

Göteborg Södra IWC

Månadsbrev 10 2023-2024

Distrikt 236

2024 04 24

Världspresident Trish Douglas

President Birgitta Blenner

Årets motto Shine a light

V. sekreterare Eva Fagerlund

Kära Vänner!

Medan våren gör en paus planerar vi för våravslutningen – men mer om det senare i brevet!

först till nästa möte tisdagen den 7 maj klockan 12.30 på GKSS. Nog är det skönt att vara tillbaka där! Anmälan till Kicki Frang torsdagen 2 maj klockan 19 - 21 på telefon 070 244 95 71. Glöm inte meddela kött, fisk eller vegetariskt!

Priset 200 kronor betalas till Monica på swish 070 321 0 9 14 eller kontant vid mötet. Vinlotteri som vanligt!

Program: Gun Furunger från Alingsås – Lerum – Vårgårda IWC är IT-samordnare i Svenska Inner Wheel Rådet och hon berättar om IW:s nya hemsida. Nu får vi verkligen en unik möjlighet att sätta oss in i den ordentligt.

Lena Langenius har tre minuter och slutligen var Monica och Mari-Anne på DM och tänkte berätta lite därifrån.

På senaste mötet tog Britt Engström med oss på en resa genom hela matsmältnings-systemet med start i munnen. Glöm inte att tugga ordentligt, det finns inga tänder längre ner! Vi har cirka två kilo bakterier i tarmen, över 1000 stammar, både bra och dåliga. 80 % av vårt immunförsvar finns i tarmen. Att ha en tarmflora i balans där de goda bakterierna (bla lactobaciller) överväger är viktigt. Vi fick många bra exempel på hur vi kunde förbättra vår tarmflora tex med probiotika, bra kost (grönsaker, frukt) men också förstöra den (antibiotika, socker, skräpmat).

Maj-Lis Wahlgren berättade sedan med stor entusiasm om alla roliga möten hon upplevt under sina år i IW. Conventions, Rallys, DM och nu senast Vänskapsmötet i Tällberg sommaren 2023. Res gärna ensam, upplevelsen blir större då avslutade hon med!

Vi som ska resa till vår nya vänklubb i Piteå träffas på Villa Belparc för reseinformation torsdagen 16 maj klockan 12.

Så var det våravslutningen. Förra året var vi på Isbolaget på Donsö och i år tänkte vi något liknande! Monica har letat ute i skärgården och hittat Knarrholmen, som nu är prel.bokat! Tisdagen den 4 juni, vid lunchtid! Mer information kommer framöver, men nog låter det spännande!

Vid pennan Eva