

## Referat fra møte i Holla Bygdekvinnelag 13.mars 2024

Karin Kabbe ønsket alle hjertelig velkommen til møtet vårt.

I kveld var det Kiropraktor Andreas Wehus som skulle fortelle oss litt om det å ta vare på kroppen vår. Han hadde med seg en kiropraktor og en fysioterapeut.

Men før Andreas slapp til, så leste Karin litt fra Gjallarhornet. Gjallarhornet består av 3 «lagsaviser» der medlemmene i bondekvinnelaget skrev litt til møtene de hadde. Første gang noe ble skrevet var i april 1953. Utrolig å høre hvordan laget ble drevet i den tid.

Karin leste også en koselig fortelling som het « hva snakkes det om» Det passet veldig godt, for i vinter har vi hatt mye vær å snakke om. Det har vært mye vær.

«Danse mi vise» ble sunget før Andreas fikk ordet.

Din helse er ditt ansvar, åpnet Andreas med. En rygg er ikke bare en rygg, ble vi fortalt.

Viktig med trening, egentrening.

Hvorfor er det viktig med trening? Trening er viktig for kjernemuskulaturen, balanse, styrke i leddbånd og sener.

Enkle øvelser er ofte det beste.

Karin takket Andreas med en fin blomst.

Formannen gjennomgikk som vanlig noen lagsaker. Forklarte litt om «Aktive kvinner». Refererte litt fra årsmøtet som vi var på i Tinn. Her var det ikke så mye nytt. Gjerpen fremmet et forslag om at litt av kontingenten skulle gå tilbake til lokallagene, men det blei nedstemt. Noen ønsket årsmøte over 2 dager, det blei også nedstemt.

Da var det tid for kaffe, loddsalg og mye god prat.

Karin takket for en fin kveld og ønsket alle en riktig god påske.

Ref.