



Stockholm Västra
Inner Wheel Club
Sverige



Världspresident
Mamta Gupta

Månadsbrev nr 5, november 2024

President: Marie-Louise Thorsén-Lind
Sekreterare: Eva-Kristina Portén

Nästa sammankomst: Onsdag den 4 december 2024 kl 12.00 - 14.30 till Brostugan, Brostugan väg 1, Drottningholm.
Hitta hit!
Brostugan ligger nere till vänster, alldeles vid Nockebybrons fäste på Kärsön. Där finns bra P-platser. Det går också att åka T-banans gröna linje till Brommaplan och ta buss med färdriktning mot Ekerö (buss nr 176, 177 och alla som börjar på 300). Stig av vid busshållplats "Brostugan".

Program: Ekeröklubben har bjudit in till JULFEST med glöggmingel, tips inför stundande paketinslagning och därefter julbord.
Det blir **Julklappsutdelning** så ta med en julklapp till ett värde av **50-75 kr**.

Anmälan: Anmäl närvaro och eventuella gäster **senast kl 15.00 fredag 29 november** till vår klubbmästare Eva Nilsson **073-645 25 77** eller med e-post **hittaeva@gmail.com**
Meddela eventuella allergier.

Betalning: Samtidigt med anmälan görs betalning **390 kr** till Stockholm Ekerö IWC PG **10 67 88 - 3** Glöm inte att skriva namn.

Nästa möte: Inner Wheeldagen 10 januari firas på Odd-Fellow lokalen kl. 12.00 - 14.30. Mer information kommer i nästa månadsbrev.

Past.president Cecilia Westman har biljetter till **Stadsteatern**. Om ni är intresserade kan ni beställa biljetter per mail till westmancecilia@gmail.com
Amadeus Tisdag 11 februari 19.00 eller söndag 2 mars 19.00.

Under Distriktsårsmötet (DÅM) 12 oktober hade vi ett lotteri som inbringade 3 480 kr och går till narkotikabekämpning (hundarna).

Referat från månadsmötet 6 november.

President Marie-Louise tände vänskapens ljus och hälsade alla välkomna, framförallt kvällens föredragshållare professor Mai-Lis Hellenius som skulle prata om senaste nytt om livsstil och hälsa. (25 medlemmar och 6 gäster)

Synnöve Löfgren började med att berätta så fint om Marianne Sjöström, medlem sedan 1985, som avled 30 oktober efter en tids sjukdom.

Eva Nilsson hade senaste informationen från "vår" Nunna i Kenya som vi fick ta del av. Vi hade insamling till hennes barnhem som inbringade 2 500kr.

Efter middagen fick vi senaste nytt från forskarvärlden. Mai-Lis Hellenius har en klinisk tjänst i länet som innefattar undervisning och förebyggande hälsovård. Hon byggde sitt intressanta föredrag på basis av tusentals forskningsrapporter och projekt.

Här kommer ett litet axplock av det vi fick reda på:

Svenska 5-åringar sitter ca 9 timmar/dag, lika i de rikare länderna. Detta ökar risken för övervikt, fetma, depressioner och sämre livskvalitet.

Hög skärmtid hos barn är kopplat till autism, försämrad intellektuell utveckling, försämrad kommunikation och problemlösning samt tunnare hjärnbark.

Man har studerat 10-16-åringars hälsosamma beteende (38 länder i Europa samt USA) : Minst 60 min fysisk aktivitet/dag, högst 2 h stillasittande, frukt och grönt varje dag ingen alkohol eller tobak. Det visade sig att bara 2 % levde hälsosamt. Framförallt flickor som levde i hel familj och i socioekonomiskt bra områden.

Vi fick reda på att arbetsförda svenskar har försämrat sin kondition från 1995-2017. Den har fördubblats från 27% till 46% och efter pandemin har det ytterligare försämrats. Den fysiska aktiviteten har minskat och stillasittande har ökat.

Försämringen märks mest hos yngre, män, de med kort utbildning samt boende på landsbygden.

Hur ser de ut för de äldre? Cirka 9 timmar av den vakna tiden tillbringas medelålders och äldre sittande. Akuta och kroniska effekter av för mycket stillasittande kan vara hjärtkärlsjukdomar, typ 2 diabetes, olika cancerformer, demens, alzheimer, depressioner, artros mm. Om man motionerar minskar risken för sjukdom med ca 30%. Det är viktigt att inte tappa muskelmassan när man blir äldre och dagsljus varje dag är viktigt för hälsan.

Det är aldrig försent att motionera. 10 000 steg/dag ger stor hälsoeffekt. Även färre steg gör effekt. Det är viktigt att ta en rörelsepaus varje halvtimme när man sitter still och dessutom minska stillasittandet. Det är aldrig försent att börja träna, varje rörelse räknas och livslängden ökar. Man har underskattat vardagsrörelser.

Efter ett rörelsepass påverkades 9815 molekyler som hjälper immunsystemet, ämnesomsättning, blodsocker regleringen, inflammationer och mycket mer.

Mai-Lis avslutade med att ge lite kostråd. Det finns kraft i hälsosam mat. Mer grönsaker och frukt ska vara basen, därefter havsmat, kyckling, ägg och minska ordentligt med rött kött och processad mat då har man flera levnadsår att vinna.

Om du vill veta mera: www.hjart-lungfonden.se/halsa/recept

sundkurs.se om levnadsvanor av Mai-Lis Hellenius i samarbete med andra experter.

Eva-Kristina Portén/sekreterare

