



Mark Inner Wheel Club
Distrikt 236
Sverige

President Boel Davidsson
Sekreterare Christina Svensson

Månadsbrev 4
2025-09-24

Vår världspresident Kay Morland har som motto
STEP UP & LEAD BY EXAMPLE

Kära IW-vänner!

Kallelse: Alla kallas och hälsas välkomna till kyrkan i Östra Frölunda tisdagen den 7 oktober kl.16.00
Det serveras paj, kaffe/te och kaka.
Kostnad 200:-
Lotteri

Program: *Vaktmästare Bengt Göran Hansson berättar om kyrkan.*

Samåkning från Willys parkering, Skene kl. 15.00
Meddela vid anmälan om du kan köra och hur många du tar i bilen.

Anmälan till Barbro Karlsson tel. 073 8061979, eller
barbro2604@gmail.com senast torsdagen den 2 oktober kl. 20.00

Välkomna önskar Annika och Sofia i Östra Frölunda!

Förra klubbmötet:

Information : DÅM 5 oktober i Annelundsvillan, Borås
Jubileumsinbjudan från Trollhättan-Uddevalla och
Vänersborg. Anmälan senast 3 /10 till
iw.uddevallaskansen@gmail.com och 425:- till pg 4700371-0

Beslut på klubbmötet:

Mötet röstade ja till motionen från Skövde St Elin.
2000:- kr ska skänkas till IW-doktorn

Vi lyssnade till:

Liliane Helger, specialist i ortopedi som pratade om “ Våra fötter”.
Hon arbetar på GoCO Clinic i Mölndal. Där görs allt från labprover,
röntgen till operation i de fall det behövs. Detta gäller i övrigt friska
personer.

Hon framhöll hur viktig foten och alla dess delar är. Att träna alla
delar av foten är betydelsefullt för vår balans och gång. Diabetiker
som har god rörlighet i foten får lättare läkta sår.

Vi fick en genomgång av fotens muskler och ben, dess olika skador
och hur de kan avhjälpas.

Efter träning ska foten och leden få lagom återhämtning.

Framfotskirurgi tar 6 veckor och sedan 3 månader rehab.

Bakfotskirurgi däremot 10-12 veckor och lång rehab.

Det finns ett nationellt register Riksfot där samlas uppgifter om
patienter som genomgår fot- och fotledskirurgi. Syftet är att höja
kvaliteten på den fotkirurgiska verksamheten.

Vi fick också förslag på övningar för foten