

Många aktiviteter genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Kurs i Marknadsföring den 10 oktober

På vackra Bruzaholms bruk fick vi en bra genomgång om hur man kan marknadsföra sin förening. Leif, Kurt och Marianne besökte denna kurs. Vi fick bl a lära oss hur man spelar in en film och den uppmärksamme Facebook-följaren kanske har sett en övningsfilm där. Antalet följare på Facebook ökar och vi är stolta över att vi idag har 434 personer som följer vår sida.

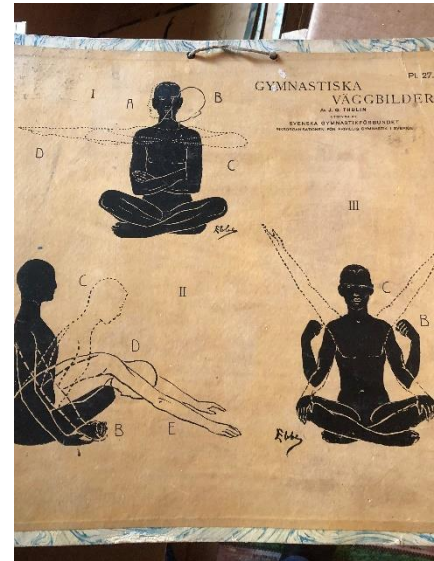


Deras fina museum var verkligen värt ett besök. Bruzaholms Bruk är fortfarande igång. Där tillverkas värmebeständigt gods som bl a används av värmeverk och till asfaltblandare. Vi fick mycket inspiration genom att titta på deras museum och den ordning de hade där.

Städdag i Hembygdsparken den 12 oktober

Vi bestämde oss för att rensa upp i vissa förråd. Mycket har samlats genom åren och nu gällde det att sortera föremålen i lådor och markera dessa. Arbetet flöt på bra och det blev mycket gjort tack vare att många hjälpte till. Ett stort tack till er som hade möjlighet att vara med denna dag.

Vi hittade bl a några Gymnastiska väggbilder från 1921. Fantastiskt! Det var många som förespråkade gymnastik och rörelse redan då. J.P. Thulin var en av dessa.



Fikastunden blev pricken över i!
Den sociala samvaron vid dessa tillfällen ger ett stort mervärde. Husmoderskommittén ställer alltid upp och fixar gott fika.

Holistisk Hälsa "VÅR SUPERKROPP" i Åfors Folkets Hus den 31 oktober

Lina Lindström och Daniel Fermskog föreläste om vikten av att vi rör på oss. De gick igenom hela kroppen. Allt hänger ihop: tankar, andning, vätska, nutrition (mat), återhämtning och rörelse. Lina och Daniel är utbildade STAC-tränare (Scandinavian Top Athletic Center) och båda är tränare på olika gym. De jobbar båda med förändringar och med hur vi kan anpassa rörelser efter den egna kroppens förmåga. De menar att alla har en superkropp från början och det gäller att vårda den väl.

De påpekade vikten av att vi börjar dagen med att tänka positivt, då blir dagen bra. Vi människor klagar mer varje dag än vad vi skrattar. Det är dags att vända på det. Sömn och återhämtning är faktorer som påverkar oss. Skaffa dig egentid och hitta dina egna platser för återhämtning.

Det märktes att Lina och Daniel är vana föreläsare för de fick publiken med sig. Besökarna gjorde rörelser efter instruktioner från ledarna. Denna föreläsning ingick i Eriksmåla Ridklubbs temavecka om Hälsa. Både medlemmar i Ridklubben och i

Algutsboda Hembygdsförening fanns i publiken, men även allmänheten var inbjuden. I pausen bjöds på frukt och dryck. Lina och Daniels föreläsning inspirerade oss alla till att med enkla medel förbättra vår livsstil.



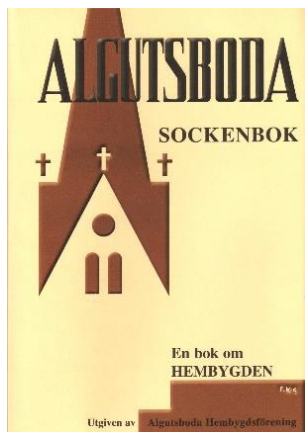
Kommande aktiviteter:

Alsboafton den 2 november med aktiviteter på flera håll, bl a spökrunda för stora och små i Hembygdsparken. Hembygdsgården är öppen från kl 16.00. Inne i nybygget kan du träffa ett flertal utställare och i hantverksmuseet finns en fotoutställning av Leif Hellerin.



Ljusstöpning 9 november (lördag) kl 09.00 i Algutsboda Hembygdsgård. Anordnas av Studieförbundet Vuxenskolan och anmälan sker till Vuxenskolan.

Boksläpp den 21 november kl 18.00 i Algutsboda Hembygdsgård



Algutsboda Sockenbok XIX presenteras i Algutsboda Hembygdsgård. Flera av författarna läser valda avsnitt ur boken. Föreningen bjuder på snittar och cider. Hjärtligt Välkomna! Du kan även köpa boken på plats. Den kostar 250 kr. Bok nr 18 kostar 200 kr och äldre böcker går också att köpa för 50 kr st. Innehållsförteckning kan du se på följande länk: <http://www.algutsbodahembygdforening.se/pdf/del19.pdf>

Julpyssel den 28 november (torsdag) kl 18.00 i Algutsboda Hembygdsgård. Passa på och anmäl dig, det finns platser kvar.

Vi börjar med gröt och skinksmörgås innan vi går lös i kransbinderi, ljusarrangemang och blommor!

Anmäl din plats till emma.j.kronborg@sv.se. Begränsat antal platser, först till kvarn!

Ta med kransstomme för återbruk samt kruka att plantera i.

100 kr för medlemmar (Algutsboda Hembygdsförening) 200 kr för icke medlemmar. Betalning på plats. Vi ser fram emot en trevlig pysselkväll inför advent, Välkommen! Arrangörer är: Algutsboda Hembygdsförening och Vuxenskolan



/Marianne Henningsson 191101