

## REFERAT FRA MØTE I HOLLA BYGDEKVINNELAG 8.JANUAR 2025.

Nytt år og nye muligheter. Da er bygdekvinnelaget klar for et nytt møte år. Formann Karin ønsket alle velkommen og ønsket samtidig alle et riktig godt nyttår.

Denne kvelden fikk vi besøk av Ann Hege Bjaaland fra Sky Fitness. Hun fortalte oss litt om trenings senteret. Dette er et senter for alle målgrupper.

Her kan du komme til alle døgnets tider.

All trening er viktig, det er mange ting vi kan gjøre hjemme på stuegulvet. Ann Hege viste oss flere øvelser.

Det anbefales 4 kjerne øvelser f.eks 2 ganger i uken. Det som er viktig er å lage seg en god plan.

Balansetrening er viktig, 30 sekunder på hvert bein 2 ganger om dagen, fint å kombinere når en tar tannpussen.

Det koster kr. 359,00 pr. mnd. for pensjonister. Hun kunne også tilby oss fri innmelding.

Ann Hege var også inne på kosthold. Proteiner, fiber, kalsium, Vitamin D (den er viktig for kalsium)

Karin takket for alle gode tips og råd vi fikk for å ta vare på kroppen/helsa vår.

Da var det tid for litt lagsaker:

Vinterkveld i Gullbring Kulturhus 28.januar. Her er det bare å melde seg på til styret.

Fortsatt ønsker vi forslag til møteplanen vår.

Det har blitt sendt ut en mail fra turkomiteen om gåturene våre. Her var det mange fine turer i nærområdet.

Som alltid på møtene våre, hyggelig prat rundt kaffekoppen og loddsalget.

Ref.

Audhild