



Sigtuna-Arlanda IWC
Distrikt 235
Sverige



Månadsbrev 12 2024/2025

Inbjudan till sommarutflykt till SÄBY FRUKT torsdag 12 juni 2025

Program	10.45	Samling vid Göthes "mack."
	11.00	Avresa i privata bilar.
	12.15	Framme vid Veckholms Hembygdsgård
	12.30	Lunch i Hembygdsgården (inkokt lax på en bädd av grönt, grillade grönsaker, bulgur och tzatziki)
	14.00	Avresa till Säby Fruk
	14.30	Peter Sivander hälsar oss välkomna. Han kommer att berätta om sin verksamhet samt ta oss ut i äppelträdgården och där berätta om olika äppelsorter. Vi ges även möjlighet att köpa deras produkter – äppelmust, rapsolja och honung.



Anmälan Anmälan sker till vår klubbmästare Lena Edström-Hammarbäck, lana@hammarback.eu, **senaste onsdagen den 4 juni** och det är **viktigt att du återkopplar både om du kommer eller inte!** Gäster är hjärtligt välkomna!!

Notera även om du har möjlighet att köra eller om du vill följa med som passagerare. Passagerare betalar/swishar 50: - till chauffören. Styrelsen återkommer om fördelning i bilar. Vägbeskrivning bifogas.

Vår klubbmästare hälsar att hon alltid bekräftar din anmälan/avanmälan. Får du ingen återkoppling har något gått fel, kanske har ditt mail hamnat i skräpposten. Vänligen kontakta oss då igen.

Betalning Kostnad 300 kr ska sättas in på klubbens bankgiro 224–7500 till den 4 juni. Har man betalt för kommande möte och avanmäler sig efter den 4 juni, kan man inte få pengarna tillbaka.

Övrigt **Boka redan nu in Månadsmöte med Årsmöte den 11 september**

Ny adress eller nytt telefonnummer?

Har du bytt adress eller telefonnummer under senaste verksamhetsåret, vill vi att du meddelar detta till Barbro All Brorsson, barbro.all.brorsson@telia.com, så justerar hon i medlemsregistret.



Sigtuna-Arlanda IWC
Distrikt 235
Sverige



Arbetsgrupper till hösten

Monika Laewen lyfte "dagens klubbfråga - Arbetsgrupper i vår förening till hösten" på senaste Månadsmötet. Vi planerar att sjösätta tre grupper: Programgrupp, Grupp för synliggörande av Inner Wheel t ex vid Orange Day 25 november/Kvinnodagen den 8 mars samt grupp för planering av vår Julfest. Vi tar sommarlov nu och ber er fundera över hur ni skulle kunna stötta någon av grupperna och så gör vi ett nytt avstamp med detta på vårt Årsmöte den 11 september.

Nästa **Kaffe och prat på Stadshotellet** är planerat till den **22 maj**. Inbjudan bifogas

Välkommen!

Nina Svanberg

President

Sigtuna-Arlanda IWC

Föredrag av Lisbeth Gustafsson, journalist och författare på Månadsmötet den 10 april

Existentiell folkhälsa – vad innebär det?

Som gammal nyhetsjournalist kunde Lisbeth inleda med att berätta att det precis kommit vit rök från Sixtinska kapellet och hon kunde meddela att en ny påve hade valts. En amerikan denna gång.

Vi lever i en orolig tid med flera kriser runtom i världen samtidigt som krig, pandemier, klimatet, AI, polariseringar osv. Vi påverkas naturligtvis av denna oro som påverkar oss känslomässigt och inte minst våra barn. Man kan tappa livslusten och det gäller att hitta hoppet, meningen och tron. I Sverige kallar vi det för existentiell hälsa men i övriga delen av världen för "spiritual health". Man kan även säga andlig hälsa och med det menas inte att det behöver vara i religiöst på något sätt. Det gäller att finna trygghet och mening. En lågintensiv långvarig stress kan förutom psykiska besvär även orsaka fysiska problem. Man vet t ex att ofrivillig ensamhet orsakar stress. Kontakten med andra människor är viktig och ökar motståndskraften. Goda samtal och att lyssna, dialogen mellan människor, kan väcka hopp om livet. Att ha en tro på någonting, att känna tacksamhet över de små sakerna i livet och se dem. Naturen är en stor inspirationskälla. Tro på det positiva i livet och fokusera på det. Även självacceptans är viktigt. Duger jag? Lägg handen på hjärtat och säg Jag Duger. Våga visa sårbarhet och be om hjälp är också viktigt. Samt konsten att känna förundran över de små sakerna i livet. Lär vi våra barn att förundras?

Lisbeth utvecklade ett intressant tankeväckande föredrag om den existentiella hälsan som gav oss många tankeställare och hon avtackades med en IW-ros.

Vid pennan

Maria Leijonhufvud



Sigtuna Arlanda IWC
Distrikt 235

