



Hagfors IWC D 234
International Inner Wheel
Sweden

Årets tema: Leave a Lasting Legacy
IIW-president : Kapila Gupta
Distriktspresident: Agneta Mellgren

President: Birgitta Elm
Sekreterare: Ulla Nordin
Klubbmästare: Inger Hedenäs

Månadsbrev nr 9 2018

Nästa möte: Måndagen den 26 mars.
Plats: Hotell Monica
Program: Besök av Lars Svensson från språkintruktionsprogrammet på Forsskolan
Tid: 18.30.
Avanmälan: Inger Hedenäs senast torsdagen den 22 mars
Tel: 23503 eller 0706236456

Förra mötet den 5 mars hade vi besök av Anders Östlund från Pulsen. Se Annikas referat nedan.

Efter valmötet (se separat protokoll) tog vi upp följande punkter:

- ☞ Birgit Andersson har haft kontakt med Nannestad och hon meddelade att vi kommer att bli inbjudna till deras 40-års jubileum den 10/6
- ☞ Till distriktsmötet i Arboga åker Birgitta Elm och Monicha Andersson Ulla Nordin är osäker.
- ☞ Förslag till medlemmar i IIW:s styrelse kommer att ske före den 25 mars
- ☞ På nästa möte får vi besök av Lars Svensson (se ovan)

Vår gäst på februarimötet, som vi flyttat till början av mars, var Anders Östlund från Miljöhälsan. Han har jobbat med hälsa under större delen av sitt yrkesliv och vi kunde märka att ämnet ligger honom varmt om hjärtat. Han gick igenom våra leder från vrist till nacke. Vi "smörjer" lederna genom rörelse. Den nya folksjukdomen, Artros, kan man mota med rörelse till en viss gräns. Riktigt svår Artros är invalidiserande och kräver operation. Anders talade om vikten av motion. Både kondition och styrka bör tränas för att kroppen ska må bra. Minst 150 min/vecka krävs. Kosten är också viktig för välbefinnandet. Allsidig mat jämnt fördelad över dagen. Frukost, lunch och middag och eventuellt mellanmål. Viktigt också att kroppen måste ha kolhydrater. Det är litet inne nu att undvika dem. Vi tackade Anders med en ros.

