



xxx INNER WHEEL CLUB
Distrikt 236
Sverige
Världspresident Trish Douglas
Årets motto Shine a light

BORÅS-SJUHÄRAD IWC D236
International Inner Wheel
Sweden

Månadsbrev 11
2024-04-11
President Christina Fransson
Sekreterare Ingrid Krafft

Kallelse:

Hjärtligt välkomna till **vårutflykt den 16 maj 2024**. OBS datum! Då träffas vi på Viareds Center, Ryssnäsgratan 6, 504 64 Borås.

Program:

På Viareds Center, samlas vi i entrén klockan 16.45, därefter börjar kvällen med en måltid och sedan blir det guidning i huset av Margareta Björsell.

Anmälan:

Denna gången måste vi anmäla oss **senast den 6 maj**, även styrelsen. Tag gärna med make eller vän. Anmälan gör du som vanligt till Monika Edvinsson antingen via e-post edvinsson.monika@gmail.com eller mobil 073-326 94 16.

Pris: 400:-

Det serveras Grillad kalv med sparris, madeirasky och potatiskaka, öl, vatten eller vin och kaffe.

Information:

Kom ihåg att anmäla address- eller telefonändring till vår sekreterare senast den 25 april.

Referat från kvällen.

Vår president tände vänskapens ljus som symboliserar våra ledord, vänskap, internationell förståelse och hjälpsamhet.

Hälsade alla hjärtligt välkomna, speciellt våra fördragshållare från Borås stads Demensteam, Carina Borén och Lena Höglund och våra gäster Britta Ståhlhammar, Kristina Brundin och Marita Niklasson.

Borås Demensteam håller till på Simonsland. De hjälper till att ge vägledning och är stödfunktion för Borås invånare. Gör hembesök, tar emot besök, ger tips och råd till anhöriga. Har anhörigcirklar både på dagtid och kvällstid.

Information, föreläsningar, utbildningar och senaste rönen inom kognitiva sjukdomar kan man läsa på www.demenscentrum.se och för anhöriga www.anhoriga.se

De gav ett stort antal tips på flera saker som händer när man börjar bli dement.



Det finns 50 st olika demenssjukdomar varav den största är
Alzheimers sjukdom som drabbar ca 60-70%
Vaskulär demens 20-30%
Lewy Body demens 10%

Visade en bild på vad hjärnan består av Pannlob, Hjässlob, Tinningslob, Nacklob och Lillhjärnan.

Ökad hjärnhälsa kan förebygga minnesproblem.

De fem livsstilsfaktorerna , som även kallas "de fem fingrarna" är följande:

Hälsosam mat

Fysiska aktiviteter

Hjärngymnastik,

Sociala aktiviteter

Koll på hjärt- och kärrelaterade värden, till exempel blodtryck och kolesterol.

Det är aldrig försent, vi kan alltid göra något positivt med fingermodellen. Man dämpar det negativa och lyfter det positiva.

Bra förhållningssätt till personer med demenssjukdom:

Ta vara på goda stunder och bemöt den demenssjuke med respekt.

Våra föredragshållare avtackades med varsin röd ros. Stort Tack för en inspirerande kväll.

Därefter var det dags för middagen, som idag bestod av kolja med en mycket god sås, potatis och sallad. Efteråt kaffe med hembakad kaka.

Mätta och belåtna blev det lottdragning. Två vinster ikväll.

Två glada vinnare 1:a Marianne Friestedt och 2:a pris Eva Alkmark. Grattis!

Vår president tackade alla för att de kommit och påminde om vår utflykt till Viareds Center där även make, vän är välkomna. Kom ihåg också att alla skall anmäla sig även styrelsen.

Släcker vänskapens ljus.

Ingrid Krafft

Sekreterare

