

Medlemsmøte 9. april på Krona i Kongsberg

Det var 46 medlemmer til stede. Etter kaffe og litt «attåt» og selvfølgelig den gode praten ønsket leder oss velkommen.

Kjersti Haugan, fysioterapeut fra Kongsberg kommune, fortalte om tilbudet « Sterk og Stødig », som veldig mange av kommunene i Norge har. Regelmessig fysisk aktivitet og trening kan forebygge plager og bidra til god helse, økt livskvalitet og overskudd i hverdagen. Treningen varer i 1 time og inneholder i all hovedsak styrke- og balanseøvelser. Innholdet i treningen er forskningsbasert og spesifikk for å få ønsket effekt.

Deretter fikk vi ett sprudlende og latterfylt møte med Inger Lise Gundersen fra Notodden og tidl postansatt som underholdt oss med ett skråblikk på litt av hvert. Det blei mye latter.

Vi fikk servert påsmurte rundstykker som smakte godt. Deretter blei det som vanlig åresalg med fine gevinster.

Mjøndalen 17.04.2025

Aud Moss