



Stockholm Västra
Inner Wheel Club
Sverige



Världspresident
Kay Morland

Månadsbrev nr 11, maj 2026

President: Marie-Louise Thorsén-Lind
Sekreterare: Eva-Kristina Portén

Nästa sammankomst: **Onsdag den 3 juni 2026 kl 13.00** på Sjöpaviljongen i Alvik, Traneberg Strand 4. Kom gärna lite tidigare och mingla med medlemmarna med lite alkoholfri bubbel som klubben bjuder på. Glöm inte sommarhatten.

Hitta dit: Tunnelbanan till Alvik, gå därefter nerför trapporna och till vänster över torget. Skyltar skall finnas till Sjöpaviljongen som ligger nere vid vattnet.

Program: Sommar lunch och årets avslutning.
Vi kommer att ha ett lotteri.

Anmälan: **OBS** Anmäl närvaro och gärna gäster **senast tisdag kl 15.00 den 26 maj** till vår klubbmästare Eva Nilsson **073-645 25 77** eller med e-post hittaeva@gmail.com
Restaurangen vill veta hur många vi blir en vecka i förväg.

Maten kostar 225 kr och betalas på plats liksom övrig dryck om man vill ha något annat än vatten till maten.

Kommande månadsmöten: 2 september middag, 7 oktober middag, 4 november lunch och ev. julfest 2 december. Vi hoppas att Ekeröklubben bjuder in oss och då kan datumet bli ett annat.

Här kommer du direkt till klubbens hemsida:
<https://www.innerwheel.se/distriktklubbar/distrikt/klubb?clubId=17574>

Klubben har en e-post adress iiv.stockholmvastra@gmail.com

Klubben har nu ett eget Swish konto: 123 174 30 53

Nyköping-Oxelösund klubben ordnar Distriktsgolfen torsdagen den 27 augusti.
Boka in dagen, inbjudan kommer.

Som tidigare meddelats inbjuder IW's nya världspresident Ingelög Wyndhamn till Changeover Ceremony, antingen på plats i Helsingborg eller via länk på YouTube den 16 juni. Hon blir den femte svenskan som blir världspresident.

Vi har avsatt 100 kr per medlem. Styrelsen har beslutat att ge 4 000 kr till narkotikasökhundarna. Vi har också gett pengar till Barnens Hopp och familjehemmet, pengar vi samlat tidigare till Ukraina. (6 118 kr).

Tyvärr kommer ingen från klubben att åka till Hamburg men vi skickar ett handmålat gratulationskort till deras 40 årsjubileum.

Referat från förra månadsmötet 6 maj

Vår vicepresident, Monica Fryxå, välkomnade medlemmar, gäster och framförallt vår föredragshållare professor Stephan Rössner. (26 st) Monica tände vårt ljus för hjälpsamhet, vänskap och internationell förståelse. Vi tände också ett vitt ljus för vår medlem Margaretha Winkfield-Jakobsson och höll en tyst minut till hennes minne. Referatet nedan från vår vice sekreterare Eva Hjertstrand. Föredragshållaren avtackades med en ros.

Referat från föredraget på månadsmötet den 6 maj 2026

Myter om mat

Professor Stephan Rössner, hälsoguru på Karolinska Universitetssjukhuset, var föredragande på månadsmötet. Han berättade lite om sin bakgrund som läkare på Karolinska, där han arbetade med patienter med hjärtbesvär.

Behandlingen ledde till dramatiska förbättringar när de arbetade med kolesterol, blodfetter och diabetes som är riskfaktorer för hjärtat. De såg att det fanns en koppling till kosten. På 70-talet förkortades tarmen, patienterna gick ner i vikt och fick bättre värden. Sedan utvecklades KBT-program för att lära patienterna att själva kunna laga sin mat mm.

Sedan begynnelsen har människan gått från en tillvaro av ständigt sökande efter mat till att det finns i överflöd överallt och hela tiden. Fler människor kommer idag att dö av övervikt än av svält.

Idag har läkarna gått över till medicin istället för operation. Ozempic är väldigt effektiv mot skadlig övervikt och har förbluffande få biverkningar. Tyvärr är det fortfarande väldigt dyrt för många men Stephan tror att priset kommer att sjunka och att man kommer att se fördelarna med medicinen. Fetman kostar samhället mycket och krasst ekonomiskt vore det lönsamt att subventionera preparatet.

Sedan gavs vi möjligheten att fråga om olika matmyter. Några exempel
Barn blir speedade av socker - inte sant. Barn ska vara speedade.
Är kolsyrat vatten dåligt för magen? Inte sant. Inte heller för njurarna. Bubblorna kan göra att man rapar och det är inte farligt.
Det finns plastkylor i bordsmargarin - inte sant. Det finns det ingen anledning till för fett är billigt.

Det var ett intressant föredrag som Stephan Rössner höll med glimten i ögat.

Eva-Kristina
Sekreterare

För er som inte kan komma på vår avslutning önskar styrelsen er en
Härlig vilsam sommar med bra väder.

Varmt välkomna till vår sommaravslutning onsdag 3 juni kl 13.00 på Sjöpaviljongen.