



Distrikt 233
Inner Wheel Sverige



November 2023 Månadsbrev nr 5 2023-11

President Marta Lange
Sekreterare Annika Bertilsson

Nästa möte Vi träffas i församlingshemmet **tisdag den 12 december**. Vi avnjuter Olivers hemlagade julbord till en kostnad av 200 kr/person. Tomas Nyberg kommer att stå för lite underhållning med musik. Ni får gärna bjuda med gäster – glöm inte att anmäla detta till Gunilla isåfall.

Som vanligt gäller **avanmälan** och senast torsdagen den 7 december önskar **Gunilla** besked om du **inte kan komma**. Avanmälan gör du på e-post gunilla.m.nord@gmail.com eller telefon/sms **070 277 35 21**.

Vi kommer ha ett utökat lotteri och ber därför Ann-Charlotte Samuelsson, Lena Sköld, Marie Westerfors, Birgitta Wikström, Inger Åsman och Kristina Ahlm Jervered att ta med sig vinster. Givetvis kan alla ta med någon liten vinst om ni så vill – det blir ju bara trevligare!

Föreg möte Malin Neijman från Avesta Sömnlab gav oss en inblick i sömnens vara och icke vara... Det hon ville understryka redan från början är hur vi i pressen läser hur viktig sömnen är och vilka hälso(d)effekter det kan föra med sig. Det vi ska komma ihåg är att alla har perioder med sämre sömn genom livet – speciellt kvinnor -men att för utveckla ohälsa så krävs väldigt långa perioder med sämre sömn vilket kan vara trösterikt att höra. Sömn ger oss fysisk och mental återhämtning, under sömnen repareras våra celler. Hjärnan utvecklas och självrensar sig och den ser till att sortera i våra minnen och lagra det som är viktigt samt rensa bort oviktigt. I 40-50 årsåldern förändras kvaliteten på sömnen, man vaknar till vid fler tillfällen. Normalt är att ha ca 10 uppvaknanden/timme men dessa uppvaknanden vet vi inte om då hjärnan inte registrerar det. Sömn sker i återupprepade cykler – slummer, bassömn, djupsömn, drömsömn – i början så är bassömn och djupsömn längre i varje cykel och mot slutet är bassömn och drömsömn längst.

När man får problem som gör att man klarar vardagen sämre bör man söka hjälp för att försöka få en diagnos.



Distrikt 233
Inner Wheel Sverige

Insomni – man har svårt att somna eller somna om efter att man vaknat på natten – är detta ständigt pågående så bör man söka hjälp.
Obstruktiv sömnapné – Övre luftvägarna kollapsar under sömn och ger dels snarkningar, dels andningsuppehåll vilket kan vara väldigt skrämmande för ev partner men Malin lugnar oss med att kroppen alltid ser till att komma igång med andningen. Däremot om detta ger trötthet i vardagen så finns det bra hjälpmedel för att komma tillrätta med det.

IW frågor

På föregående möte så diskuterades höjningen av avgift till distriktet och frågan kom upp vad pengarna till distriktet går till. Ann-Sofi hade tagit ut alla uppgifter från hemsidan och redogjorde följande
12 000 kr går till IIW, 20 000 kr går till SIWR, 8 000 kr går till matrikel, 14 000 kr IW nytt, 55 000 kr går till resor och logi för distriktets möten – kostnaden för dessa har på ett år ökat med 9 000 kr.
En höjning med 30 kr är ju inte så mycket men mötet tycker att man måste titta på kostnadssidan och göra som klubbarna får göra – dvs rätta mun efter matsäck- varför trycker vi fortfarande upp matrikel – vi har allt på hemsidan – matrikeln används oerhört lite av medlemmarna i vår klubb i alla fall...
Kostnader för resor är oerhört höga – måste man inte titta på besparingar här också – är det ex vis nödvändigt att DP besöker varje klubb varje år – vilket mervärde tillför detta medlemmarna när man betänker kostnaden. Det finns ju inget uttalat mål för besöket.

Annika Ahlqvist har skrivit en lathund som skickas ut till alla klubbmedlemmar – hon ber om hjälp med feedback – förstår man det som står eller kan något förtydligas – hjälp Annika med detta.

Höstens program

12 december – Julbord och musikunderhållning med Tomas Nyberg
Extra möte vinprovning om intresse finns – Anita Carlsson ger förslag på datum
9 januari Ev Rawaas son Faws beroende på arb schema – inriktning geriatrik
Birgitta Hägg – Integrationsprojekt Avesta kommer till något av vårmötena
Nya förslag som kom upp på mötet för framtida möten är att bjuda in Björn Häger från Avesta Tidning.
Lotta hade förslag på att bjuda in Anna Risbergs dotter att berätta om hantverk.

Vid anteckningarna

Annika Bertilsson