

SOROPTIMISTKLUBBEN SIGFRIDA



Välkommen till Sigfridas novembermöte 13/11!



*Hållbarhet i balans – stadigt in i vintern
med halka och mörker*

**Välkomna önskar vi i
Hållbarhetsgruppen**

Margareta, Anna-Karin, Kristina, Mona, Annette
och Cecilia

Vi träffas kl. 18.00 hos Feelgood, Mörners väg 113, Växjö (vägbeskrivning på sidan 2). Den här kvällen pratar vi hållbarhet – fast på ett lite annat sätt än vanligt: hur vi själva håller oss stadiga och starka genom livet.

Maria Stjernqvist berättar om hur balansen förändras över tid och varför det är så viktigt att öva den, inte minst nu när vi går mot vinter med halka och mörker. Kom gärna i ledig klädsel, så provar vi några övningar tillsammans!

Och förstås är alla välkomna att ta upp någon punkt du funderar över eller vill diskutera.



Anmälan med matval och ev. allergier
eller avanmälan senast 8 november
till Cecilia, cecilia.nillroth@gmail.com

Välj din sallad från Holy Greens

Anmäl dig, välj sallad och berätta om ev. allergier senast 8 november till Cecilia, cecilia.nillroth@gmail.com. Kan du inte komma? Avanmäl dig till samma adress.

SALLADER

Läs mer och se allergener på holygreens.se

asiatisk räka

Räkor, glasnudlar, picklad morot, paprika, edamame & habanero-limedressing

laxokado

Vedugnseldad lax, svart rårís, avokado, grönkål & basilika-citronddressing

holylulu

Rå marinerad lax, svart rårís, mango, rödkål, edamame, koriander & kimchidressing

holy caesar

Holy Greens version av klassisk caesarsallad med Bjärekýckling & caesardressing

grönsakslandet *vegansk*

Rödbetshummus, quinoa, avokado, broccoli & basilika-citronddressing

mexicali *nötkött eller vego*

Långkokt nötkött, svart rårís, chipotlecrème, mango, avokado & majschips

HITTA HIT



ADRESS

Feelgood, Mörners väg 113, i Samarkandområdet



INGÅNG

Gå in från utsidan av huset, på sidan mot Mörners väg



PARKERING

Parkera gärna på Samarkands parkering mot EKO-hallen