

Medlemsmøte tirsdag 12. januar

Styret ønsker alle NIVs medlemmer et GODT NYTT ÅR, og høyt på ønskelisten står det at frykten for å bli smittet av covid-19 blir historie.

Vi konstaterer at gjeldende covid19-regler fra regjeringen og fra Oslos byråd, slik de er pr 4. januar, **ikke tillater** at vi møtes fysisk den 12. januar.

Vi ønsker derfor å gjøre et stort eksperiment, stort for oss, men etter hvert en vanlig løsning for det aktive samfunnslivet i disse corona-tider. **Vi vil invitere til et medlemsmøte på nettet.** Møtet vil foregå på Zoom. Nedenfor vil dere finne en enkel oppskrift på hvordan dere går frem for å kunne delta.

Vi har forståelse for at noen ikke ønsker å delta på denne måten, men vi håper samtidig at noen av dere som vanligvis ikke finner anledning til å komme til møtene, nå kan bruke denne anledningen til å delta.

Møtet vil bli arrangert **fra kl 18:00 til kl 19:00**. Selve foredraget vil bli holdt fra kl 18:00 til ca. kl 18:40, og fra ca. kl 18:40 til kl 19:00 vil det være mulig å stille spørsmål til foredragsholder. Det krever litt tålmodighet fra alle som deltar.

Foredragsholder vil være professor Truls Raastad fra NIH. Truls Raastad er professor ved Seksjon for fysisk prestasjonsevne. Han er spesialist på idrettsernæring, muskelfysiologi og styrketrening. **Raastad anbefaler styrketrening for alle, og det har stor effekt også på de over 80 år. Absolutt alle - både voksne over 50 som er friske, og eldre over 80 som bor hjemme bør trene styrke.**

Foredraget vil ha tittelen:

«Styrketrening for eldre»

Deltaker-oppskriften:

- Dere skal klikke på denne linken noen minutter før kl 18:00 tirsdag den 12. januar;
- <https://nih.zoom.us/j/62701472495?pwd=V0xtdGVmNGJVenZjN0RZQm1qU1NvQT09>
- Dersom dere blir bedt om å foreta en programoppdatering, så skal dere svare Nei.

Vi ønsker velkommen til dette eksperimentet, og vi håper på god deltakelse.

Hilsen Styret