

Månadsmöte i Glemmingebro Medborgarhus 2023-09-20



Välkomna på
föreläsning!



Sekreterare Lennart Pettersson

Ordförande Saga Nilsson



Kassör Agneta Ingby



Lisbeth Andersson och Mona Andersson, ansvariga för lotteriet



Maria Karlsson från vuxenskolan informerade om telefonkurs den 25 september

Månadsmöte med besök av Hälsokraft.

Carolina Björk och Ulf Dahlman, höll en underhållande föreläsning "Må bra i kost och rörelse".

Vår livsstil påverkar vår hälsa med högt blodtryck, diabetes mm. Därför ska vi motionera minst 30 min/dag, även styrketräning, äta varierad och nyttig mat med mycket grönsaker och mindre socker. Varje mötesdeltagare fick en nyttig påse med sig hem.





Ordförande Saga Nilsson tackade Carolina Björk och Ulf Dahlman, för en intressant och underhållande eftermiddag