

Vänliga Freda'n

i Vansbro 30 oktober

Planera redan nu in besök
i Blå Huset, Vansbro!

Det händer en massa intressanta aktiviteter hela dagen!



Friskvård & Rehabilitering

Vi har ÖPPET HUS kl. 10.00-15.00.



Bilda

Studieförbundet Bilda
för kyrka och samhälle

- **Drop in:** Fot-gång och löpanalys, massage, yoga och kostinformation.
 - Under dagen **bjuder vi på förtäring.**
 - Kl. 15.00 **Karin Fredriksson** och **Anna-Greta Fagerberg** berättar hur man med enkla åtgärder bygger upp sin självkänsla och förebygger bl. a. utbrändhet.
 - Kl. 18.00 Föreläsning av **Anna Jacobsson** (skrivit boken Vägen från 137 + en kokbok) och **Monique Forslund** som gemensamt på 2, 5 år gått ner 100 kg med LCHF, en kost på animaliskt fett lagom med protein och mindre kolhydrater/socker.
- Plats:** Blå Huset, Kapellgatan 4, Vansbro. *Information och anmälan till föreläsningen kl. 18.00. asa.lundberg@appelbo.net eller 070-647 92 14. Pris 100:- betalas på plats. Bokförsäljning.*

Naturligt Liv
www.naturligtliv.se
Tel. 0281-719 06,
070-353 92 66

Det Goda Samtalet
Karin Fredriksson
Socionom & utbildad avslappningslärare
0280-403 55, 070-307 40 73
www.relationsutveckling.se

ÄPPELBO FOTVÅRD
Åsa Lundberg
Tel. 070-647 92 14

*MaVes
Hälsomassage*
Marie Vestbergs
Cert. o. diplomerad massageterapeut
Tel. 070-228 23 67

Fot och Skospecialisten
Susanne Lundberg
Tel. 0281-102 34

Linn Adolfsson
Dipl. Friskvårdskonsult.
Tel. 073-847 94 81

✂ Klipp ur och spara ✂