



Karlstad Inner Wheel Klubb
Distrikt 234
Sverige

Månadsbrev nr 4
Verksamhetsåret 2019/20
Karlstad 2019-10-15

**Påminner om avgiften
till IW på PG 64 15 87-1**

Årets tema: *Together we can*
IIW-president: Phyllis Charter

Klubbpresident: Anki Duvevik, Nyeds-Duvenäs 419, 660 60 Molkom, mobil: 070-574 52 78,
e-post: ann-kristin.duvevik@regionvarmland.se

Klubbsekreterare: Moa Sundin
Malménsgratan 1A, 654 55 Karlstad, mobil: 072-744 09 29, e-post: moa.sundin@kristinehamn.se

Klubbmästare: Cecilia Nedéus
Sandbäcksgatan 7, 653 40 Karlstad, mobil: 070-268 20 41, e-post: cecilia.nedeus@gmail.com

Inbjudan

Nästa möte: Tisdag den 5 november 2019 kl. 18:00

Plats: Residenset

Program: Besök av Malin Löden från Akademibokhandeln för höstens boktips
Egoföredrag

Kostnad: 200 kr

Anmälan: Senast torsdagen den 31 oktober 2019 till klubbmästare Cecilia Nedéus,
mobil: 070-268 20 41, e-post: cecilia.nedeus@gmail.com

Klubbärenden

- Information från distriktsårsmötet i Filipstad
- Lotteri till förmån för Alla Kvinnors Hus
- ISO

Referat från månadsmötet 1 oktober

Vicepresident Susanne Hellberg Togner, som höll i mötet, tände vänskapens ljus för *vänskap, hjälpsamhet och internationell förståelse* och hälsade oss välkomna. Kvällen till ära var vi totalt 44 personer! Distriktspresident Agneta Fimmerstad, kvällens föredragshållare Kristina Lange, Maj-Britt Fjeld, Anette Hagengård, Anna Reis och Ann Sander var kvällens gäster och hälsades särskilt välkomna. Inger Ideberg, som efter att ha varit borta från våra sammankomster en längre tid och nu hittat tillbaks till oss, fick också en välkomnande applåd!

Undertecknad redovisade svaren av förra mötets diskussionsfrågor. Sammanfattningsvis är det Garissa och IW-doktors verksamheter som klubbmedlemmarna vill ska stödjas utöver lokala

organisationer som Alla Kvinnors Hus, Julänslarna etc. För att samla in pengar föreslogs loppis och lotterier. Trevliga och intressanta program lockar medlemmar att komma på månadsmötena.

Härefter fick Agneta Fimmerstad ordet och vi fick veta lite mer om vår nya distriktspresident. Agneta berättade att hon var född och uppväxt i Stockholm och som barn bott på självaste Kungsgatan! Som ”gröna vågare” kom hon 1975 till Kilsbergen och bodde då i ett torp med tillhörande ladugård där hästar, höns och kalkoner huserade. Familjen hade uppfödning av strävåriga taxar, ”Ribbohyttans kennel” men har nu övergått till jämthundar. Familjen har också biodling och Agneta har varit ordförande i Västernärkes Biodlarförening i fem år. Hon berättade också att hon har jägarexamen men att det inte sågs med enbart blida ögon av gubbarna i det lokala jaktlaget – som tur är har hon fullt stöd av sin make! De har byggt större hus med plats för alla fyra barnen och nu på ålderns höst byggt ett mindre hus på samma gård. Agneta har bland annat arbetat i Lekebergs kommun, inom barn- och utbildningsnämnden som förvaltningssekreterare. Arbetet med Inner Wheel började 2014 och hon har haft olika styrelsefunktioner, både som skattmästare, sekreterare och gör nu sitt andra år som president i Örebrohus IWC. I rollen som distriktspresident lyfte Agneta fram distriktsskattmästare Karin Brånerstrand och distriktssekreterare Eva Gille från vår klubb som ger henne ett gott och viktigt stöd i arbetet!

Agneta förmedlade också följande IW-information:

- ❖ För närvarande är vi i Sverige 3598 medlemmar fördelat på 89 klubbar i 9 distrikt.
- ❖ Enligt en motion som bifallits från Avesta är benämningen IT-administratör på den funktion på distrikts- och klubbnivå som sköter både hemsida och medlemsregistrering/matrikel.
- ❖ Beslut om medlemsavgiften ska halveras om för medlemmar som tas in efter nyår ska tas på årsmöte.
- ❖ Strukturerad information från distriktet/rådet är önskvärt enligt en genomförd enkätundersökning.
- ❖ Ökad transparens mellan klubbar, distrikt och råd och grundläggande är kommunikation
- ❖ Nya världspresidenten Phyllis Charters valspråk är *Together we can* – tillsammans kan vi uppnå så mycket!
- ❖ Definition kommunikation: Information 7 %, röst 38 % och kroppsspråk 55 %.
- ❖ Vi tipsas om att fördela uppgifter inom klubben för ökad delaktighet.
- ❖ Hålla koll på hemsidans information och delge medlemmarna för ökad kunskap om organisationen.
- ❖ Från Eksjö IWC kommer ”DET” som står för Delaktighet-Engagemang-Trygghet, som är viktigt att känna!
- ❖ Sverige är femte största IW-land.
- ❖ Till rådet ska rådsskattmästare, redaktör och vice rådspresident nomineras.
- ❖ Till distriktet ska vice distriktspresident, distriktssekreterare och distriktsskattmästare nomineras.

Agneta avslutade sitt anförande med följande tänkvärda rader: **”Börja med att göra vad som är nödvändigt, gör sedan vad som är möjligt och plötsligt gör du det omöjliga”** som ursprungligen kom från St Franciskus från Assisi.

Kvällens meny presenterades som vanligt av Ellinor och denna gång serverades vi en fiskrätt bestående av vit fisk med en sås av creme fraiche och kaviar. Ellinor hade tagit del av nyheten att vi behöver lite mer fett för att må bra och därför var det 34-procentig creme fraiche i såsen! Som tillbehör bjöds kokt potatis och grönsaker. Kaffe och kaka avslutade middagen och lagom till kaffet var det dags för kvällens lotteri med vinster som skänkts av delar av styrelsen. Vinnarna var Inger Broms, Monica Olsson, Lotta Hemmingson, Elsa Heijne, Eva Obstfelder, Ann Sander och Birgitta Muregård, ja, även undertecknad hade turen på sin sida ☺ **Kvällens lotteri inbringade 1640 kr** som kommer att vara till nytta inom Garissa. Vinster till nästa mötes lotteri ska ordnas av Yvonne Persson, Eva Gille, Lena Lindeman, Ann Sander och Maj-Britt Fjeld.

Efter lotteriet var det Lotta Hammarströms tur att hålla sitt egoföredrag. Lotta berättade för oss att hon kommer från Vålberg, och för att vi ska ha koll fick vi också veta att hon är född 21 november 1959! Som yngst av fyra barn var Lotta en gullig och glad liten tjej som hösten 1968 fick vara med om en mycket speciell händelse – en audition på Hyttan för ingen mindre än Pippi Långstrump!! Men, tyvärr... även om det säkert hade blivit jättebra! Efter grundskolan väntade kameral kurs B på Grums gymnasieskola, som passade bra med tanke på det genuina intresset för papper och ekonomi. Mellan åren 75-80 arbetade Lotta i föräldrarnas färghandel med papper, kassauppgifter och färgburkar. För att utöka de kamerala kunskaperna lästes åren 80-82 en tvåårig ekonomisk linje i Grums. Karlstad lockade och 1984 gick flytten till Karlstad och till en tjänst på dåvarande Citybyrån. Redan som 29-åring kunde Lotta 1988 titulera sig egen företagare då hon tog över Citybyrån efter att den tidigare ägaren gick i pension. Verksamheten utökades 1999 genom att ytterligare en revisionsbyrå köptes in.

Det äkta ståndet ingicks 1998 i Nors kyrka och Lotta bor med maken i hus i Årjäng. I Hanoi träffade man 2000 lilla My, som första gången bara var sex veckor. Efter en del administration fick man besked om att det var okej att åka och hämta My för adoption efter tre månader. Med tanke på dotterns intresse för sin bakgrund har man besökt Vietnam vid flertalet tillfällen. Byrån i Karlstad såldes 2004 och Lotta öppnade verksamhet i Årjäng istället, men valde att sälja efter en tid. Numera är hon anställd ekonomichef i ett företag på Hammarö. Familjen har en borderterrier som heter Elvis (den förra hette Tommy... ☺), som brukar få följa med och plocka svamp. Vi fick också veta att hon gillar Inner Wheel och LT, tycker om att vandra och att resa samt att bilar är ett annat intresse! Härefter avslutade Lotta sitt egoföredrag med att passa på att kasta ut en krok efter en liten övernattningslya. Vi tackade Lotta med en varm applåd!

Monica Olsson framförde härefter en hälsning från en av klubbens hedersmedlemmar, Koula Gille.

Som kvällens sista punkt blev det Kristina Langes tur att äntra scenen för att tala om psykisk ohälsa och vad man kan göra själv. Kristina berättade att hon är psykiater och specialiserad inom vuxenpsykiatri. Hon har en mottagning på Läkarhuset och har jobbat inom CTS (Centrum för traumatisk stress) samt med beroendevård och missbruksvård. Kropp och själ hänger ihop och psykisk ohälsa kan påverka olika delar i kroppen, bland annat tarmfunktionen. Ångest är i allra högsta grad ett fysiskt tillstånd med hjärtklappning, yrsel etc.

Kvinnor drabbas hårdare och är mer sjuka där psykiska sjukdomar dominerar med diagnoser som ångest, depression, utmattning och stress. Det mest vanliga man söker för är ont i kroppen vilket ofta döljer psykisk ohälsa. Ohälsan kostar samhället 60 miljarder! Men vad är då stress? Definitionen enligt Wikipedia är: *Stress eller adaptationssyndrom är de fysiologisk-hormonella anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av fysiska och mentala påfrestningar, "stressorer".* Vi har olika sårbarhet som får olika konsekvenser beroende på vad man har med i bagaget. Har vi en hög sårbarhet behövs inte så mycket för att vi ska bli stressade. Vi kan stressas av överstimulering, understimulering och så kallad etisk stress (att inte få göra det man kan och vill), att inte vara delaktig är också stressande. Det finns olika former som akut och långvarigt utmattningssyndrom. Den svåraste formen av psykisk ohälsa är PTSD (posttraumatiskt stressyndrom). Tillståndet drabbar människor som utsatts för våld och övergrepp och den största gruppen är kvinnor!

Varningstecken att vara uppmärksam på är att:

- helgen räcker inte till för återhämtning
- man orkar inte med sina vänner
- man sover mer
- krafterna rinner av och man tappar all kraft

Vad kan vi göra?

- man behöver ha förståelse från arbetsgivaren
- sakta öka arbetstiden
- ge sig tid för återhämtning
- inte bara kämpa
- ändra beteende – tänk på Skalmans mat- och sovklocka!
- öka självinsikten
- göra aktiva val och beslut
- inte vara ett offer
- fysisk aktivitet ger antiinflammatorisk effekt
- fysisk aktivitet med 150 minuter/vecka minskar hjärnans åldrande
- sömnhygien är viktigt – mobilen har blivit något av en ”snuttefilt”
- mindfulness, yoga, avslappning, träna på att vara närvarande
- äta medelhavskost – minska ner de snabba kolhydraterna
- hitta en plats för att ta det lugnt
- föra goda samtal och ge varandra tid

Kristina avslutade sitt anförande med en tankeväckande dikt av Emil Jensen – *”Samma värld”*. Vicepresident Susanne Hellberg Togner överlämnar en IW-ros som tack och passade samtidigt på att tacka samtliga närvarande genom att önska en fortsatt trevlig kväll! Nästa månadsmöte är den 5 november – väl mött då!

Karlstad den 15 oktober 2019

Moa Sundin
klubbsekreterare