



OVANSILJAN IWC, Distrikt 233 Sverige



K121 Månadsbrev nr 4, 2019-2020 Ovansiljan IWC

Kallelse till Månadsmöte

Tisdagen den **15 oktober**, kl **19:00** Hotell Kung Gösta.

Program för klubbmöte

Patrik Forsmark kommer och berättar om Vi Omsorg, fd Assre Assistans. **Varmt välkomna!**

Lotterivinster skänkes av: **Kristina Rabenius, Christina Röjvall och Louise Wallin**

Avanmälan

Samt anmälan om gäster till klubbmästare Monica Eriksson

Via telefon/SMS 070-6050046 **senast söndagen den 13 september kl 20.00**

Maten kostar ca. **169 kronor**, betalas med kort.

Berätta om du behöver skjuts eller själv kan skjutsa.

Föregående månadsmöte, september

Närvarande 15 medlemmar samt kvällens cicero.

Middag: Fläskfilé med svampsås, grekiskt sallad. Kaffe med pekannöts paj med grädde.

Kvällens gäst sjukgymnast Marie Difs från Mora Rehab berättade om Artros. Mora Rehab organiserar artrosskola så de besitter med mycket kunskap. Senaste rönet är att artros klassas inte mer som förslitningssjukdom utan ledsjukdom där arvet har stor påverkan. Kvinnor har mer artros. Vanligast i händer och fingrar. Marie berättade att det är viktigt att motionera när man har artros, 30 minuter om dagen. Stilla sittande är värst om man har fått sjukdomen. Vi fick några tips hur man kan träna hemma: trampa på plats några minuter. Sitt ner sakta, räkna ner till 5 eller 10 innan du sätter ner dig, se bild A. Om du är svag på ena sidan ha foten på den sidan närmast stolen och gör samma sak, sitt ner sakta, bild B. Upprepa detta några gånger.





OVANSILJAN IWC, Distrikt 233 Sverige



Klubbärenden

Du har fått inbjudan till IWC vänskapsmötet under 2020 i Tällberg. Inbjudan finns även på hemsidan.

Kommande födelsedagar: Birgitta Åberg och Rigmor Nordmark, grattis!

Lotterivinsterna tillföll:

Louise Wallin - höstblomma, Raija Leijon - blomstercheck och Marita Jonsson - glaskanna i rustikstil samt Madeleine Wikner en blomstercheck vinst från förra mötet. Vi fick ihop 520 kr som i enlighet med årsmötets beslut går till hjälpverksamhet som beslutats centralt.

Kom ihåg att betala medlemsavgiften 430 kronor till PG 79 57 59-0

IW-hälsningar Armi Niemi klubbsekreterare