

K 136 Månadsbrev nr 9 2022-2023 Sandvikens IWC

Kallelse till klubbmöte

Onsdagen den 1 mars är det klubbmöte kl.12:00 på restaurang the Church, Hyttgatan 28. Obs! Den ovanliga tiden

Program

Lunch; Potatisgnocchi, friterad haloumi, spenat, rödlök och kål

Föredrag av Najiba Mansouri, årets eldsjäl 2021 och mottagare av Sandvikens kommuns mångfalspris 2022

Valmöte

Klubbärenden bl.a röstning om projekt Narkotikasökhundar hos Tullverket (se vidare information i tidigare utskick)

3 minuter – Gunilla Holmgren

Lotteri – Margareta K, Anne-Charlotte och Agneta R tar med vinster

Anmälan

Anmäl till Gunilla Holmgren via e-post ag.holmgren@icloud.com eller via tel. 0730475250 senast söndag den 26 februari

Anmälan är bindande. Kostnad 200 kr

Föregående möte

Hjärtläkaren Lars Svennberg tala de om hjärthälsa, om vad vi kan göra för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Det är billigare för sjukvården med prevention än med behandling av redan uppkommen ohälsa. Så klart ska högt blodtryck behandlas, rökstopp (eller egentligen nikotinstopp) iakttagas, undvika mättat fett, transfetter, salt, sockrade drycker, försiktighet med alkohol intaget. Att äta fibrer, frukt/grönt, nötter (ej jordnötter som är en baljväxt) dagligen och fisk 1-2 ggr/vecka är bra för hjärta och kärl. Så klart så får vi inte glömma motionen, minst 3 ggr/vecka. Dr Svennberg hälsar att det aldrig är försent att börja!

Under kvällen samlades det in 1970 kr som delas lika mellan klubben och Glädjekontot.

Klubbärende

Den 19 mars är det distriktsmöte för vårt distrikt och det hålls i vår regi på Västanbygården. Den som vill får gärna ställa upp och hjälpa till, tex i köket. Meddela Anne-Charlotte eller Kerstin J. om du är intresserad av att hjälpa till. De medlemmar som vill, är välkomna att delta på mötet, till en kostnad av 275 kr. Anmäl till Anne-Charlotte senast den 28 februari (vidare information finns i tidigare utskick).

Lotter i konstlotteriet med tavlan av konstnären Lars Pettersson är i full gång! Lars blev intresserad av vår verksamhet och har skänkt oss en tavla som nu lottas ut till förmån för Garissa. Tavlan är en oljemålning på linne. Du som inte har möjlighet att komma på mötet kan ta kontakt med Sonja, på tel 070–3988426 och köpa lotter för att stödja och vara med på utlottningen.

Pyssel

Det pysslas i Margareta K's ateljé torsdag den 23 februari kl 14:00, anmäl till Margareta om du vill vara med och pyssla.

Onsdagsträffar

15/3, 19/4, 17/5

Obs! Mötet i april kommer att hållas onsdagen den 29 mars p.g.a. påsken

IW-hälsningar Evelina Jigsäter, klubbsekreterare