

**Sigtuna-Arlanda IWC**

**Distrikt 235**

**Sverige**

Årets motto:“Empower and Evolve”

Månadsbrev nr 52018

Kallelse  **Månadsmöte 8 november kl. 13.00 på Hotell Kristina, Verandan**

**Obs! Lunchmöte Obs!**

Program **Stefan Hammarbäck** talar under rubriken **”Hormoner – farliga eller härliga”**

Vi serveras dagens lunchrätt, sallad, hembakt bröd, kaffe med hembakta småkakor samt måltidsdryck.

Vi kommer att välja in en ny medlem, Suzanne Kjellberg.

Tre minuter Margareta Nordgren och Britt-Marie Tingvall.

Avanmälan Senast **söndagen den 4 november till Agneta Sörqvist,** [**agnetasorqvist@gmail.com**](mailto:agnetasorqvist@gmail.com)Vänligen avvakta besked attdin avanmälan mottagits! Kostnaden är250 kr. Gäster betalar 275 kr.När du skaha med en gäst, bjud då in henne muntligen. Vidarebefordra inte vårt månadsbrev, som ju kan innehålla för oss intern information. Klubbens bg är 224–7500.

Charity Vi fattar beslut om årets charity på IW-dagen. Styrelsen förordar:

Lokalt-väntjänsten,

Nationellt-narkotikasökhundar,

Internationellt-Fistulasjukhuset.

Kommande möten**:**13/12 Julfest i Sockenstugan.

10/1 IW-dagen, Sigtunastiftelsen

Resumé 11 okt

Vår president Monika hälsade medlemmar och gäst välkomna. Omröstning om matrikeln, huruvida vi vill ha matrikeln i pappersform eller digitalt genomfördes. Majoriteten önskade pappersform. Monika bad intresserade att bilda en julfestkommitté. Inga Björling och Eva Ravnell erbjöd sina tjänster.  
En rivstart för 3-minuter genomfördes, Monika, Ulla och Elsy.  
God mat förplägades vi med och sen var det dags för Susanne Salmén.

Hon startade förstås upp med en stunds rörelse till musik. Vi hade ju suttit stilla ett tag. För att kroppen och knoppen ska må bra så bör man resa sig och röra sig varje halvtimme.  
Susanne befriade oss från dåligt samvete genom att säga att vi pådyvlas en massa nyheter inom området mat och motion men egentligen är det inte konstigare än att se till att kroppen hålls i rörelse och att stela leder därmed blir smorda samt att äta enligt tallriksmodellen till vardags och unna sig nåt extra ibland.  
Hon ritade en sol där hon presenterade fem behov som behöver tillfredsställas för ett hälsosamt liv.

Hon presenterade tre steg för att komma igång:

1 Kunskap

2 Motivation

3 Strategi

Hon rekommenderade en bok för punkt 1; ”Frisk utan flum” av Maria Ahlsén och Jessica Norrbom

Susanne avslutade förstås med rörelse till musik och då blev kropparna så glada.

Elsy Hermansson

sekreterare i Sigtuna Arlanda IWC