



TROLLHÄTTAN INNER WHEEL CLUB
Distrikt 236
Sverige

Månadsbrev 11-12 2024-2025
President Ewa Knutson
Sekreterare Anna-Karin Christiansson

Årets motto: Heartbeat of Humanity
Världspresident: Mamta Gupta

Maj-juni 2025

Välkommen till **Vårutflykt den 14/5 tillsammans med Vänersborgs IWC.**

Program och information:

- **Avresa**
 - **Kl 08.25** Resecentrum gate 14 **Trollhättan**
 - **Kl 08.45** Järnvägsstationen i **Vänersborg**
- **Program**
 - **Kl.10.00-12.00 Tavlebord Honungsgård.** Först dricks kaffe med vaniljbulle därefter visning och sist finns möjlighet att handla
 - **Kl 12.30-13.30 Morlanda Handelsträdgård,** där det också finns ett **Pelargonmuseum.**
 - **Kl 13.30-14.30** lunch på Intilliggande **Fröken Trulls Café & Antikt.**
- **Hemkomst**
 - **Kl 15.40** Järnvägsstationen Vänersborg
 - **Kl 16.00** Resecentrum gate 14 Trollhättan
- **Pris: 600 kronor senast 2 maj till pg 57 04 63-0**
- **Anmälan senast 2 maj** till antingen
 - Lena Simonsson, tel 070-289 51 07 eller mail arneolena@gmail.com
 - eller Kristina Björkqvist, tel 070-220 21 23 eller mail kristina@bjorkqvist.org
- **Ingår:** Bussresa. Kaffe och vaniljbulle och visning Tavlebord honungsgård.
 - Lunch dubbelsidigt varmrökt lax på en bädd av mangold, serveras med en fransk örtrik potatissallad samt sås av tångkaviar, bordsvatten, kaffe och en liten småkaka.

Varmt välkomna – Trollhättans och Vänersborgs IW-klubbar!

Även här gäller det att gäster är välkomna

Glöm inte namnbrickan!

=====

KLUBBINFORMATION

Denna vårutflykt är vårt sista gemensamma möte för verksamhetsåret, men vi ser redan fram emot nästa: Boka in följande datum för våra höstmöten – andra onsdagen i månaden:

- **10 september** Månadsmöte – tillika **årsmöte**
- **8 oktober** - Månadsmöte
- **18 oktober** – jubileumslunch med Vänersborgs och Uddevallas IW-klubbar.
Kontakta Anna-Karin om du kan hjälpa till

-
- **12 november** - Månadsmöte
 - **10 december** – Månadsmöte
 - Dessutom håller **distriktet Informationsmöte i Vänersborg 31 augusti** och **Distriktsårsmöte den 4 oktober i Borås.**

Vårens födelsedagar:

18/6 Britt Dahl, 80 år

Referat från månadsmöte 12/3:

Deltagare: 18 medlemmar och 2 gäster.

Vi var i SPF-lokalen och åt först kycklingsallad från Kalasboden med bröd och vin och fick kaffe och kaka och godis, som vår föredragshållare bjöd på.

- Klubbpresident **Ewa Knutson** hälsade välkomna och tände det blåa ljuset.
- **Insamlingen gick till Musslan** och resulterade i 2600:- och med klubbens bidrag på 475:- ger det en gåva på **3075:-. Vi har varit duktiga att ge bidrag** och under verksamhetsåret har vi tidigare donerat till
 - Garissa 5890:-
 - IW-doktorn 4350:-
 - Narkotikabekämpning 2375:-
 - Totalt blir det 15690:- Bra jobbat allihopa!
- **Kristina B** höll ett Inner Wheel 3 minuter med lustigheter från Göteborgspostens "Dagsverser" signerade Sture Hegerfors'. Han började med dem redan 1972, och det som varit dagsaktuellt sedan dess är fortfarande roande. Kristina läste upp ett antal och vi skrattade gott.

Föredrag av Alexandra Heinrich, geriatriker, om Äldres Hälsa

Alexandra är en ung engagerad läkare, som förmedlade sitt budskap väl. Hon är född i norra Rumänien inte långt från den ukrainska gränsen och utbildade sig till läkare på universitetet i Timișoara 2015. Hon kom sedan till Sverige, där hon specialistbildade sig till geriatriker och var klar 2023. Hon arbetar med hembesök hos äldre i det "mobila teamet" stationerad i Uddevalla. Hon koncentrerade sig på tre frågor: den åldrande människan, en frisk person och fall. När människan åldras inträder flera fenomen, som att vi får minskad mängde vatten i kroppen, risken för yrsel ökar, levern jobbar långsammare, vi förlorar muskelmassa och skelettet blir skörare. Vad gäller den friska människan så finns det inte så mycket studier på 70-åringar och äldre, men det är väl känt att kroppen behöver vara aktiv genom träning för att behålla robusthet. Man kan mycket väl känna sig fysiskt, psykiskt och socialt **frisk** trots att man diverse sjukdomar. Det är vanligt att drabbas av fallolyckor, inkontinens, demens, få nedsatt aptit och drabbas av ensamhet. Alexandra passade på att konstatera att våra IW-aktiviteter motverkar degraderingen. Angående fall, så sker dessa oftast i hemmet, och har man väl fallit en gång är risken stor att man faller igen. Vanliga följdproblem är höftfraktur och diskkompression och sår som har svårt att läka. Vårdcentralens arbetsterapeut kan komma och ge rekommendationer om åtgärder i bostaden för att bland annat förhindra fall. Alexandra påpekar vikten av proteinintag och träning för att inte tappa för mycket muskelmassa. När det gäller medicinering, så påpekar hon att det är viktigt att veta varför man skall äta en viss medicin, speciellt om man har flera sjukdomar som man medicinerar mot. På vårdcentralen bör man årligen begära en "fördjupad läkemedelsgenomgång" om man medicinerar mot flera åkommor. Alexandra arbetar tillsammans med sin man också genom det gemensamma företaget Heinrich Care AB. Företagets syfte är att erbjuda medicinska tjänster, rådgivning i rehabilitering samt sjukdomsprofylax.

Alexandra delade ut ett blad med balansövningar, som vi kan försöka göra vid våra möten också, och en checklista för fallrisk. Dessa klipps in längst ner.

Alexandra ville gärna veta vad vi tyckte om hennes anförande, eftersom det var första gången hon talade på detta sätt, så vi fyllde i en kort enkät. Hon fick enbart lovord av oss. Hon avtackades med en sedvanlig röd ros och applåder.

Föreningsangelägenheter

- **Ewa** berättade att klubben fått ett tackbrev från svenska IW-rådet avseende våra goda insamlingsresultat
- **Ewa** berättade också att den omröstning som genomförts under mars månad i Internationella IW bland annat resulterat i att dess vice president för 2025-26, och senare världspresident är "vår" svenska Ingelög Wyndhamn
- **Anna-Karin** berättade hur arbetet med det gemensamma jubileet med grannklubbarna i höst framskrider.
- **Ewa** avslutade mötet med ett japanskt talesätt och släckte ljuset:

*Om det inte är ditt – ta det inte
Om det inte är rätt – gör det inte
Om det inte är sant – säg det inte
Om du inte vet – förbli tyst*

Från Heinrich Care:

Balansövningar (att göra dagligen)

1. **Stå på ett ben:** Stå nära en stol eller bänkskiva. Lyft ena benet och håll balansen i 10-30 sek. Upprepa med andra benet och upprepa 2-3 gånger
2. **Tåhävningar:** Håll dig i ett bord eller diskbänk. Gå upp på tå och håll i 2 sekunder. Sänk långsamt. Upprepa 10-15 gånger.
3. **Gå på en linje (tandemgång):** Gå framåt med häl mot tå (som att gå på en lina). 10 steg framåt, vänd och gå tillbaka. Håll i väggen om du behöver.
4. **Sitt-och-stå-övning:** Sitt på en stol utan armstöd. Res di upp utan att använda händerna. Sätt dig långsamt ner. Upprepa 10 gånger.
5. **Sida-till-sida viktörflyttning:** Stå höftbrett, flytta vikten långsamt från höger till vänster fot. Håll i tre sekunder och byt sida. Upprepa 10 gånger.

Checklista risk för fall

Om du svarar **JA** på två eller flera av följande frågor bör du diskutera med läkare eller fysioterapeut

1. Har du fallit det senaste året?
 2. Känner du dig ostadig när du går?
 3. Behöver du stöd (käpp, rollator) för att gå?
 4. Har du svårigheter att resa dig från en stol utan att ta stöd?
 5. Tar du fem eller flera mediciner dagligen?
 6. Har du syn-eller hörselnedsättning?
 7. Har du problem med fötter eller skor?
 8. Känner du dig yr ibland?
 9. Har du mattkanter, sladdar på golvet eller dålig belysning i ditt hem?
-