



Distrikt 233
Inner Wheel Sverige

November 2024 Månadsbrev nr 5 2024-11 Avesta Inner Wheel

President Annika Ahlqvist
Sekreterare Annika Bertilsson

Nästa möte Vi träffas på **restaurang Miranda** som ligger i gamla 1874 **måndag den 9 december**. Där kommer vi att serveras ett julbord till en kostnad av 230 kr. Som vanligt gäller **avanmälan** och senast onsdag den 4 december önskar **Gunilla** besked om du **inte kan komma**. Avanmälan gör du på e-post gunilla.m.nord@gmail.com eller telefon/sms **070 277 35 21**.

Vi brukar ju alltid ha ett utökat lotteri till julmötet och hoppas att vi kan göra så även i år därför ber vi Rawaa Said Naser, Petra Sahlin, Lena Sköld, Marie Westerfors, Birgitta Wikström och Inger Åsman att ta med vinster till vårt lotteri.

Föreg möte Lena Larsson och Angelica Ström besökte oss. De jobbar till vardags som enhetschefer vid Avesta Kommun där de ser till att kommunens skolor, förskolor och äldreomsorg får sin dagliga mat. De producerar ca 2000 portioner per dag och ca 1,5 miljoner måltider per år fördelat på 21 kök och 80 personer och de lagar mat alla veckans 7 dagar.

Vi ville gärna höra vad som kan vara viktigt för oss äldre att tänka på när det gäller maten.

Det är stora skillnader på vad en 25 åring behöver jämfört med den som är 75 år. Framförallt är det intag av protein och fett som skiljer – den som är 75 år behöver 11% protein jämfört med 17 % och fett hela 30% jämfört med 15% för den som är 25 år. Protein bygger upp kroppens vävnader och hjälper till med hormoner, enzymer och immunförsvar. Fett är smörjmedel till cellerna, hjälper till med värmeisolering och att ta upp vitaminer och mineraler.

Redan från 30 års ålder börjar muskelmassan att minska.

Det är än viktigare att ha en väl sammansatt måltid eftersom man oftast som äldre äter lite mat vid färre måltider. Därför är det viktigt med mellanmål som är proteinrika. De gav flera förslag på bra mat som keso, kvarg, baljväxter. Ett tips var att köra keso, kakao och vanilj med elvisp – tillsätta lite honung så fick man en bra och nyttig chokladmousse. Viktigt också göra det lite fint när man äter – vi äter ju med alla sinnen – tänd ett ljus, duka fint. Det avslutades med att vi berättade och gav varandra tips på bra mat och hur man kan tänka.

IW frågor AnnKatrin rapporterade lite från rådsmötet hon varit på. Ekonomin är ett stort problem, man går back med ca 143000 kr/ år och självklart måste något göras – nu spar man in på att matrikeln inte trycks längre men mer måste göras och



Distrikt 233
Inner Wheel Sverige

AnnKatrinn föreslog att man skulle dra ner på distributionen av IW nytt – det kostar 17 000 kr i porto för varje utskick, mer finns att läsa i den sammanfattning AnnKatrinn sände ut till er tidigare.

Organge Day

25 november är det orange day – en dag då man uppmärksammar mäns våld mot kvinnor – man uppmanar att även IW ska sätta på sig något orange och delta i manifestationerna som kommer att ta sig olika uttryck i landet. AnnSofi kontaktar kommunen om vi kan samordna något tillsammans med dem.

AnnSofi rapporterar att det just nu finns 17 200 kr på vårt konto

Vi diskuterade om förslag till program för våren

- 14 januari – då ber vi Ulla Mårtensson, Gunnel Khysing och Marita Ahnmark att berätta lite om den IW klubb som ska ha funnits i Avesta från 1953 – och hur det gick till på IW möten på den tiden de var nya medlemmar
- 11 februari – Lars Östlund – föredrag om Långgruvan
- 11 mars - Besök av frisör – Gunilla Nord kollar
- 8 april – Kjell Gustavsson – vårfåglar
- 13 maj – besök hos Kerstin Sonnback på Humlebacken

Vi har även fler förslag att lägga på minnet

Gunnel har ett barnbarn, Sara, som kan guida oss på Örebro Slott så vi föreslår en utflykt till våren.

Sara kan även hålla ett föredrag om sin tid i Kina

Det finns även en kvinna i Bjurfors som kan berätta om sin biodling

Musik från Sjövik vore trevligt också

Vi behöver en ny distriktsskattmästare och hoppas få in nomineringsförslag Sandviken firar jubileum och vi kommer att sätta in 500 kr i deras namn.

Förslag på ny styrelse i Avesta IW klubb – vi vill också uppmuntra till att dela på roller, det blir inte lika betungande då. Viktigt är att alla hjälps åt – de klubbar som lagts ner har gjort det pga ingen vill ställa upp i styrelsearbetet så det måste vi tänka på. Förslaget blir att den styrelse vi har idag är oförändrad – vi måste dock stämma av med de som inte är på mötet idag att det är OK.

Vid anteckningarna

Annika Bertilsson