h.

Aron brinner för att hjälpa andra genom sitt välgörenhetsarbete som ambassadör för Barncancerfonden och många av sina projekt genomför han för att samla in pengar till deras livsviktiga verksamhet. Under de senaste två åren har han genom sina projekt samlat in mer än 1,5 miljoner kronor till forskningen kring barncancer.

När Aron inte är ute på äventyr är han även en mycket uppskattad föreläsare med fler än 100 föreläsningssupdrag per år på allt från skolor och organisationer till stora företag.

Sommaren 2015 hamnade Aron på 8:e plats på Nyheter24 lista över Sveriges 100 mäktigaste unga (<http://nyheter24.se/nyheter/inrikes/802776-sveriges-100-maktigaste-unga>).

Hans motto lyder: "Ju större mål – desto bättre resa".

Gå gärna in på; www.aronandersson.se/bilder och www.aronbilder.se

Biljettpris 50:- Säljes på Medborgarkontoret, finns att köpa fr.o.m. 160120

PERSONALKLUBBEN RÅMEO ÅRSMÖTE!



Onsdagen den 2/3 kl. 18.30

GRUZZOLO

Sedvanliga mötesförhandlingar

Buffé

Lotteri

Bindande anmälan till Gruzzolo
(tala om önskekost ex gluten, laktos)

0530-12664

Senast onsdagen den 24/2.

VÄLKOMNA!!

Gekås Ullared

Vid två tillfällen under våren finns möjlighet att åka till Ullared för shopping;

Tisdag den 8/3 och Torsdag den 7/4

Påstigning vid Pressbyrån kl. 7.00

Vi åker från Ullared kl. 16.00

Trestad/Stigen Buss tar med oss söderut. Ta gärna med egen fika och jämna pengar för resan
PRIS 200 :- / person

Medlemmar först, goda vänner i mån av plats..

Bindande anmälan till

Lisbeth Lundgren 0703-807413

senast 1/3 och 31/3

OBS! Minst 30 anmälda, annars ställs resan in

BOWLINGRESA!

Fredagen den 11/3 åker vi till Bowlinghallen i Dals Ed.
Kvällen ser ut enl. följande:

18.00 avgår bussen från Pressbyrån



19.00 – 20.00 äter vi Tacobuffé



20.00 – 22.00 spelar vi Bowling



22.15 avgår bussen hem till Mellerud
Pris; 200:-/pers. Bindande anmälan senast 2/3-16 till Lisbeth Lundgren 0703-807413. Vi sponsrar med 100:- samt bussresan

MATLAGNINGSKVÄLLAR PÅ SUN LIKE

Efter önskemål har Johanna Nordström lovat att hålla i matlagningskurs vid två tillfällen. Matlagningen består av enkla, bra och mättande rätter/tillbehör/sallader/desserter/godis.



Genom ökad kunskap i matlagning/olika livsmedel samt förståelse för kroppens funktioner och behov, så kan vi på ett "enkelt" sätt hjälpa oss själva till att må bättre. Både fysiskt och mentalt. Var och en får med sig ett receptkompendium med sig hem.

- Magen mår bättre
- Tarmarna får arbeta med rätt mat => tarmarna tar upp näring.
- Hjärnan får rätt energi => vi tänker bättre tankar.
- Vi får bättre tankemönster => vi känner oss gladare.
- Vi blir gladare => vi har lättare att se möjligheter.
- Vi ser möjligheter => vi blir nyfikna och får mer energi att prova/tänka nytt.
- Vi får mer/rätt energi => vi vill röra på oss/motionera.
- Vi motionerar => kroppen utsöndrar "må bra hormoner"
- Vi mår bra => vi vill äta bra mat!

Onsdag 13/4 och Tisdag 19/4 kl.18.00. Först till kvarn.... Plats; Hemkunskapsköket Rådaskolan

Bindande anmälan till Sunlike, 0530-41410, 0707-220568, senast 6/4.

Kurstiden är ca 2,5-3 timmar/tillfälle. Det är lite beroende på vilka frågor/funderingar som kommer upp under kvällen. **Pris 200:-/pers. Råmeo sponsrar med 100:- samt hyra av lokalen.**

Finns intresse av matlagningskurs för bara killar/män????



Hör gärna av er iså fall via mail till;

anna.soderqvist@mellerud.se

Om intresset är stort ordnar vi detta under hösten...

Vi sponsrar följande med 100 kr/tillfälle.
Max 3 ggr

- SUN LIKE (Gunnel Johansson)
- ENERGILÅGAN (Pawlona Lidberg)

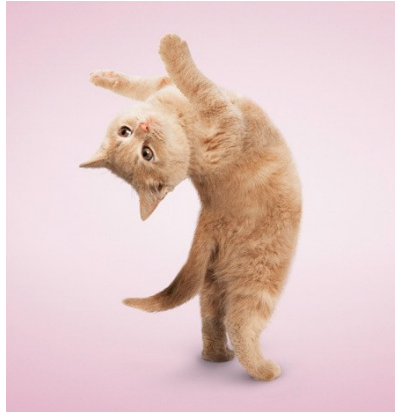
I Sun Likes lokaler finns
även:

- BÖNS MUSKELVERK (Susanne Karlsson)
- BYHLINS FRISKVÅRD & MASSAGE (Eva Byhlin)
- IAET (Hans Nielsen)
- MONIKAS CHIROPRAKTORPRAKTIK (Monika Fredriksson)
- FRÅN HJÄRTAT (Lotta Lagerlöf)
- ME PRODUKTER PÅ DAL (Birgitta Karlsson)



YTTERLIGARE PÅ GÅNG.....

- Yoga



- Ridning



Hoppas vi ses på någon av aktiviteterna!

Råmeos styrelse