

Styret i HBK :

Leder:	Kirsten E. Landsverk Lågendalsveien 2260 3282 Kvelde	Mobil: 91 16 68 80 E-post: ki-land@online.no
Nestleder	Eva Lofstad Skåtanlia 25 3282 Kvelde	Mobil: 95217466 E-post:
Styremedlem	Ann Karin Grimholt Lofstadveien 57 3277 Steinsholt	Mobil: 97 73 47 90 E-post: akgrimho@online.no
Styremedlem/ Kasserer	Kari R. Wierød Hedrumveien 3223 3282 Kvelde	Mobil: 92 03 09 29 E-post: kari.roisgard.wierod@hotmail.com
Styremedlem/ Sekretær	Elise Tolsrød Hedrumveien 2601 3282 Kvelde	Mobil: 40624407 E-post: etolsrod@gmail.com
Varamedlemmer	1.Jorunn Hogstad 2.Kari H. Kleindienst 3.Herborg Bårnes	
Revisorer	Aud E.Moe Anne Hvarnes Nordkvelle	
Valgkomité	Elsa Ødegaard Elin Grimholt Torild Sønsthagen	

Trimtilbud i Hvarnes 2025

Spinning i Hvarneshallen hver tirsdag kl.19 - 20 . Anbefaler å følge med på Facebook siden til Hvarnes Spinning, da det plutselig kan bli satt opp ekstra-timer.

Hver onsdag spinning kl.10 - 11

Tilbudet gjelder fram til påske og starter opp igjen på høsten.

(Treningen er lagt opp slik at alle kan klare å være med - lett kondisjons- og styrketrening til musikk. Du bestemmer selv hvor hardt du ønsker å ta i. Husk å ta med drikke! Vel møtt!!)

Det er 7 merkede turstier som er der hele tiden, informasjonsbrosjyre finnes på Hvarnes Bygdekvinneag's hjemmeside, klikk på Turstier i Hvarnes.



Hvarnes



Stiftet 1938

2025

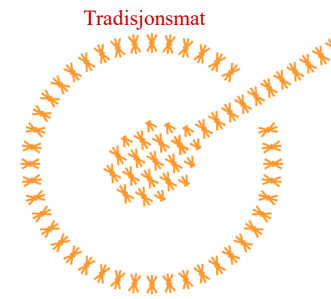


Møteplass for aktive kvinner.

<http://bygdekvinneaget.no>

Følg oss på : <https://www.facebook.com/>



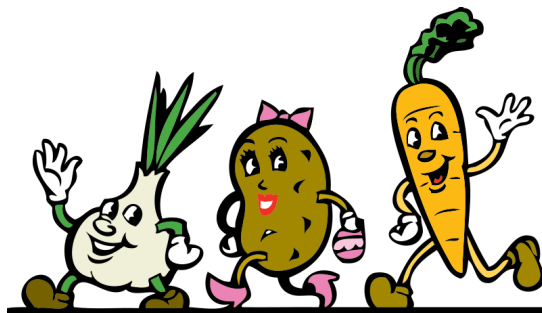
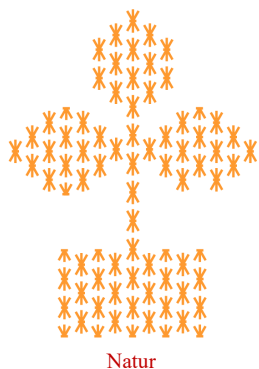


	Sted/ tid	Vertinner
6. Januar: Quiz v/Mette Utklev <i>Utlodning</i>	Fredheim kl.19.00	Aud Moe Ann Karin Grimholt
3. Februar: Ingrid Næss forteller fra sin tid som misjonær i Afrika <i>Utlodning</i>	Fredheim kl.19.00	Anne Hvarnes Kari H. Kleindienst
3. Mars: Stolpejakt v/ Inger Solum Styrvold <i>Utlodning</i>	Fredheim Kl. 19.00	Herborg Bårnes Gerd S. Utklev
7. april: Mat v/Lars Johan Røsholt <i>Utlodning</i>	Fredheim Kl. 19.00	Torild Sønsthagen Lillian Hustuft
5. mai: Avleggerauksjon	Fredheim Kl. 19.00	Elsa Ødegaard Signe E. Lofstad

	Sted/ tid	Vertinner
Juni: Sommeravslutning <i>Nærmere info kommer senere.</i>		Styret
1. September: Bier v/Kåre Hustuft <i>Utlodning</i>	Fredheim Kl. 19.00	Jorunn Hogstad Eva Lofstad
6. Oktober: Årsmøte <i>Utlodning</i>	Fredheim Kl. 19.00	Reidun Ragnhildrød Jorunn Hvarnes
3. November: Bøker til leselyst. Besøk fra Larvik Bibliotek <i>Utlodning</i>	Fredheim Kl. 19.00	Kari Wierød Ellen Jane Langerud
1. desember: Julemøte <i>Alle har med en gave, maks pris kr.100</i>	Fredheim Kl. 19.00	Styret

Nye kostråd

Nøkkelen til sunn hverdagskost er ikke ferdigprodukt med nøkkelhullsmerking, men mat laget fra bunnen av med trygge norske råvarer



Helsedirektoratets nye kostråd (2024):

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.

