

Kære medlemmer

Har I fået ondt i ryggen af at skovle sne? Hvad siger benene til at kæmpe sig gennem snedriverne eller at færdes på de glatte fortove? Lige om lidt (håber vi) tager havearbejdet over og der er basis for nye ømme led og skavanker. Men det kan forebygges! Det ved Brita noget om. Havearbejdet er ellers kendt for at være sundt for krop og sjæl og derfor skal vi sikre at vi ikke kommer galt afsted.

Tid: Kom til foredrag torsdag 19. februar kl. 19 til 21.30.

Sted: Haslev bibliotek, mødesal Romanen, Jernbanegade 62, 4690 Haslev

Pris: 50 kr. for medlemmer, 100 kr. for ikke medlemmer



Foto: Brita Juul

Fysioterapeut Brita Juul

introducerer sit foredrag således:

Havearbejde er mere fysisk, end vi ofte tænker over – og det er faktisk en fantastisk mulighed for både styrke, bevægelse og velvære. Men hvis vi ikke passer på kroppen, kan det også føre til overbelastning og skader. I dette foredrag ser vi på, hvordan haven kan blive dit personlige fitnessrum – med enkle, forebyggende greb, der skåner ryg, skuldre og knæ, og samtidig gør havearbejdet lettere og mere effektivt. Forbered dig på et aktivt foredrag, hvor du også får instruktion i øvelser.

Udover at være fysioterapeut har Brita selv en meget stor og flot have som hun og Jens passer. Brita er desuden medlem af den lokale bestyrelse.

Der kommer en klumme med Brita i februarudgaven af Haven. Følg med der.

Der serveres kaffe og kager i pausen.

PS. Der er stadig ledige pladser på Haverejsen til Norge i juni. Seneste tilmelding 25. februar.

[Haverejse til Norge - 6 dages oplevelser med havebesøg og skøn natur m.m. 14. – 19. juni 2026](#)

Husk at du kan se hele årsprogrammet på forsiden af hjemmesiden for Haveselskabet Faxe afdeling. Følg os gerne på Facebook og Instagram.



Foto: Brita Juul

Vel mødt.

Venlig hilsen

Haveselskabet Faxe Afdeling

Formand Trine Lilleng

Tlf. 21132176

Mail: Faxe@haveselskabet.dk

Hjemmeside: [Haveselskabet Faxe](https://www.facebook.com/HaveselskabetFaxe)

Følg os på Facebook: <https://www.facebook.com/HaveselskabetFaxe> og Instagram: Haveselskabet Faxe

For arrangementer med reserveret plads og forudbetaling, anvend enten MobilePay 87849 eller

Arbejdernes Landsbank 5317-0248189. Det er vigtigt at navnet noteres på betalingen.



NB. Ved Haveselskabet Faxe afdelings arrangementer, tages der billeder der muligvis vil blive anvendt til at promovere afdelingen på de sociale medier, hjemmeside, nyhedsmail eller lignende. Gør gerne bestyrelsen opmærksom på, hvis du ønsker at frabede dig dette