



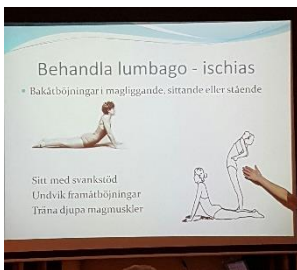
Månadsmötet 3 november 2016.

Kvällens gäst var vår medlem Linda Lindroth, sjukgymnast.

Vi var 23 odd-damer och 10 styrelsemedlemmar, totalt 33 st på kvällen.

Till vackert dukade bord intog vi kvällens goda gryta "Casolett" en matig höstgryta som serverades med ris och sallad. Smakade Jättegott – Stort tack till Lisbeth.

Därefter blev det dags för kvällens föreläsare vår Linda, sjukgymnast på Rehab Öst och temat var "Sjukgymnastens bästa tips" med fokus på



kroppens stora leder. Linda visade oss hur vi får en bra hållning och hur vi skall lyfta rätt utan att belasta ryggen i onödan.

Vi lärde oss lite anatomi över rygg, nacke, axlar, knä och höft och vilka vanliga besvär som kan drabba dessa leder. Tillsammans med musik gjorde vi



sedan enkla rörelser som behandlar och förebygger besvären.

Alla var engagerade och stämningen var på TOPP!



Varmt Tack till Linda för en fantastisk trevlig och lärorik kväll. Många önskade 10 minuter Linda till varje månadsmöte för att få "mjuka upp" kroppen ☺

Tack Ann Weimer för fina bilder.

Därefter följde kaffe/kaka och ett fint lotteri med koppling till kvällens "spa-tema". Tack Inger och Linda.



Uppvaktningar:

06 nov, Ann-Margret Casimir, 75 år
15 nov, Zaga Busch, 97 år. Bibbi hälsade från Zaga att hon är i farten och mår bra. "Festogram" har skickats till alla.

Höstfesten hade varit och 55 st hade deltagit. En mycket välordnad och trivsamt kväll med god mat, dans och trivsamt samvaro har rapporterats från många som var där. Vi tackar damklubbens deltagare Kerstin, Carina och Elsy. Nytt för i år var att anmälningarna gjordes till logen och betalningen till ett konto hos damklubben. Det gör att där kan kvarvarande pengar "stå och växa till sig" till nästkommande fest. En "ordning" som alla inblandade var väldigt nöjda med.

Adventshögtid i Östra Stenby kyrka, andra advent, söndagen den 4 december.

Inbjudan från Mikael Hagdahl och Roland Johansson har skickats ut.

Nästa månadsmöte blir 1 december med julbord, besök av Lucia från årskurs 9, Hagaskolan.

Väl mött
till
Julfirande!





Odd Fellow-Logen nr 117 Gustaf V damklubb "Dagen-efter-info" 2016



Solweig Andersson, ordförande
0709-62 88 37
soan_97@hotmail.com

Odd-Fellow-Logen nr 117, Gustaf V damklubb
plusgiro 10 64 88-0
Medl.avgiften 175 kr betald senast 2016-03-31.

2016-11-06