



Linköping Inner Wheel Club

Månadsbrev november, nr 5, 2025-26

President: Gunilla Werna, Lilian Ralphsson

Sekreterare: AnnaKarin Johansson, Lilian Bergholtz

Hej kära vänner!

Här kommer månadsbrev för november.

Höstens tredje möte hölls den 3 november på Frimis. Kvällens president Gunilla Werna öppnade mötet och tände det blå ljuset för vänskap, internationell förståelse och hjälpsamhet. Vi var ca 30 personer inklusive gäster, distriktspresident Gunvor Larsson och distriktssekreterare Susanne Lindholm och kvällens föreläsare. Två nya medlemmar hälsades välkomna.

Kvällens föreläsning hölls av bitr. professor och överläkare Anna Spångeus. Hon berättade om osteoporos, förekomst, diagnoskriterier, behandling och prevention.

En fraktur efter lågenergivåld indikerar osteoporos. Kotkompression, ofta ett bifynd i samband med röntgenundersökning eller minskad kroppslängd, >5cm efter 70 års ålder, är också tecken på benskörhet. Varannan kvinna > 50 år drabbas.

Bidragande orsaker till benskörhet är kvinnligt kön, särskilt efter menopaus, arv, liten skelettbelastning, näringsbrist t.ex. pga celeaki. Läkemedel som cortison och antihormonella medel ökar risken.

Bentäthetsmätning är den viktigaste delen i utredningen. Blodprover kan påvisa bakomliggande sjukdomar och bidra i behandlingsplanering.

Läkemedelsbehandling erbjuds i form av tabletter, injektioner eller infusioner. Bifosfonater, kalcium, d-vitaminer är vanligast. Behandlingen pågår oftast 3-5 år.

Träning rekommenderas också. Helst muskelstärkande övningar, core stärkande övningar och balansträning. Kalcium och proteinrik kost och utevistelse i solen. Viktigt att avstå rökning och alkohol i större mängder. Fallprevention som t.ex. ta bort mattor, ha en god belysning och använda broddar vid halt väglag är också en viktig del i preventionen.

Anna fick många frågor och avtackades med en ros.

Våra gäster från distriktsstyrelsen, Gunvor DP och Susanne Dsekr, tog över mikrofonen och pratade om IW-andan, vikten av gemenskap och sammanhang. De lyfte också ledorden hjälpsamhet, vänskap och internationell förståelse och hur dessa ledord togs fram.

Vikten av att vara rädda om de medlemmar som redan finns i klubbarna lyftes. I Västervik tar man kontakt med personer ej deltagit i möten på en tid. Man besöker dom som ej orkar komma i hemmet, erbjuder möten dagtid t.ex. För att rekrytera nya medlemmar behöver IW synas i samhället. Lämpliga tillfällen är orange day och kvinnodagen 8 mars. Ett faddersystem kan hjälpa nya medlemmar.

Gunilla W tog över mikrofonen:

- Monica Wennås avtackas efter styrelseuppdrag med en ros.
- Två nya medlemmar: Lena Sundholm, Ingmarie Malmberg välkomnades och fick IW rosen

Kommande program:

- 25 november: Orange Day – en manifestation mot våld mot kvinnor. Se hur du kan delta i manifestationen i särskild bilaga i detta mail från arbetsgruppen: Elisabeth Olofsson Öberg och Gunnel Hugosson
- 1 december: Besöket på bokhandeln är tyvärr inställt pga att det blev omöjligt för dom att ta emot oss. **Istället ses vi på Frimis där vi äter en måltid och får lite försmak av julen genom att Jörgen Ralphsson spelar julmusik och vi får en mugg glögg och samtidigt lyssna till ett kåseri om glöggens historia av Stefan Werna.**
Anmälan senast torsdag 27/11 till Marianne Nordell. SMS till 0734431918. Ange namn och om du vill ha glögg med eller utan alkohol. Pris 210 kr.
- 10 januari IW-dagen firas i Vadstena. Vi har ännu inte fått inbjudan.
- 2 febr: Frivilliga resursgruppen pratar om prep och skyddsrum, möten med ungdomar på stan m.m. Margareta Grahm och Inez Isaksson kommer.

Lite information från Gunilla Blomqvist angående beställning av namnskyltar:

Kära Inner Wheel vänner!

Som klubbskattmästare ingår det i mitt uppdrag att beställa namnbrickor för nya medlemmar och självklart också för de som "tappat bort" sin. Det blir litet billigare per namnbricka om jag beställer för alla på en gång. Man betalar via klubben.

Nu tror jag det är dags att beställa. Maila ditt namn till mig inom en vecka så beställer jag. Var noga med att skriva i mailet det namn du vill ha på brickan. Jag är tacksam om alla som vill ha en bricka skickar ett mail till mig så jag får allt på ett ställe och inte tappar bort något namn som skrivits upp på en lapp.

*Varma IW-hälsningar från
Gunilla B*

Varma – nästan advent- hälsningar!

/ AnnaKarin och Lilian