

GÖR DET SJÄLV

Byxa, tröja

Sti
if

Det finns
"åååå"
fram för

DESIGN OCH F

Storlekar: 1 -
Övervidd: 40
Hel längd: 2,

INKÖPSLISTA 4 F

3 kg potatis
300 g morötter
3 rödlökar
4 vitlöksklyftor
250 g skuren grö
65 g rucola
2 aubergine à 25
1 zucchini à 300
2 röda paprikor
1 krukbladpersil,
2 förp hela tomater
1200 g chorizo
600 g lax
100 g smör
4 1/2 dl mjölk
2 1/2 dl matlagingsgrä
2 dl crème fraiche sol-
torkad tomat och fetaos
8 ägg
150 g fetaost
1 1/2 dl majonnäs
400 g pasta, gärna
casarecce, men andra
sorter går lika bra.

Att göra februa

- › Se ö
och
ve
- › Bo
tu
tr
- › Sky
gröna
mot sol
- › Förödl
somm
blommor och
grönsaker
- › Plantera om
krubväxter

April

4 18.00 Hobby
19.00 Ungdomsgrupp
5 09.00 "Otillräcklig eller
Kvinnofrukost me
19.00 "S..."

TID FÖR

Largo



STAR

arar till bufferten är att sikt
0 procent av lönen efter sk
garna ligger på ett obunde
ch med insättningsgaranti.
liga när du behöver dem,
e räntan. Ett sånt spar-
ar som du vill använd

Välkommen till

Kvinnofrukost

på Falketorp missionsgård

lördagen den 5 april

kl 9.00 - ca 11.00

Otillräcklig eller
fullt tillräcklig?

Föredrag av Benedikte Nilsson,
själavårdare och organisationskonsult,
varvat med goda samtal och härlig
gemenskap kring frukostborden

Kostnad 100 kr

Anmälan till Marie Johansson senast 30 mars

marie.joh@bahnhof.se eller SMS till 0735-44 94 57

Meddela ev allergier eller specialkost

Arrangör: ELM Falketorp

Att träna regelbun-

är förknippat
förbättrade
socker- och
nivåer.
a efter minst
minuters styrke-
och konditionsträ-
ning i veckan.
Ät en hälsosam diet
med fibrer, fullkorn,
frukt och grönsaker.
**Öka ditt proteinin-
tag**, speciellt om du
är 65 år eller äldre.
rick 1,5 liter väts-
a om dagen.
**Ät helst inte mellan
målen** eller sent på
kvällen.
**Förbättra dina
sömnvanor** och sov
de timmar du mår
bra av.
Minska stressen.
Se till att få den
återhämtning du
behöver.

19.00 Sp...
19.30 Rapport
19.55 Lokala nyheter

15.55 Ishockey: Sverige-
Danmark
SPORT OS-kval. Damer.

