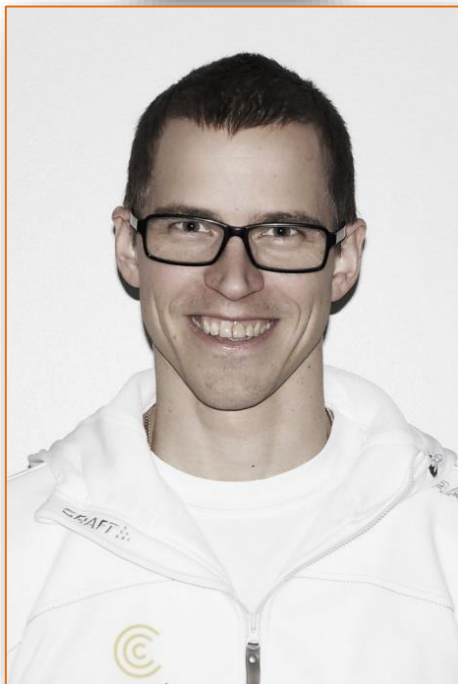




2018-03-12

Friskvård



*Dagens föreläsare, Erik Torhall gav oss tips om kost, motion och annat som påverkar vår hälsa. Genom att samla upp våra frågor och funderingar fick vi en skräddarsydd och anpassad genomgång om vad som verkade för att vi skall må så bra som möjligt.*

*Erik har en bakgrund som idrottslärare, utbildad på GTH, och arbetar även som personlig tränare och kostrådgivare.*



2018-03-12

Friskvård

*Erik artackades av vår nye ordförande Lars Sandberg samt Britta Andersson från styrelsen.*



*Britta lanserade en idé, att medlemmarna, som alla har stor livserfarenhet, skall berätta om episoder i sina liv som ett inslag i programmen framöver. Britta föregick med ett gott exempel genom att berätta om när hon själv började skolan. Många kände igen sig. Tack Britta!*



*Jan-Erik presenterade planer på en dagsresa till Åsunden, med flera aktiviteter, detta som ersättning för sedvanlig sillunch.*

*Datum den 11 juni, mer information kommer.*





2018-03-12

Friskvård



*När vi fått lära oss om betydelsen av rätt kost, kombinerat med motion glömde vi allt. Flickorna i köket frestade oss med smarriga fastlagsbullar och vi ramlade dit, var enda en. Men vi hade också fått lov att vid särskilda tillfällen få släppa loss. Detta tillfälle var ett sådant.*



*Tord berättade för vår ordförande och oss andra att det kan finnas möjligheter att få bidrag till friskvård och motionsverksamhet.*

*Även i föreningar som vår.  
Tord återkommer i ämnet.*



*Tack flickor för förtäringen.*