



Mark Inner Wheel Club
Distrikt 236
Sverige

President, Sekreterare Christina Svensson

Månadsbrev 4
2026-09-19

Vår världspresident Ingelög Wyndhamn har som motto
Grow & Flourish

Kära IW-vänner!

Kallelse: Alla kallas och hälsas välkomna till **klubbmöte** på Bistro
Porta, Kinna tisdagen den 6 oktober kl.18.00

Kostnad 200 kr

Lotteri 20:-/ lotten

Ta gärna med en gäst!

Program: Ewa Jägevall berättar om sitt besök i Kenya och speciellt
om projektet “ Kvinnors rätt till egen hälsa”

Klubbärenden: Information om DM den 27 februari, decembermötet
och Orange Day.

Anmälan till Annika Lennström 073-830 04 46 senast torsdagen den
1 oktober kl.18.00 eller via mail annika@molneby.se

**Kom ihåg att betala medlemsavgiften för 2026-2027 på 600:- om
du inte redan gjort det!**

Betala till Bg 472-5446 , ange namn.

Välkomna önskar styrelsen!

Klubbmötet i september, referat

Kerstin Rahm Sjögren besökte oss och pratade om hälsa. Hon har på 70-talet arbetat med missbrukare, senare med grupputveckling och en tid på Bohusläns landsting med "Friskvård".

Vad är bra för mig? Meningsfullt och något jag ser fram emot. Att tänka så hjälper oss att må bra.

Det kan vara något nära, längre fram , större eller mindre eller något nytt.

Mat

Måltiderna är viktiga. De ska vara trevliga, delas med någon om möjligt. Hon hade delat måltider via nätet med vänner.

.

Relationer

Om man känner sig ensam. Ta initiativ till kontakt med någon eller en grupp.

Hjärnan

Var aktiv med till exempel bokcirkel, korsord eller liknande.

Nyfiken

Att vara nyfiken på nya saker eller idéer leder kanske till något bra för mig.

Sömn

Under sömnen bearbetas allt vi varit med om. Vi behöver avkoppling och återhämtning. Hur vi får återhämtning är individuellt. Hitta ditt sätt.

Under livet ändras mycket. Förlust av kapacitet är en del som ska hanteras. Att vara behövd kan ge mycket. Humor hjälper vissa, i en del situationer.

Vad kan jag påverka? En fråga att ställa sig

Klubbmötet 1 september

Annika Lennström höll 3 minuter IW. Det handlade om att SAOL den svenska akademins ordlista i år kom ut i 15:e upplagan.

Den första kom 1874.

Beslut: Vi skickar 1000:- till Garissa efter vårt lotteri.

Till DÅM anmäler Tina delegater och de som anmäler sig före den 14 september.

Synlighetsprojektet: Rapporten från Lunds universitet finns att läsa på Hemsidan.

Motionerna kommer att tas upp på novembermötet. Svar från alla klubbar i D 236 ska vara klara inför DM 27/2 2027. Därefter har distriktet en röst och sedan tar rådet vid.