



Karlstad Inner Wheel klubb
Distrikt 234
Sverige

Månadsbrev 8

Verksamhetsåret 2022-2023
2023-02-07



IIW-president: Zenaida Farcon

Klubbpresident: Yvonne Persson

Tomtebogatan 10, 654 63 Karlstad, mobil 0730-36 37 34, e-post yvonne.persson.h@gmail.com

Klubbsekreterare: Susanne Domeij

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

Inbjudan

Nästa möte: Tisdag 8 februari kl 18.00

Plats: Claessons restaurang Karolinen

Kostnad: 235 kr + självvald dryck

Anmälan: Senast torsdag 2 mars till Elisabeth Sundequist-Stockhaus via mejl elisabeth.sundequist.stockhaus@telia.com eller SMS till 070-380 60 60

Program: Föredrag om stresshantering, leg läkare, docent Per-Olof Michel
Valmöte, se separat dagordning
Val till IIW
Val projekt Narkotikahundarna
Information från distriktsmöte 4 mars
Ego-föredrag
Inval av nya medlemmar

Klubbärenden: Lotteri till förmån för Garissa

Bifogat till detta brev finns information om narkotikahundarna. Vi kommer diskutera detta på månadsmötet. Kan du inte delta på månadsmötet så lämna din röst till president Yvonne Persson.

Referat från månadsmöte 7 februari

President Yvonne Persson hälsade välkommen. Hon berättade om distriktsmöte i Hagfors 4 mars. Vill du som medlem följa med så hör av dig till Yvonne. Vårutflykt blir 16 maj och troligen till Konstmuseet i Kristinehamn.

ISO Ulla-Britt Wahlström berättar om vänskapsmöte i Tällberg i augusti samt 100-årsjubileet i Manchester maj 2024, mer information finns på IW:s hemsida. Vill du beställa sjal (gul eller blå) så hör av dig till Ulla-Britt. Har du beställt tidigare så finns den beställningen kvar hos skattmästaren.

Vi avnjöt en god hälleflundra med potatisbakelse och så var det dags för kvällens föreläsare Inger Bergkvist som pratade om osteoporos (benskörhet). Osteo betyder ben och poros skör. I Sverige görs cirka 85 000 operationer av frakturer per år varav 14 000 är höftfrakturer. Samhällskostnaden för detta är cirka 20 miljarder/år.

Skelettet är ett levande material och byts ut 10%/år. Det är främst kvinnor i klimakterier/efterklimakterier som drabbas av osteoporos. Riskfaktorer är rökning, fysisk inaktivitet, riskbruk av alkohol, dåliga kostvanor och D-vitaminbrist. Det kan också bero på läkemedelsbiverkan t ex långvarigt bruk av kortison och vissa sjukdomar som KOL och tarmsjukdomar.

Det är viktigt med individanpassad träning bl a balansträning och styrketräning. Vi måste minska stillasittandet och öka fysiska aktiviteten. Vi fick testa på balansövningar och det var inte helt lätt. Inger avtackades med en ros.

Lyckliga vinnare i lotteriet: Birgitta A, Kerstin S, Karin Ö-P, Åsa H, Ceceilia N, Moa S, Susanne D och Ulla-Britt W. Vinster till nästa lotteri tas med av Kerstin S, Susanne D, Marie S, Marianne K, Susanne T H och Ylva Ö.

Lotteriet till förmån för RIA inbringade 2 120 kr.

Inval av Helena Norlin. Klubbpresidenten överräckte medlemsbrev och klubb nål. Hon fick också medlemsmatrikel och stadgar och vi sjöng Inner Wheel-sången.

Vi var 35 medlemmar och 5 gäster som tillbringade en mycket trevlig kväll tillsammans.

Med vänlig hälsning!

Susanne Domeij
Klubbsekreterare