

## Lunch på Krubban och Hälsomöte med Margareta Rosen.

Ett tappert gäng med LFV pensionärer hade samlats på Krubban för att äta lunch och lyssna på Margareta Rosen den 25/1 2011. Vi var ett 25 tal lunchgäster som åt på Krubban.

Därefter så gick vi till ett av Sigtuna Brands konferensrum. Där höll Margareta en genomgång av kroppens olika organ, muskler, leder, nervsystem och gud vet vad som döljer sig i våra kroppar. Vi fick också lära oss några yoga-inspirerade rörelser för att hålla igång kroppen när den känns lite slö. Dessa rörelser gjordes av alla utom av

ordföranden som tyckte att det kändes töntigt att stå och vifta med armarna. Man blir varse att man rör sig alldeles för lite. Av olika skäl så är vår rörelsemöjlighet olika från person till person. Vi ställde frågor till Margareta som kom med goda råd till var och en som frågade. Det är helt klart att vi har olika besvär.

Mötet med Margareta avslutades med att Jörgen tackade henne för genomgången med lite blommor och en present. Efter detta gick alla hem var och en till sitt förhoppningsvis något klokare av genomgången.



Text och foto Thorbjörn A