



Alingsås-Lerum-Vårgårda Inner Wheel Club
D 236
Sverige

Lisbeth Gabrielsson, president
Margareta Melin, sekreterare

Motto: "HEARTBEAT OF HUMANITY", Every Beat Counts, Every Action Matters.
Världspresident: Mamta Gupta

Inner Wheel och klubbens mål: Vänskap, hjälpsamhet och internationell förståelse

Månadsbrev nr 4 2024 med inbjudan till månadsmöte

Mötestid: 23 oktober kl. 18.00, Dataminglet börjar kl. 17.00

Mötesplats: Restaurang Lindelöv i Alingsås

Program: Fredrik Jonsson från Alingsås judoklubb berättar om Judo4Balance – fallförebyggande träning för barn, ungdom, yrkesarbetande och äldre. "Fallolyckor är ett av våra stora folkhälsoproblem. En av de mest utsatta grupperna är pensionärer. Det som är unikt med judons fallträning är inte bara den anpassade styrke- koordinations – och balansträning som bidrar till att undvika fall, utan vi lär också ut tekniker som kan lindra de skadliga effekterna vid fall som inte kan undvikas"(Benny Nyström 72 år, judotränare i Rättvik och pionjär när det gäller falltrygghet för äldre. Benny höll sin första nybörjarkurs för 65- plussare år 2016).

På vårt månadsmöte hoppas vi på många gäster.

Avanmälan: Senast fredag 18 oktober före kl. 11.00 till hjerpe.marianne@gmail.com eller ring klubbmästare Marianne Hjerpe på telefon 0739 - 55 65 32, Marianne bekräftar alltid avanmälan, berätta om du har någon allergi.

Mat: Italiensk porchetta fylld med örter och svamp, puré på Andien Sunside, råstekt blomkål och slutligen kaffe med något gott till.

Möteskostnad: 300 kr

De som önskar betala innan mötet gör det via Bg 489-7104 eller Swish 123 420 60 75

Månadens insamling: Flickhemmet Garissa

Swish 123 320 60 75 eller Bg 489-7104 när du betalar för dina lotter.

Vi är tacksamma för vinster till vårt lotteri, gärna något som är gott att äta eller dricka.

De som inte har möjlighet att vara med på månadsmötet kan ändå skänka en slant till månadens insamling.

Minnesanteckningar skrivs av Margareta Mökander.

Förra månadsmötet var vi 34 medlemmar.
Vi samlade in 1550 kr till Rotary Doctors.

Den 5 oktober var sex representanter från vår klubb på Distriktsårsmöte i Vänersborg på vackra Ronnums Herrgård, Vargön. Det är alltid trevligt att träffa Inner Wheelare från vårt distrikt. Den här gången fick vi chansen att ta del av hur dagen planerats med tanke på att Alingsås Lerum Vårgårda IWC står som värd för Distriktsmötet den 8 mars 2025. Vi har redan börjat planeringen och tittade och lyssnade extra noga när vi denna gång var gäster.

Dagordning för månadsmöte:

1. Presidenten öppnar månadsmötet och tänder **VÄNSKAPENS LJUS**.
2. Gäster och föredragshållare presenteras.
3. Tre minuter Inner Wheel
4. Tio minuter datainformation
5. Mat
6. Våra nya medlemmar gör en kort presentation av sig själva.
7. ISO om Orange Day – Margareta Mannerstål
8. Klubbangelägenheter, distriktsårsmötet, organisation
9. Lotteri – dragning med hjälp av telefon och en medlemsförteckning där medlemmarna står i nummerordning.

Kommande månadsmöten hösten 2024:

20 november på Restaurang Torarica i Lerum

11 december på Restaurang Lindelöv i Alingsås

InnerWheel-dagen firar vi fredag 10 januari 2025 med lunch på Nääs Fabriker.

Välkomna!

Styrelsen