



**MEDLEMSBREV**  
**2016, Carls Eriks År**  
[www.extable111.dk](http://www.extable111.dk)

**Formand** : Carl Erik Vadstrup  
**Suppleant** : Leif Dalhoff

**"Friends will be Friends"**

Medlemsbrev nr. 07/2016

Dato: 16/09 2016

**Næste møde:** Tirsdag den 4. oktober 2016 kl. 19:00  
**Vært:** Flemming  
**Mødeansvarlig:** Carl Erik  
**Program:** Årets Kåål  
**3 minutter:** Carl Erik

**Referat fra sidste møde:** Tirsdag den 6. september  
**Vi sang:** Der er et yndigt land  
**Vi savnede:** Carl Erik

Efter en øl på terrassen blev vi bænket og nød de traditionelle sild, dertil Leos hjemmegjorte kryddersnapse, efterfulgt af skøn skipperlabskovs med alt i tilbehør.

Vi savnede formanden, suppleanten Leif tog over for at konstatere at forsanger-tasken manglede. Nu var det jo ham selv der skulle have tasken med (han prøvede med en noget langt og ude i hampen forklaring om at det skyldes Carl Eriks fravær).

Selv uden sangbøger kunne alle synge med på dagens sang.

Flemming holdt de obligatoriske 3 min. DRONNINGEN KOM – DET GØR LUFTHAVNEN IKKE. 3 min. med et så aktuelt emne er altid genstand for nogle gode kommentarer, i vores lille klub.

Leo fortalte at aftenens foredragsholder ville lande i Tirstrup, han nævnte også navnet Pernille Skipper, hertil spurgte Knud Erik hvem er hun.

Aftenens foredragsholder var Annie Agerholm, som er Registreret Alternativ Behandler.

Annie tog udgangspunkt i Carsten Vagn-Hansens bog, sådan bli'r du (måske) 100. Bevar livslysten, vær positiv og undgå livets mange landminer.

Det drejer sig om:

Selvværd- tænk og tal positiv – vær glad.

Bevæg dig – bevar dig – motion.

Råd mod stress.

Kosten – mad og sundhed.

Annie blev mødt med mange spørgsmål og meninger. Et godt indlæg som nok har givet os alle noget at tænke over i hverdagen.

Tak til Annie

Befalet skriver

Preben