

Månadsmöte 15 mars 2018

Till månadsmötet i mars hälsade ordföranden Ragnhild Bergman ett 60-tal medlemmar samt dagens gästföreläsare Margaretha Kraepplien Lundh ifrån Skara välkomna.

Reskommittén informerade om aktuella resor.
Information gavs även om aktuellt kring Mattcurling.

I sin inspirerande föreläsning om "Friskvård på äldre dar" pratade Margaretha om positiva möten och att det är viktigt att vi finns i ett socialt sammanhang, att vi försöker tänka positivt och göra saker man tycker är roligt.

Hon pratade även om betydelsen av att röra på sig och hon såg t.ex. alla reklamavbrott på TV som ett bra tillfälle att få igång cirkulationen i kroppen. Margaretha gav även en del boktips med författare som varit en förebild och inspiration för henne. Medlemmarna fick även ta del av en lättsam och välbehövlig pausgympa.

Ordföranden avslutade mötet och informerade om att förbundsordförande Eva Eriksson kommer medverka vid mötet 19 april.