



Sigtuna-Arlanda IWC
Distrikt 235
Sverige

Årets motto: "Touch a heart"

Månadsbrev nr 9 2017

- Kallelse** **Valmöte samt Månadsmöte torsdag 9 mars 2017 kl. 19.00 på Sigtunastiftelsen. Gäster och föreläsare är välkomna kl 19.30 till middagen.**
- Program** Valmöte. Förslag till ny styrelse för 2017-2018:
President Ulla Eriksson
v president Monika Boström
p president Barbro All Brorsson
Skr Elsy Hermansson
v skr Marianne Scheibel
Skattmästare Britt-Marie Tingwall
Klubbmästare Agneta Sörqvist
ISO, IT-samordnare, Webbmaster, matrikelansvarig Nina Svanberg
Ledamot Lotta Höök
Revisorer Ann-Marie Gullman och Birgitta Collenius
Delegater Ulla Eriksson och Elsy Hermansson
Delegatsuppleanter Monika Boström, Marianne Scheibel, Atiye Aksoy och Käthe Sivander
- På månadsmötet tar vi upp frågan om att använda Swish vid lotterier, att pröva ett lunchmöte i november och ev ändrad starttid, 18.30 eller 19.00.
Efter middagen lyssnar vi på när Rune Brandinger och Peter Höglund berättar om sin bok om Sigtuna.
- Avanmälan** Senast **söndag 5 mars till ulla.59255545@telia.com** Vänligen avvakta besked att din avanmälan mottagits! Kostnaden är 250 kr för medlemmar och 275 kr för gäster. Klubbens Bg är 224–7500.
- Kommande möten:** 19/4 OBS en onsdag. Monika Boström visar sin konst i Pojkarnas hus.
11/5 Cathja Mörner talar om kvinnliga musiker. Sigtunastiftelsen.
8/6 Sommarutflykt

Elsy Hermansson
sekreterare i Sigtuna Arlanda IWC

Klubbmötet 9 februari

Presidenten hälsade alla välkomna och då särskilt kvällens tre gäster. Därefter påminde hon om vårens distriktsmöte i Mariehamn 25 mars. Alla som är intresserade är välkomna att delta.

Klubbmedlemmarna tillstyrkte styrelsens svar på de båda motioner vi hade att ta ställning till.

Några frågeställningar från grupparbetet på IW-dagen togs upp:

Ska vi använda oss av swish? – Skattmästaren fick i uppdrag att undersöka ev kostnader för klubben och frågan tas upp igen på valmötet.

Ska vi pröva ett lunchmöte i november? – Frågan tas upp igen på valmötet.

Ska vi ändra starttid från 19.00 till 18.30? – Frågan tas upp igen på valmötet.

Info från ISO: Vänskapsmöte med damerna från Sussex är inställt.

Vänskapsmöte i Göteborg 9/9-10/9.

Medelhavskryssning för IW-medlemmar 23/5-30/5.

IW-nytt kan läsas på hemsidan utan inloggning. Där finns också info om Convention.

Lagret av IW-bokmärken är påfyllt och finns hos presidenten. De kostar 20 kr/st.

Sedan hälsades Johan Simonsson från WE välkommen.

Johan är idrottsfysiolog. En idrottsfysiolog arbetar förebyggande till skillnad mot sjukgymnast som oftast får ta vid när skadan är skedd.

Johan har varit tennisspelare på hyfsad nivå, tennistränare för bl.a. Wikegård i 15 år och han började sin utbildning till idrottsfysiolog som 30-åring. På WE har han ett testcenter där han mäter en persons fysiska förmåga genom att en scanner mäter varje molekyl i kroppen. Därefter analyserar han värdena och har ett samtal med personen Detta tar ca en timme och det kan man göra utan att skriva in sig på gymmet. Det kostar 495 kr. Han kan också mäta konditionsvärdet.

Kvinnor behöver ett träningspass på 45 min per vecka för att hålla formen, två gånger per vecka om man vill bli bättre. En man behöver två gånger per vecka för att hålla formen och tre gånger för att bli bättre. Johan återkom hela tiden till att musklerna ska belastas.

Ju lägre nivåerna av östrogen och testosteron blir desto stelare bindväv och därför är stretching viktigt.

Johan rekommenderade ett jämnt fördelat näringsintag, dvs. frukost, mellis, lunch, mellis och middag.

Han avfärdade alla former av dieter och konstgjorda produkter. "Ät mat och potatis!"

Johan skiljer på friskvård och träning. Promenad är friskvård. Belastning av muskler inklusive hjärtmuskel är träning. Det ska göra ont, då gör det nytta. Det är bra för hjärtat att komma upp i maxpuls. Dock inte om kranskärlen är förkalkade.