



REFERAT fra MØTE 2.mars 2020 SMARTE RÅD FOR LAVE SKULDRE

Marianne Løchen ønsket velkommen og åpnet med å lese litt fra en ikke helt ny, men like aktuell bok, et glimt fra en hverdag noen og enhver kunne kjenne seg igjen i. Dette som utgangspunkt for dagens tema. Hyggelig at 24 kvinner, også flere nye ansikter var tilstede denne kvelden.

Inger Johanne Gran introduserte kveldens gjest, Hilde Hoven; fysioterapeut, akupunktør og instruktør i mindfulness, som i mange år har jobbet med mennesker i ulike sammenhenger.

Kan en forandre en skade i hjernen? Nei, ble det sagt før, det ville hun ikke godta og har utfra egne erfaringer og fra forskning vist at mye kan skje. Hjernen er plastisk, den forandrer seg, lærer og tilpasser seg fort. Det vi tenker gjør noe med oss. Hjernen har ikke forandret seg på 200 000 år, tenk hvor mye verden og samfunnet rundt oss har forandret seg, det tar oppmerksomheten vekk fra oss selv, hjernen kan ikke gjøre mer enn 1 ting om gangen.

Mindfulness er et helsestudio for hjernen, sa hun, en måte å trene hjernen på, men det må trenes, praktiseres, som annet som skal læres. En kontakt innover i deg selv. Hvor har du oppmerksomheten? Går vi på autopilot eller er vi tilstede i det vi tenker og gjør. Det å styre oppmerksomheten og bli bevisst kroppen og pusten, fikk vi både høre om og prøve på selv. Dømmer eller aksepterer vi tankene våre? Vi må akseptere, før vi kan gjøre noe med det.

Vi fikk mye interessant om hjernen, pust og stressmestring, om det å få kontakt med seg selv igjen. Være her og nå, midt i hverdagen. Det finnes også ulike "apper", som kan hjelpe oss, f eks "Mindfulness". Som takk fra oss ga Marianne henne Drikkeboka fra Bygdekvinnelaget.

I pausen kunne vi kose med flere deilige og spennende salatboller, som noen i styret hadde laget, med smakfullt brød uten hvetemel til og mange skåler med mye sundt og godt tilbehør til. Lodd ble solgt og praten gikk livlig, her var det mye interessant å snakke om. På bordene var det pyntet med bl a stiklinger fra mange forskjellige pellargonier, som folk kunne ta med seg etterpå.

Litt lagssaker etter pausen; Lørdag 7.mars er det VBK årsmøte, vi stiller med 3 delegater; Ellen Marie Rønningen, Anne Berit Finden og Anne Kristiansen, i tillegg er jo Torunn B. Solberg invitert som tidligere leder, og i tillegg er hun med i valgkomiteen i VBK. Spisskammersprisen skal da deles ut for 22 gang. Torunn sitter i juryen. Hillestad har foreslått Gro Bettum, men hvem det blir, blir først kjent på møtet.

Torunn orienterte også om Grasrotandelen, bruk den, den som tipper, der kommer det inn mye penger til laget. Hyggekveld på Holmestrand Bo og behandlingssenter blir det onsdag 11.mars kl 17, med litt bakst og underholdning. De som blir med er Torunn B.Solberg, Bjørg Kalager, Berit Tronrud og Marianne Løchen.

Yogakurset er fulltegnet, 10 deltaker er påmeldt. Det starter 19.mars,i de gamle lokalene til Joker i Sundbyfoss, med Mari Rønningen som instruktør. Det varer 8 ganger.

Barnearrangementet/ Barnefest : Sigrid Lian orienterte fra komiteen. Søstre Lian/ Saltnes har programmet for barna. Spennende. Kafeteria, hvem baker? Torunn baker 50 kanelnurrer, Marianne og Julie baker 50 boller hver, og Lisbeth og Ingvild baker langpannekake. Komiteen ønsker seg helst hjemmelaget saft som drikke til ungene. Torunn

tar med en flaske hjemmelaget saft, Ingvild tar med Rabarbrasaft og ellers kjøpes det Lerum appelsinsaft. De trenger fortsatt litt hjelp på kjøkkenet, særlig til oppvasken. Hovedgevinstene til loddøkene på Babyborndokke og Sparkesykkle er kjøpt inn. Åse Kristine sender SMS til alle medlemmene med påminnelse om klær til Babyborndokka, og om å komme med gevinster til lynlotteriet. De kan leveres på lørdagen.

Marianne orienterte om Den store klesbyttedagen er et nasjonalt arrangement som avvikles mange steder i landet lørdag den 28.mars. Vi har fått materiell fra Naturvernforbundet til dette. Det blir selvbetjening i forhold til bevertning; Sveler med Kokosyoghurt og bærmos. Vi trenger hjelp til mottaking, sortering og opphenging av klær og utstyr, samt på kjøkkenet. Har du lyst til å bidra, så si ifra til styret. Overskuddet går til Guatemalaprojektet. Mer info sendes alle medlemmene når mer er på plass. Følg med på hjemmeside, Facebook og Instagram!

Elsa Sprossa Rønnevig kommer til Stokke bygdetun 25.mars; det blir baking i bakerovn, med kveldsmat. Vi er invitert dit av Stokke Bygdekvinne lag. Mail om dette ble sendt til alle medlemmene tidlig i februar. Gi beskjed hvis vi skal kjøre sammen.

Reidvintunet har årsmøte 26.mars. Er det noen fra bygdekvinne laget, som ikke er privatmedlem av Reidvintunet som vil dra? (Hillestad bygdekvinne lag er medlem og har en stemme på årsmøtet).

Vestfoldmesterskapet i BUL på Botne skole 25.april trenger dommere, til nå har vi dommer i Cupcakes, Hege Bettum Kalager og dommer i Borddekking Marianne Løchen. Her vil vi gjerne ha en dommer til. Hjelp i kiosken er Kristine Monrad. Flere som kan hjelpe?

Det er kommet Lokallagssending fra NBK. Den ligger hjemmesidene våre og Marianne sender lenken videre til medlemmene.

Takk for en fin kveld.

Åse Kristine Guthus, sekretær