

**Lidköping Inner Wheel Club**

**Distrikt 238** Månadsbrev nr 8 mars 2024

[**www.innerwheel.se**](http://www.innerwheel.se/)Klubbpresident: Birgitta Muregård

 Klubbsekreterare: Ann-Charlotte Wiktorsson

|  |  |
| --- | --- |
| **Inbjudan** | Onsdag 6 mars 2024, kl. 19:00  |
| **Plats** | Restaurang Feeling, Skaragatan 7 Lidköping. |
| **Anmälan** | Senast söndagen den **3 mars, kl. 17** till klubbmästarnaIngegerd Wanneros mobil 073-060 39 03 alt mejl i.wanneros@gmail.com eller Åsa Fouganthine mobil 070-688 02 02 alt mejl asa@marineconcept.seMeddela eventuella allergier. OBS! vid akut återbud meddela endast klubbmästarna! |
| **Gåva** | **Skänk en gåva** till våra hjälpprojekt, (ersätter vår tidigare spargris)Swish 1236782072 ellerBankgiro 5127–6749 märk med ”Gåva” |
| **Programpunkt** | Valmöte, val av ny styrelse. Samtliga föreslagna till kommande styrelse är tillfrågade och har tackat ja.Kvällens gästföreläsare är Calle Sundblad, Mediehuschef NWT Media och Malin G Pettersson chefredaktör NLT |
| **Refererat från månadsmötet den 7 februari** | Klubbpresident Birgitta Muregård tänder det blå ljuset för IW:s ledord och värdegrund; vänskap, hjälpsamhet och internationell förståelse.Kvällens möte samlade 40 medlemmar, två gäster och en föreläsare. Föreläsare är osteoporossköterska Lena Frandsen och gäster är Maria Heden och Monica Sunnerlöf. Under kvällen kommer det att bli lotteriförsäljning och pengarna kommer att skänkas till Kvinnojouren Linnean.Många medlemmar har till dagens möte tagit med sig många och fantastiska gåvor i form av kläder, torrvaror och andra förnödenheter som dagen efter skickades till Ukraina med hjälp av PostNord.Birgitta inleder med att konstatera att idag är det ”Tankens dag” Syftet med dagen är att öka medvetandet om hur våra tankar påverkar våra liv.Styrelsen har på senaste mötet diskuterat motioner till Convention 2024 och tagit ställning till vilka vår klubb ska rösta ja respektive nej till. Motionerna finns att läsa om på Inner Wheels hemsida.Den 2 mars bjuder Skövdeklubben in till distriktsmöte. Vår klubb kommer att representeras av tre delegater: klubbpresident, klubbsekre-terare och klubbskattmästare. Men det är också öppet för alla medlemmar att följa med. Det är en heldag och kostar 375 kr. Klubben har fått en hälsning från Per Hjällström med familj med tack för deltagandet i Gunilla Hjällstöms begravning.Hemsidan kommer att uppdateras om en vecka. På hemsidan finns bland annat uppgifter om kommande månadsmöten och planerade program för vår klubb. Där finns också uppgifter om oss medlemmar. Det viktigt att var och en går in på hemsidan och gör eventuella uppdateringar av de egna uppgifterna. Under det här verksamhetsåret har 4 nya medlemmar valts in. En av dem är Helene Weldeborn som gör en kort personlig presentation. Hon är en förnöjd och nyfiken pensionär med många intressen såsom yoga, kultur, ridning, målning, vandring och naturupplevelser. Vår klubb har fyra aktiva hedersmedlemmar. De tre som närvarar på dagens möte uppmärksammas och tilldelas var sin brosch: Gun Andersson, Sonja Nylén och Anna-Lena Mäkitalo-Otterberg. Den fjärde hedersmed-lemmen är Gerd Bolling som kommer att få sin brosch genom ett personligt besök i hemmet. Därefter har det blivit dags att lyssna till osteoporossköterskan Lena Frandsen. Osteoporos är en skelettsjukdom som karakteriseras av låg benmassa, nedbrytning av benväv, minskad benstyrka och ökad fraktur-risk. Det är en tyst sjukdom som inte gör ont eller märks. Sverige toppar frakturliga i Europa. Enligt statistik var det 124 000 osteoporosfrakturer år 2019, prognosen är att det kommer att öka med 30% till år 2034. Dödsfall relaterade till osteoporosfraktur är den tredje största dödsorsaken. Behandling av äldre med höftfraktur med årlig infusion zoledronsyra förbättrar överlevnaden och minskar frakturrisken, oavsett bentäthet. Lena tipsar oss om att förebygga genom att i första hand tänka kost. Ha koll på ditt kalciumvärde, ät kalkrik kost såsom ost, mjölk-yoghurt-fil, broccoli, hårt rågbröd och se till att få i dig D-vitamin t ex via lax, makrill, lättmjölk (berikad), samt få sol på armar/ben. Även fysisk träning är bra, ta promenader, gärna 3 ggr i veckan och träna gärna belastningsträning. Försök att förhindra fall: använd skor med dubbar när det är halt (ICE-bugskor), ta bort mattor, stå inte på höga stolar och ha en stabil inomhussko. Försök också undvika tunga lyft och är du rökare, ta rökstopp.Presentationen avslutas med en frågestund och därefter får Lena Frandsen en ros som tack för informationen.Innan mötet avslutas blir det vinstdragning från dagens lotteri och fem lyckliga vinnare får med sig en vinst hem, en av dem är vår gäst-föreläsare Lena.  |
| **Nästa månadsmöte** | Nästa månadsmöte är den 6 mars 2024 på restaurang Feeling. Då är det valmöte och därefter får vi en föreläsning av Calle Sundblad, Mediehuschef NWT Media och Malin G Pettersson chefredaktör NLT. |
| **Avslutning** | Birgitta tackar medlemmarna för ikväll och släcker vänskapens ljus. |