



Mark Inner Wheel Club
Distrikt 236
Sverige

President Clay Ludvigson
Sekreterare Christina Svensson

Månadsbrev 11
2024-04-25

Vår världspresident Trish Douglas motto är Shine a light.
Kallelse till klubbmöte: Den 7/5 kl.12.30 vid Sätilla Sand.
Ta gärna med någon gäst! Kostnad 200:-
Samåkning från Willys parkering i Skene, kl.11.40

Tisdagen den 7 maj , kommer vi att vara ute i ca 2-3 timmar beroende på vädret. Vi rör oss i ett långsamt tempo och stannar till ibland, så därför behöver du klä dig varmare än vad du kanske är van vid en vanlig promenad. Terrängen passar även för rullatorer. Mjukt och fint underlag.

Samling: 12:30 Träffas vid Sätilla Sand där bryggan börjar

Parkering och toalett finns!

Lunch: 14:00 Soppa med en fralla Kaffe och en kaka

Avslutas : 14:30 Vid Furunäs

Program: “Skogsbad” med Charina Åkesson

De flesta vet att människan mår bra av att vara i naturen. När vi återknyter till naturen sker en mängd positiva effekter: vi stressar ner, hjärnan och kroppen slappnar av, blodtrycket sänks och immunförsvaret stärks. Men även en ökad kreativitet, ökad närvaro och förundran kan väckas hos oss.

Du blir guidad till en närvaro, naturnärvaro med hjälp av dina sinnen, syn, hörsel, doft, smak och känsel. Vi avslutar Skogsbadet med nässelsoppa, ägg och surdegsbröd över öppen eld och en kopp kaffe med en liten kaka.

Här är tips på saker du behöver förbereda och ha med dig för att få en möjlighet till en bra upplevelse:

- Oömma bekväma kläder som håller dig varm. Gärna flera lager!

Bra tips! Överdragsbyxa eller regnbyxa är väldigt bra

- Ha gärna med en extra tröja i ryggan/väska öja i ryggan/väskan

- Bekväma skor

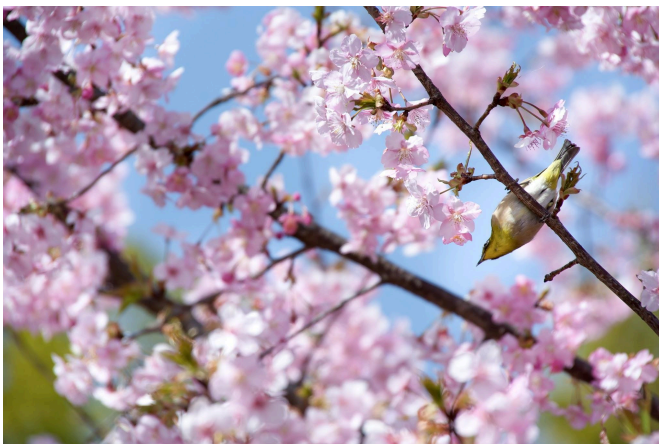
Vi avslutar Skogsbadet med nässelsoppa, ägg och surdegsbröd över öppen eld och en kopp kaffe med en liten kaka.

Fikastund den 15 maj kl. 15.00 på Arvidsgården Kinna

Vi träffas för en trevlig samvaro före sommaren. Annika Lennström berättar då lite från Convention och firandet av Innerwheels 100-årsjubileum.

Klubben bjuder på fika.

Anmälan till 7 maj som vanligt till Barbro Karlsson tel. 073 8061979, eller barbro2604@gmail.com senast **OBS! Torsdag 2 maj** kl. 20.00



Förra mötet:

Klubben har fått en inbjudan till Borås Sjuhärad IWC den 10 oktober, vilket uppskattades.

Vi uppdaterade adress och telefonnummer för Hemsidan.

Lotteriet :2 st Presentkort och vinflaskor Det blev ett bidrag till IW-doktorn på 1200:-

Föredraget hölls av Lennart Palm, Lerum känd från bland annat. Melodikrysset.

“ Från gravvalvsvarligt till dödskul “ ja vad handlade detta då om? Jo, som ende man i Sverige åker Lennart omkring till kyrkor och inventerar gamla kistor och tar reda på vilken adelsman eller kunglig släkt som de tillhör. Dessa gravar ligger för det mesta alltid under altargolvet i kyrkor. Han hade fått kontakt med en man på Riksantikvariatet som restaurerade några kistor. Det var fascinerande att se hur mycket det går att få fram från så gamla kistor.(På facebook kan du se ett par bilder som Anita Olla lagt ut på Innerwheel gruppen) Föredraget med bilder var mycket intressant.

Förutom musik är historia och då särskilt Stormaktstiden Lennarts stora intresse.

