



Distrikt 233
Sverige



K 136 Månadsbrev nr 4, 2019-2020 Sandviken IWC

Kallelse till klubbmöte

Onsdag 2 okt. kl.18.30 på Restaurang Kanalen, Kanalgården.

Program

Skördefest. Var och en tar med en höstlik gåva till lotteriet.
Barnmorskan Eva Timerdal berättar om "Barnmorskeprojektet"
Besök av Distriktspresidenten Gun Sjöblom-Sandberg.
Klubbärenden.

Anmälan

Anmälan till Meta Lundquist via mail meta.e.lundqvist@gmail.com
eller per tel. **0730 927 245 senast söndag 29 sept. kl. 18.00.**

Anmälan är bindande.

Maten kostar 160 kr och består av soppa, bröd, kaffe och kaka.
Ta gärna med en gäst.

Föregående möte

Vi var 23 st. som bänkade oss vid borden. Vår nyvalda president Margareta Karlsson tände ljuset och läste upp några tankvärda ordspråk. Så var det dags för årsmötet, som leddes av Mai Lender Jänes. Vi avnjöt så en god svampsoppa med bröd och sen kaffe och en äppel-rabarberkompott.

Vår gästföreläsare denna kväll var Charlotte Larsson, kost och näringsrådgivare. Hon pratade över ämnet "Maten som medicin". Hon berättade om hur hon vid 21 års ålder drabbades av olika svåra symtom. Efter många sjukhusvistelser visade det sig att hon led av sjukdomen Guillian barré.

Charlotte började söka svar på vad som kunde hjälpa henne att må bättre. Hon fokuserade på fyra delar.

1. Stressen. Få tid till vila, djupandning.
2. Sömnen. Magnesium 1/2-1 tim. före sänggående.
3. Rörelse. Vardagsrörelse.
4. Kosten. Utesluta mjöl, mjölk, socker. Äta mer färgade grönsaker helst råa eller kalla, eftersom sockret i de kokta, varma grönsakerna övergår i fibrer när de är kalla. Ekologisk vildfångad lax och nötkött från gräsbetande djur.

Bönor och quinoa också hälsosamt.

Klubbärenden

Vi har fått inbjudan till Handikappföreningen i Gävles teater 16/10 eller 19/10. Kostnad 150 kr. Anne Charlotte Olofsson tar reda på mera.

Förslag om ett Konstlotteri till förmån för IW-doktorerna. Ev. dela kostnad med Rotary.

Till distriktårsmötet i Bollnäs 28/9-29/9 åker Margareta Karlsson och Anne Charlotte Olofsson.

Barbro Hultgren berättade att vår nya internationella president heter Phyllis Charter och hennes ordspråk är "Together we can", tillsammans kan vi.

Barnmorskeprojektet fortsätter med ny träff 17/10 för arabisktalande kvinnor.

Anne Charlotte O. tipsade om att man kan gå på öppna repetitioner på Gävle Konserthus.

Kerstin Jonson har blivit utsedd till International Inner Wheel Editor-Media manager.

Vänkskapsmötet i Tällberg 4-6 sept. 2020.

Anmälan efter 1 okt-19. Inkvartering på Grens hotell. Läs mera om detta på hemsidan.

Lotteriet inbringade denna gång 750 kr.

Så avslutade Margareta Karlsson mötet med att ge avgående styrelsemedlemmarna Christina Sundbom och Kerstin Jonson varsin ros.

Onsdagsträffar

16/10,(kan ev. bli teatern i Gävle, återkommer om det.) 20/11, 18/12 kl. 14.30 på Hansens.

IW-hälsningar AnneMarie Jonsson, klubbsekreterare.