



Karlstad Inner Wheel Klubb
Distrikt 234
Sverige

Månadsbrev nr 4
Verksamhetsåret 2021/22
Karlstad 2021-10-05



IIW-president: Ebe Panitteri Martines

Klubbpresident: Susanne Hellberg Togner

Älvgatan 1, 652 25 Karlstad, mobil 070-323 86 73, e-post susanne@eskatt.se

Klubbsekreterare: Susanne Domeij

Kasernhöjden 11B, 653 39 Karlstad, mobil 070-660 72 33, e-post
susanne.domeij@gmail.com

Klubbmästare: Maria Branzell

Bjurbäcksgatan 10, 654 55 Karlstad, mobil 0708-85 29 06, e-post
maria.schmidtbranzell@telia.com

Inbjudan

Nästa möte: Tisdag 2 november 2021 kl 18.00

Plats: Claessons restaurang på Karolinen

Program: Besök av Malin Löden från Akademibokhandeln för höstens boktips
Ego-föredrag
Inval av ny medlem

Kostnad: 225 kr exklusive dryck

Anmälan: Senast torsdag 28 oktober 2021 till klubbmästare Maria Branzell, via SMS till mobil 0708-85 29 06 eller mejl maria.schmidtbranzell@telia.com

Klubbärenden

- Lotteri till förmån för Garissa
- ISO

Referat från månadsmöte 5 oktober

Klubbpresident Susanne Hellberg Tognér hälsar välkommen (31 medlemmar och 6 gäster) och tänds det blåa ljuset för vänskap, hjälpsamhet och internationell förståelse. Extra välkommen till våra gäster Birgitta Sigvant (föredragshållare) Lotta Andersson Friberg, Katarina Bergdahl, Marianne Kirk och Susanne Yxhammar.

Cecilia Nedéus tänds det vita ljuset till minne av Mona Eriksson. Cilla säger några fina ord om Mona, en varm person och kär vän som lämnat stort tomrum efter sig. Hon läser en dikt och vi håller en tyst minut för Mona.

Klubbpresidenten berättar om distriktsårsmötet som hölls lördag 2 oktober i Kristinehamn. Klubben representerades av Susanne Hellberg Tognér (klubbpresident), Yvonne Persson (vice klubbpresident) och Susanne Domeij (klubbsekreterare). Moa Sundin och Ulla-Britt Wahlström sitter som sekreterare och skattmästare i distriktsstyrelsen så klubben var väl representerad. Rådspresident Gertie Stenkula var gäst på mötet och påminde oss om Inner Wheels kärnverksamhet, att stötta och hjälpa kvinnor och flickor världen över, att vi är en del av ett stort internationellt kvinnligt nätverk. Hon berättade bl a om våra projekt, Garissa, Inner Wheel doktorn, Narkotikahundarna samt stipendium Silviasystrar. Inner Wheel finns i 104 länder, är politiskt och religiöst obundet. I Sverige finns nio distrikt, vårt distrikt heter 234 och innehåller nio klubbar. Föreningen har konsultativ roll i FNs Ekonomiska och Sociala råd (ECOSOC) samt i UNICEF.

Vår nya världspresident heter Ebe Panitteri Martines från Italien. Hennes ledord/motto är Pink First. Ebe vill främst kämpa för jämställdhetsfrågor därav namnet Pink First.

Ulla-Britt Wahlström som är skattmästare i distriktet samt ISO i vår klubb berättade om möjlighet till bidrag för utbildning. Det kan vara till hyra för lokal, föredragshållare m.m. Förslag och ansökan lämnas till Ulla-Britt. Hon berättade också om insamlade medel till covidfonden. Klubbarna har skänkt 12 kr per person och 95 277 kr är insamlade. Omröstning ska hållas om pengarna ska gå till redan upparbetade projekt i Kenya eller till jordbävningsoffer i Haiti. Brev är utskickat till alla medlemmar om detta och vi påminns om att rösta. Lämna din röst till klubbsekreterare Susanne Domeij senast 22 oktober.

Ulla-Britt berättar också om ett reportage i tidningen Värmlands kultur som handlar om vandring på kyrkogårdar, man berättar om olika personer som ligger begravda där. Ulla-Britt ska kolla upp om det kan ordnas en vandring för klubben dagtid.

Susanne T H påminner om köp av sidensjalar, finns i gult och blått och kostar 300 kr. Mer information om sjalarna finns att läsa på Inner Wheels hemsida. Klubbsskattmästare Lotta Hemmingson samlar in beställningarna och hon behöver meddelande om det senast 22 oktober.

Klubbsekreteraren lämnar ut nytryckta matriklar och stadgar.

Sen var det dags för mat, det serverades lax med potatisfondant och skaldjurssås.

Lagom till kaffet höll Marie Henriksson sitt ego-föredrag. Marie är uppvuxen på Strand i Karlstad. En trygg och fin uppväxt med ett tjejgäng som fortfarande hänger ihop. Gick i

skolan på Gruvlyckan och på Tingvalla. På Tingvalla träffade hon bl a Pelle Lindeman och Göran Åberg som drog med henne på curling. Hon fastnade direkt för sporten och köpte curlingskor för 350 kr, en hutlös summa tyckte mamma (småländska).

Hon började jobba på systembolaget och blev erbjuden traineeutbildning där. Blev dock inget med det utan hon började i stället på PK-banken, traineeutbildning och flytt till Göteborg. Där bodde hon några år. Så hörde curlingesset Bettan Högström av sig och lockade med en plats i ett nybildat lag. Flyttlasset gick hemåt och hon startade en redovisningsbyrå som hon fortfarande har kvar. Året var 1988 och curlingen var uppvisningssport i OS. Det bar av till Canada och Calgary, curlingens mecka. Det blev ett silver och Marie berättar om en fantastisk upplevelse vid prisutdelningen. De var i ett rum som släcktes ner sen fick de gå ut på ett upplyst Olympic Plaza för att ta emot sina medaljer. De möttes av 74 000 jublande personer som firande Canadas guld. Maries bror Lars som jobbade på exportrådet i Canada mötte upp dem på flygplatsen. Där blev det fullt pådrag då Bettan är en välkänd person i Canada och folk flockades runt henne för att få autografer.

Väl hemkommen började hon spela golf, hon träffade nuvarande sambon Larsa Nilsson. Larsa har gjort 34 år i FBK som spelare och ledare. Larsas son Christian kom med på europatouren i golf och Marie och Larsa följde med på många tävlingar och har många fina upplevelser och möten därifrån. Förutom curling och golf så är hundar Maries stora intresse. Hon fick sin första hund vid nio års ålder, en tax. Numera är det golden retriever som gäller. Den nuvarande heter Melker, döpt efter farbror Melker i Saltkråkan.

Så var det dags för Anna-Lena Arnell. Hon har varit medlem i Inner Wheel sedan 1969. Vid den tiden bodde familjen i Visby och hon blev väl omhändertagen i klubben där. I kväll berättar hon om Karlstad anhörigförening. Riksförbundet har en riksomfattande telefonjour och där svarar bl a Anna-Lena. Hon har jobbat som sjuksköterska och vårdlärare. Hon berättar om några samtal som hon haft på förmiddagen för att ge oss en bild av vad det handlar om. Det är en mor som ringer om sin son som behöver läkarvård men inte vill. En kvinna vars sambos bror har avlidit och som får vägledning om att bl a stötta änkan.

De som sitter i telefonjouren får handledning av bl a psykolog en gång i veckan. De sitter där för att anhöriga ska kunna prata, få hjälp och råd. De vill visa på anhörigas behov av stöd, skapa goda kontakter med politiker och andra beslutsfattare och ha ett bra samarbete med vård- och omsorg. Anhörigföreningen i Karlstad startade för 20 år sedan av bl a Anna-Lena. Det kostar 100 kr att vara medlem. Förutom anhöriglinjen så anordnar man informationsmöten varje månad. En viktig sådan är julfesten i december då både anhörig och den sjuke är med. Vid julfesten är Ingvar Karlsson med vänner med och spelar dragspel och det är alltid god stämning.

Anhöriglinjen = telefonstöd när man på telefon 0200-239 500. Dit kan vem som helst ringa för att ställa frågor och få stöd. Få råd för att som anhörig orka.

Kvällens lotteri till förmån för Julänglarna inbringade 1680 kr. Vinnare blev Britt-Marie Olsson, Margareta Hedin, Marie Henriksson, Eva Obstfelder, Irene Jensen och Karin Österberg-Pettersson. Till nästa månads lotteri tar Marie Henriksson, Irene Jensen, Maj Jansson, Anita Skogström, Lotta Andersson och Ulla-Britt Wahlström med sig vinster.

Inbjuden föredragshållare är docent, överläkare, kärlkirurg Birgitta Sigvant. Birgitta forskar om benartärsjukdom. Hon öppnar föredraget med att be oss välja mellan benartärsjukdom och cancer utifrån chansen att överleva. Cancer har bättre prognos än benartärsjukdom. Hon belyser skillnaden mellan män och kvinnor, forskningsresultaten är tyvärr fortfarande till största delen baserade på undersökningar på män.

Benartärsjukdom innebär åderförkalkning i benens pulsådor och förekommer i tre olika stadier. Den lindrigaste formen brukar inte orsaka några allvarligare symptom. Det andra stadiet kallas claudicatio eller "fönstertittarsjuka" och karakteriseras av att patienten bara kan gå korta sträckor till följd av smärta i benen, som i sin tur orsakas av blodbrist i musklerna. I den svåraste formen har patienten värk även i vila och ibland sår på fötterna. Förutom smärta och försämrad livskvaliteten innebär benartärsjukdom ökad risk för tidig död i hjärt- och kärlsjukdomar.

Benartärsjukdom är mycket vanligt i Sverige. En majoritet, 62 procent, har dock inte några symptom av sjukdomen. Kvinnor drabbas oftare än män. Kvinnor är också känsligare för den största enskilda riskfaktorn för benartärsjukdom, nämligen rökning. Trots detta medicinerar kvinnor för sin sjukdom i betydligt lägre utsträckning än männen. Indikationer på att fönstertittarsjuka hos kvinnor är svår att diagnostisera, och missas ofta vid läkarbesök. Orsaken är nog en könsskillnad i hur symptomen beskrivs, snarare än hur ont man har eller hur mycket man klarar att gå, säger Birgitta Sigvant. Det finns bra och förhållandevis billiga läkemedel på marknaden som lämpar sig för förebyggande behandling vid benartärsjukdom t ex blodtryckssänkande och blodförtunnande läkemedel. Vid symptom ska man söka vårdcentral och be dem ta blodtryck och ankeltryck. Det är också viktigt med förebyggande åtgärder som att sluta röka, äta hälsosammare och mindre stillasittande. Nya forskningsrön har visat att det viktigare med små pauser med rörelser under dagen än att sitta stilla hela dagen och sedan köra ett träningspass på kvällen. Birgitta uppmanar oss att göra minst 30 tåhävningar per dag.

Vi tackar Birgitta med en rungande applåd och klubbpresidenten överräcker en ros.

Kvällen avslutas med inval av två nya medlemmar, Charlotta Andersson Friberg och Katarina Bergdahl. Klubbpresidenten överräcker IW-nål och medlemsbrev. De får också medlemsmatrikel och stadgar. Vi sjunger gemensamt Inner Wheel-sången och de nya medlemmarna tas upp i vår gemenskap. Varmt välkomna till Karlstad Inner Wheel Club..