

## **Postpensjonistene i Haugesundsregionen**

**NOTAT** fra medlemsmøte 07. oktober 2021 i Norsk Folkehjelps lokaler i Haugesund

**Til stede:** 39 medlemmer

**Øyvind Heggland** åpnet og ledet møtet. Han ønsket velkommen til det første medlemstreffet etter korona.

Innkalling ble godkjent. Øyvind presenterte styret som har mange nye i år.

Vi hadde besøk av Turid Iversen som er Klinisk ernæringsfysiolog. Hun tok utgangspunkt i at vi har tre hovedgrupper som må med ved et godt kosthold. 1. Kjøtt/fisk, 2. Grønsaker og 3. Alle fordelt på 3 like deler. Det er viktig å spise seg mett ved hvert måltid. Ellers vil en lett småspise hele dagen. 5 om dagen av frukt og grønsaker i løpet av dagen er viktig å få i seg – 100 gram av hver.

Hun sa også at det var viktig å bevege seg i minst 30 min. hver dag. Det var et underholdende foredrag og viktig å få med seg i hverdagen.

### **Referater og Skriv:**

Det ble informert fra landsstyremøte/avdelingsledermøte som hadde fokus på planer framover – hva nå - og digital opplæring av styrene. Det settes i gang et 2 dagers opplæringsprogram i data og nettsidene for alle styrene. Vårt styre har allerede hatt denne opplæringen som prøvekaniner. Det var 3 ganger på Zoom og en dag i Haugesund. Meget nyttig. Det satses også på å få tilby dataopplæring for alle.

**Øyvind/Irene takket for godt oppmøte og ønsket vel hjem.**

**Åresalget:** kr. 2665.-

Matpenger: kr. 975,-

Neste møte er: 11. november 2021

Røyksund 11.10.2021 Irene Myklebust, referent