



BORÅS-SJUHÄRAD Inner Wheel Club  
Distrikt 236  
Sverige

Månadsbrev 8  
2020-01-09  
President Yvonne Prahll  
Sekreterare Ingrid Krafft

- Årets motto:** Världspresident Phyllis Charter har som motto: Together we can.
- Kallelse:** till månadsmöte torsdagen den 13 februari 2020 kl 19.00 i Annelundsvillan.
- Program:** Valmöte. Bildkavalkad från IW:s historia i Borås. Hur ser jag IW:s hemsida? Birgitta Widell visar.
- Anmälan:** Sista anmälningsdag är tisdagen den 7 januari. Anmälan göres till Monika Edvinsson antingen via e-post:  
[edvinsson.monika@gmail.com](mailto:edvinsson.monika@gmail.com) **OBS Ny mejladress**  
eller mobil 073-326 94 16.
- Pris:** 230:- kr
- Vårens månads-  
möten:** 13 februari, 12 mars, 2 april obs datum! och 14 maj.
- Information:** Den 10 januari är det Inner Wheel dagen. IW bildades 1924 i Manchester och snart är det 100-årsfirande. IW är världens största kvinnliga nätverk och finns i mer än 100 länder. Våra gäster idag kommer att få en liten broschyr om vad IW innebär.  
En fråga från Rådet angående dekaler. Vill ni köpa dekaler som reklam? Vi har broscher och märken sedan tidigare. Det blev ett enhälligt nej. Distriktet behöver en ny arkivarie. Finns det någon som vill åta sig denna uppgift? Ej betungande.  
Vänkskapsmötet i Tällberg är flyttat till den 11-13 september.  
  
Hemsidan är öppen och klar. Hur många har varit inne? Ni får hjälp av Birgitta Widell om ni behöver.  
Nästa månadsmöte är valmöte och då behöver styrelsen kompletteras. Presidentposten är ledig. Är det någon här på mötet som kan tänka sig att ställa upp för föreningen så hör av er.

### Referat från kvällen:

Vår president Yvonne Prahll tände vänskapens ljus. Hälsade välkommen till årets första månadsmöte och speciellt välkommen Doktor Ellen Lindell som skall berätta om yrsel. Vi har även två gäster ikväll Ingrid Häggström och Gudrun Setterlund. Välkomna!

Vår föredragshållare Ellen Lindell börjar vårt möte, som är Öron, näsa och hals läkare. Forskar med yrsel, vilket var dagens tema.

Med bilder och berättelse talar hon om Yrsel och Kristallsjuka.

Yrsel och ångest har en nära koppling till varandra. Sällan farligt, men obehagligt.

Vad är balans? Följande fyra faktorer påverkar balansen. Synen hjälper oss. Balansorganet sitter i örat tillsammans med hörseln. Muskel och ledsinne. Känsel.

Kristallsjuka. En vanlig skadeorsak, du snubblar och ramlar. Träningsprogram för att få bättre balans. Balans är en färskvara så därför behöver du styrketräna och äta proteinrik kost. När man blir äldre förlorar man också muskelmassa.

Det är vanligt med kristallsjuka, men det går att bota. Det drabbar aldrig barn utan endast äldre personer. Visade bilder på hur man behandlar kristallsjuka genom att vrida huvudet. Nyutexaminerade sjukgymnaster är duktiga på detta.

Avslutade sin föreläsning med att berätta att hon även var med i ett projekt i Göteborg.

H70 Gothenburg birth cohort studies.

Vår president tackade Ellen för en intressant föreläsning. Nu är det många tankar i huvudet med råd på träning, balans och kost, det nästar snurrar lite nu.

Efter berättelsen om Yrsel så var det dags för en utsökt god middag. Idag serverades Picata Milanese med tomatsås, ris och en härlig sallad. Kaffe och hembakad kaka.

Därefter var det dags för lotteriet. Glada vinnare till flera fina vinster, bl a hembakat bröd.

Insamlade medel 9 januari: Garissa 431:- och Solrosen 396:-.

Vår president tackade alla för att de kommit. Tala om för de som har svårt att komma till våra möten, att vi kan hjälpa till med skjuts om någon behöver. Ta med stugsittare som har undanflykter och som ni ser ikväll så har våra gäster klarat sig alldeles utmärkt.

Avslutar med: Ordning är när man genast vet var man absolut inte behöver leta.

Släcker vänskapens ljus.

Ingrid Krafft

Sekreterare