



Uddevalla Skansen
Inner Wheel Club
Sverige

President Tina Bergquist
Sekreterare Kerstin Pålsson
Vice sekreterare Gunilla Börjesson

Månadsbrev 9 2019-2020

Årets motto är "Together we can"
President Phyllis Charter

- Kallelse** Till Månadsmöte tisdag 10 mars klockan 13.00
- Plats** Odd Fellowhuset, Lagerbergsgatan 31 (Tänk på att parkeringsplatserna på gården är uthyrda dagtid.)
- Program** Personal från "Uddevalla nattpatrull" besöker oss och berättar om sin viktiga verksamhet med att besöka behövande i kommunen nattetid.
Fortsatt diskussion om hur vår Inner Wheelklubb kan utvecklas på ett positivt sätt.
Rapport från Distriktsårs mötet i Kungälv den 7 mars
- Förtäring** Menyn meddelas när påminnelsen kommer
- Pris** 160:-
- Insamling** Kvällens insamling skänks till Silviasystrarna
- Anmälan** Senast torsdag 6 mars till Agneta Mellberg, 0522 64 42 35, 076 339 99 04 eller agneta.mellberg@gmail.com
- Övrigt** Kommande månadsmöten
Tisdag 14/4 Jienny Gillerstedt från Bohusläns museum berättar om "Starka kvinnor i Uddevalla från förr"
Tisdag 12/5 Vi gör ett besök på Åleslån på Herrestadsfjället
Tisdag 9/6 Utflykt till Käringön

Mycket varmt välkomna!

Styrelsen

gm Kerstin Pålsson
Rapport från månadsmöte se nedan

Rapport från Månadsmöte 11 februari 2020

Drygt 30 damer har samlats tillsammans med gästerna Lotte Eldborn, Eva Carlsund och Gerd Ullholm för att inta en välsmakande måltid. Gunilla Börjesson talar efter maten om sitt liv från Kalmartiden tills nu på 3 minuter. Valberedningen uppmuntrar alla att ställa upp i styrelsearbetet. Ni behövs! Insamlingen går i dag till Demensfonden på förslag från Britt Johansson som arbetar med människor som dabbats är någon form av hjärntrauma.

Uddevalla Skansen IWC besöks av Britt Johansson.

Rubriken som hon valt att tala utifrån är "Hur fungerar hjärnan?"

Det kommer resultat från ny forskning om hjärnan hela tiden och numera kan man forska på personer som lever och inte endast undersöka hjärnor från avlidna. Britt ställer frågan om "Vad vill hjärnan med oss?" Ja, den sparar lätt det som är av intresse för oss men också det obehagliga som vi råkar ut för. Vi har ett långtidsminne och ett korttidsminne. Det fungerar så att om det tar mer än 6 sekunder för en hågkomst att lägga sig i långtidsminnet så är den uppgiften borta. Man skulle kunna säga att jag inte ens vet att jag har glömt den.

Hjärnan styr olika delar och funktioner i vår kropp. Detta är relativt väl utforskat och vi vet att hjärnan behöver syre hela tiden och tar så mycket som en tredjedel av allt vi andas in. Cellerna fungerar med kemi och med elektriska impulser. När du lägger handen för nära den varma plattan då är det en elektrisk impuls som gör att du rycker undan handen snabbt. Känslor behöver längre tid på sig för att de kemiska substanserna skall hinna med. Britt råder oss att låta en kram vara i minst 20 sekunder så att känslorna hinner med.

Sömn är livsviktig på många sätt inte minst för att "tjänstefolket skall hinna städa undan slagg i cellerna". Rådet är att sova si sådär 8 timmar.

Matlagning bör aldrig vara slentrian utan utmana din hjärna med att laga sådant du inte lagat förut minst en gång i veckan. Din hjärna mår bra av att utmanas och ansträngas.

Vi får också höra att det måste finnas en rik flora i våra tarmar och du bör gå dina tiotusen steg allt som oftast.

Kort, intressant och medryckande föredrag som skakade om oss och förhoppningsvis landade i långtidsminnet.

Britt tackades med vår röda Inner Wheelros.

Britt Johansson

