

Þann 26. október var fundur í boði félagavalsnefndar. 15 félagar mættu og tveir gestir. Inn var tekinn nýr félagi í klúbbinn okkar. Það var Hulda Guðný Jónsdóttir grunnskólakennari sem starfar við Síðuskóla. Jóhanna forseti tók inn sinn fyrsta féлага og fórst verkið vel úr hendi.

Aðalerindi kvöldsins var frá Einari Sigurjónssyni sjúkraþjálfara og járnkarli yfir Zoom. Eftir smá tæknilegt bras (sem rifjaði upp með „hlýju“ Covid tímabilið) hellti hann sér í erindið um áhrif heitra og kaldra baða. Ennfremur gaf Einar okkur ýmsar leiðbeiningar um hvernig hraða má endurheimt. Endurheimt er ekki bara aðferð ofurkeppnisfólks til að geta komist sem fyrst á fætur eftir átök, heldur líka heilsuefling fyrir okkur venjulega fólkið. Þetta erindi var geysilega vel heppnað. Það mátti mæla með fjöldanum af myndum sem teknar voru af glærum kappans.

Nú er bara að sjá hvort heilsufar okkar félaganna tekur stakkaskiptum nú þegar búið er að sýna okkur gagnsemi gufubaða og kaldra (+10'C samt) potta. Verður gaman að heyra næst hvort einhver hefur prófað.