



2019-08-18

**ÖREBRO IWC**  
**Distrikt 234**  
**Sweden**

**Årets tema: Together we can**

Månadsbrev 1 - 4  
Verksamhetsåret  
2019-2020

**President: Åsa Eneklo-Sandberg**

Floragatan 6, 702 13 Örebro, [asa.eneklosandberg@gmail.com](mailto:asa.eneklosandberg@gmail.com)

**Sekreterare: Lisbeth Wiker**

Amaryllisgatan 11, 70353 Örebro, 070-3441469 [lisbeth.wiker@gmail.com](mailto:lisbeth.wiker@gmail.com)

**Klubbmästare: Eva Hällvik**

Restalundsvägen 4, 70216 Örebro, 070-2050380 [eva.hallvik@hotmail.com](mailto:eva.hallvik@hotmail.com)

**Välkommen till ett nytt IW år**

Hoppas sommaren varit till belåtenhet, det har väl varit blandat väder men inte lika hett som förra sommaren. Jag tycker det har varit precis lagom. Nu är det dags för ett nytt IW-år och vi i styrelsen hoppas att vi kan fylla våra möten med spännande föreläsningar och fin gemenskap tillsammans. Årets motto av vår nya Internationella president Phyllis Charter är Together we can (Tillsammans kan vi).

Jag bifogar hennes brev där hon berättar mer.

**Kallelse**

**Den 4 september träffas vi på Margareta festvåning kl 19:00** (mingel fr.o.m. 18.30)

Årsmöte

Medlemsmöte

Precis som förra året inleder vi verksamhetsåret med diskussioner i smågrupper, vi i styrelsen känner att det är viktigt att alla är med och påverkar om hur just vi vill ha det i vår klubb.

Diskussionsfrågorna, se bilagan från vår nya president Åsa Eneklo-Sandberg.

Varmt välkomna!

**Påanmälan**

Påanmälan sker till Eva Hällvik, via sms 0702 – 05 03 80, telefon 019 – 18 62 60 eller mail [eva.hallvik@hotmail.com](mailto:eva.hallvik@hotmail.com) senast kl 20.00 måndag 2 september.

**Den 2 oktober träffas vi i butik Eva, Drottninggatan 11, kl 18.30 (obs tiden)**

Vi får se höstens nya mode, det blir ingen mannekänguppvisning men dom har klätt upp dockor med höstens nyheter. Vi bjuds på fördrink med tilltugg och vi får även rabatt på det vi handlar. Vi går upp till Margareta festvåning 19.45 där middag serveras kl 20.00.

Under middagen informerar Annika Sandén om fredskonferensen i Örebro den 24 oktober på Hjalmar Bergman teatern.

**Påanmälan**

Påanmälan sker till Eva Hällvik, via sms 0702 – 05 03 80, telefon 019 – 18 62 60 eller mail [eva.hallvik@hotmail.com](mailto:eva.hallvik@hotmail.com) senast kl 20.00 måndag 30 september.

Varmt välkomna!

## **Distriktsmöte**

Filipstad anordnar Distriktsmöte den 12 oktober

## **Medlemsavgift 2019 – 2020**

Verksamhetsåret i Inner Wheel 1:a juli – 30 juni

Medlemsavgiften för 2019-2020 är 550 kr. Betala snarast till Örebro IWC plusgiro 164859-1.

Medlemskort beställs vid behov av Ann-Kristin Sundelius.

## ***Örebrohus, program under våren***

*Örebrohus är en annan Inner Wheel-klubb som finns i Örebro. När det gäller IW-dagen den 10 januari så anordnas den av Örebrohus och Örebro IW vartannat år. Vi är alltid välkomna att besöka våra respektive klubbar på våra möten.*

*Örebrohus har sitt första styrelsemöte 4 september så i skrivande stund är inget klart tyvärr.*

## **Referat från april och majmötet**

### **3 april**

På Örebro IWC:s möte 3 april fick vi ett trevligt besök av vår distriktspresident Agneta Mellgren som informerade allmänt om nuläget inom Inner Wheel. Vi är nu 390 medlemmar i vårt distrikt. Vi hade också det stora nöjet att välkomna tre nya medlemmar till vår klubb.

Vi fick även besök av Fredrik Alvelöv, butikschef på Lifebutiken på Drottninggatan i Örebro. Fredrik berättade att han är utbildad biomedicinsk analytiker, men att han numera arbetar med försäljning och utbildning inom Life.

Fredrik pratade om hur vi ska bli smarta konsumenter och öka vårt välbefinnande. Det handlar bl.a. om att undvika socker, äta rätt fett och äta mindre mängder rött kött. Vi ska se till att få rätt mängd vitaminer och mineraler, viktigt att tänka på eftersom kroppens upptag minskar med stigande ålder. **Vitaminer och mineraler** är hjälpämnen för att kroppen ska fungera. Det finns både vattenlösliga och fettlösliga vitaminer. De vattenlösliga C och B är ofarliga att äta mycket av eftersom överskott utsöndras genom urinen, medan de fettlösliga A, D, E och K lagras i kroppen. De vitaminer som finns i grönsaker absorberas bättre av kroppen, men de finns bl.a. även i fet fisk och ägg.

Mineraler som är viktiga för oss är kalcium och magnesium.

**Energi får vi från protein, kolhydrater och fett.** Protein finns i nästan all mat och det räcker att äta en allsidig kost för att få i sig tillräckligt. De kolhydrater som finns i kostfibrer ger en bättre mättnad och en jämnare och långsammare blodsockerhöjning. Vi fick rådet att titta på produkternas innehållsförteckningar och välja produkter med hög andel kostfibrer. Det är också bra att titta på andelen sockerarter och begränsa intaget av socker.

Fett finns som olika fettsyror, mättade, omättade och fleromättade. De mättade har vi ingen nytta av och vi bör undvika dem. De nyttiga Omega3-fetterna finns i växtriket och i fisk.

**Ledhälsan** är ett annat fokusområde i dag. De flesta preparat som säljs som hälsokost är inte klassade som läkemedel. Populära produkter i dag är nyponpulver från strandnypon, som kan ha en viss effekt på inflammationer, men man märker sällan någon effekt förrän efter 3-6 månaders användning. En annan produkt med antiinflammatorisk effekt är ingefära, och då som koncentrat i pulver eller piller. Även gurkmeja är en populär produkt. Blandad i olja (kapslar) ökas upptaget 200

går jämfört med torrvaran.

**Hjärtat** påverkas positivt av fiskolja, som har visat sig kunna sänka blodfetter och reducera det farliga kolesterolet. Det bidrar även till att hålla blodtrycket på en hälsosam nivå. Coenzymet Q10, ofta i kombination med selen, är viktigt för cellernas energiproduktion. Tillskott av betaglukaner, som är ett naturligt preparat baserat på havre, har visat sig ha positiva hälsoeffekter på kolesterolvärdet.

Det rekommenderas att man äter 400-500g frukt och grönsaker per dag.

För **mage och tarm** är kostfibrer viktigt. Tillskott av bakterier, probiotika, där vissa bakteriestammar har antiinflammatorisk effekt är populärt.

Vi tackade Fredrik för en mycket intressant information med en Inner Wheelros. Vi fick också varsin välfylld goodiebag med olika produkter från Life samt en rabattcheck på 15% i hans Lifebutik.

### **Klubbärenden**

Bössan inbringade denna kväll 1110 kr och pengarna går till narkotikasökhunden.

Onsdag 8 maj har vi våravslutning i Karlslund. Se inbjudan i månadsbrevet.

Lördag 11 maj firar Filipstads IWC, Sveriges första Inner Wheel Club, 70-årsjubileum. Vi kommer att uppvakta med en penninggåva till IW-projektet Garissa. Några från Örebro IWC kommer att delta i jubiléet.

/Elisabeth Long

### **Referat från IW-möte 8/5 2019**

#### **Klubbärenden:**

- Info om 70-års jubileum för IW i Filipstad på Hennickehammar den 11/5. Filipstads IW-klubb är den första IW-klubben i Sverige. Ni som är intresserade reserverar dagen så försöker vi ordna med samåkning. Hittills är 5 medlemmar från vår klubb anmälda.

- En gäst, Margaretha Thorell Jansson från IW Örebrohus välkomnades. Totalt 22 IW-medlemmar deltog.

-President Agneta Sandberg önskade alla en trevlig sommar och bjöd sedan till bords.

#### **Utflykt till klädbutik Jolin**

Vårens utflykt den 8 maj tog oss till vackra Karlslund. Dörren till konstnär Gösta Bergs galleri stod öppen och vi bjöds in till liten visning. Vi såg en mångfald av välgjorda och finstämda målningar – en hel del med välkända lokala motiv. Vi begav oss sedan till det charmiga grannhuset, klädbutiken Jolin. Innehavaren Jolanta Tomalik välkomnade oss. Åsa Eneklo hade ordnat med goda baguetter och något gott i glaset på ett vackert dukat långbord med mycket vårinspiration! Jolanta inledde med att berätta lite om sin bakgrund. Hon kommer från Polen, där hon arbetade som lärare. Till Sverige kom hon 1985 och arbetade här i Örebro som lärare i 10 år. Efter en lång och mycket svår period med bl a allvarlig cancersjukdom beslöt hon sig för att inte gå tillbaka till läraryrket. Då Jolanta alltid varit intresserad av design, kvalitet och mode kändes det naturligt att starta upp klädbutiken 2009. I butiken finns märkeskläder från Australien, Italien och Polen. Här finner vi även kläder från svenska designmärket Ralston. Material som Linne, bomull och ull i tidlösa snitt från tillverkare som arbetar med bra arbetsvillkor genom hela processen från material till färdigt plagg. Hon försöker se varje kund som sin ”modell” och ge personliga förslag till just den kvinnan. Kvällens erbjudande i butiken var utvalda överdelar till extra bra pris. Vi provade snygga tunikor och några av oss passade på att h Vi försöker samåka andla. På husets övervåning finns en ”Vintage-avdelning” med märkeskläder. Här gjordes också några fynd!

Vid pennan

Annika Sandén

## **Matriklar**

Matriklar finns för avhämtning på klubbmötena. Ta gärna med exemplar till vänner du träffar i andra sammanhang.

IW-hälsningar

Lisbeth Wiker  
Sekreterare

## **Bilagor**

Brev från Phyllis Charter

Årsberättelse

Kassarapport

Presidentord från Åsa Eneklo-Sandberg

Föredragningslista till årsmöte

## **PHYLLIS CHARTER - INTERNATIONAL INNER WHEEL PRESIDENT 2019 - 2020**

Med mitt tema om "Tillsammans kan vi" - vill jag att du ska gå med mig och visa världen att vi, genom att vara - Medlemmar i Inner Wheel - tillsammans kan uppnå våra drömmar och hjälpa andra att uppnå deras, samtidigt som vi njuter av vänskap i våra klubbar och med 110.000 andra medlemmar över hela världen.

Låt oss vara stolta över vårt arv och vad vår grundare Margarete Golding uppnådde för Inner Wheel under tidigare dagar. Nästan 100 år senare, måste vi fortsätta inspirera andra kvinnor att gå med i Inner Wheel genom att vara innovativa i våra ansträngningar i den ständigt föränderliga världen. Låt oss visa att oavsett storleken på din Inner Wheel club, eller var du är i världen, kan vi tillsammans stödja varandra i våra projekt, både i våra egna samhällen och internationellt. Låt oss bevisa att 110 000 inspirerande och innovativa kvinnor i Inner Wheel, tillsammans kan uppnå så mycket.

St Franciskus från Assisi sa en gång "Börja med att göra vad som är nödvändigt, gör sedan vad som är möjligt och plötsligt gör du det omöjliga". På uppdrag av alla de som du nog aldrig sett, men har hjälpt dig att göra det omöjliga genom åren, ber jag att till er alla få säga ett mycket stort tack.

Låt oss förstärka hur liten världen är och hur framgångsrik International Inner Wheel är genom att hålla händerna runt världen, samtidigt lämna fotspår för andra att följa.

Ensamman uppnår vi så lite - men genom Inner Wheel – Tillsammans kan vi uppnå så mycket.

Internationella Inner Wheel

110.000 Inspirerande Innovativa Kvinnor



ÖREBRO IWC D 234  
International Inner Wheel  
Sweden

## ÖREBRO INNER WHEEL CLUB

### Årsberättelse

Styrelsen för Örebro Inner Wheel Klubb får härmed avge rapport för verksamhetsåret 2018-2019

Årets motto har varit: **Empower and Evolve**

**Styrelsen** har haft följande sammansättning:

Klubbpresident	Agneta Sandberg
Vice klubbpresident	Åsa Eneklo-Sandberg
Past klubbpresident	Elisabeth Long
Klubbsekreterare	Lisbeth Wiker
Vice klubbsekreterare	Eva Krafth
Klubbskattmästare	Ann-Kristin Sundelius
Klubbmästare	Eva Hällvik
Vice klubbmästare	Christina Bruhn
ISO	Annika Sandén
Ledamot	Vakant
Revisorer	Christina Sundkvist Helena Hogman

Revisorssuppleant	Christina Westberg
Klubbdelegater	Agneta Sandberg, Lisbeth Wiker, Eva Hällvik
Suppleanter	Åsa Eneklo-Sandberg, Ann-Kristin Sundelius, Eva Krafth

**Medlemsantalet** var vid årets början 53 och vid årets slut 52.

**Nya medlemmar:** Gunilla Källberg Gustafsson, Berit Kling, Else-Marie Pettersson, Annica Jones Åstrand.

**Utträde ur klubben:** Birgitta Liljedahl, Margareta Tranell, Marianne Svensson, Anna Karin Hellmark, Aina Persson.

**Sammanträden:** Styrelsen har haft 7 protokollförda sammanträden.

**Årsavgiften** har varit 550 kr.

### **Klubbmöten verksamhetsåret 2018-2019**

5 september 2018

Årsmöte, (Gruppdiskussioner, hemsidan, GDPR)

25 medlemmar, 1 gäst

3 oktober 2018

(Örebro Kaffe & Pralin)

19 medlemmar

7 november 2018

(Mirjam Andersson, Slottsfru)

22 medlemmar, 2 gäster

5 december 2018

(Julsamkväm)

22 medlemmar

6 februari 2019

(Annika Rosdahl, Nyckelfonden)

22 medlemmar, 1 gäst

6 mars 2019

(Titti Geisler, Lindhska bokhandeln)

19 medlemmar, 1 föredragshållare

3 april 2019

Agneta Mellgren, Distriktspresident

(Fredrik Alvelöf, Life Hälsokost)

22 medlemmar, 1 föredragshållare

8 maj 2019

(Vårutflykt till Karlslund, Butik Jolin)

20 medlemmar, 1 gäst

## Representation

Klubben har varit representerad vid:

Höstens distriktsårsmöte i Karlstad

Delegater: Åsa Eneklo-Sandberg, Lisbeth Wiker, Ann-Kristin Sundelius. Som observatör Irene Kluge.

Vårens distriktsmöte i Örebro.

Delegater: Åsa Eneklo-Sandberg, Lisbeth Wiker och Eva Hällvik. Som observatörer Ewa Fritze och Eva Krafth.

Jubileum Filipstad IWC 70 år

Agneta Sandberg, Elisabeth Long, Christina Bruhn, Eva Krafth och Annika Sandén

## Vänklubbar

Boonah, Australien och Nevada, USA.

## Hjälprojekt

- Internationellt – Rwanda Garissa: 350 kr
- Nationellt – Narkotikabekämpning: 4 117 kr
- Lokalt - Majblommans lokalförening i Örebro: 5 750 kr
- Lokalt – Nyckelfonden: 1 291 kr

## Styrelse 2019-2020

Klubbpresident	Åsa Eneklo-Sandberg
Vice klubbpresident	Vakant
Past klubbpresident	Agneta Sandberg
Klubbsekreterare	Lisbeth Wiker
Vice klubbsekreterare	Eva Krafth
Klubbkattmästare	Ann-Kristin Sundelius
Klubbmästare	Eva Hällvik
Vice klubbmästare	Christina Bruhn
ISO	Annika Sandén
Ledamot	Ewa Fritze
Webmaster	Lisbeth Wiker

Revisorer                    Christina Sundkvist  
   Helena Hogman

Revisorssuppleant        Elisabeth Long

Klubbdelegater             Åsa Eneklo-Sandberg, Lisbeth Wiker och Eva Hällvik  
Suppleanter                Agneta Sandberg, Ann-Kristin Sundelius och Eva Krafth



Styrelsen tackar alla medlemmar för visat förtroende under det gångna verksamhetsåret.

Örebro i augusti 2019

President

Sekreterare

Agneta Sandberg

Lisbeth Wiker

## Kassarapport

Ekonomisk redovisning för Örebro Inner Wheel Club			
Verksamhetsåret 2018-07-01 – 2019-06-30			
RESULTATRÄKNING	2018/2019	2017/2018	2016/2017
<b>Intäkter</b>			
Medlemsavgifter	29 975,00	** 27 600:00	* 29 525:00
Insamling (bössa, julauktion, lotteri)	11 158,00	11 036:00	11 613:00
Övriga intäkter	1 210,00	0:00	1 175:00
<b>Summa intäkter</b>	<b>42 343,00</b>	<b>38 636:00</b>	<b>42 313:00</b>
<b>Kostnader</b>			
Avgifter till distriktet	20 812,50	19 500:00	19 875:00
Gåvor	11 508,00	11 036:00	11 613:00
Distriktsmöte	2 624,00	2 432:00	3 061:00
Övriga kostnader	5 374,00	5 877:00	5 842:00
<b>Summa kostnader</b>	<b>40 318,50</b>	<b>38 845:00</b>	<b>40 391:00</b>
Årets överskott/underskott	2 024,50	** - 209:00	* 1 922:00
<b>BALANSRÄKNING</b>			
	<b>2019-06-30</b>	<b>2018-06-30</b>	<b>2017-06-30</b>
<b>Tillgångar</b>			
Kassa	194,00	282,00	250,00
Plusgirokonto	8 756,28	16 479,78	6 334,78
Sparkonto	13 957,92	13 957,92	13 957,92
Fordringar	0,00	*** 550,00	0,00
<b>Summa tillgångar</b>	<b>22 908,20</b>	<b>31 269,70</b>	<b>20 542:70</b>
<b>Skulder och eget kapital</b>			
Ingående eget kapital	31 269,70	20 542,70	18 620,70
Reglering av skulder	-10 936,00	0,00	0,00
Skulder	550,00	**** 10 936,00	0,00
Årets resultat	2 024,50	-209,00	1 922,00
<b>Utgående eget kapital</b>	<b>22 908,20</b>	<b>31 269,70</b>	<b>20 542,70</b>
*16/17 års resultat ingår två förbetalda medlemsavgifter med 1 100 kr.			
** 17/18 är tre förbetalningar av årsavgifter på totalt 1 650 kr inte redovisats i resultatet utan redovisas som skuld.			
*** 17/18 har oreglerade medlemsavgifter fordringsförs för betalning under kommande verksamhetsår.			
****Förutom dubbelbetalda årsavgifter avser skulderna 17/18 slutbetalning av insamlade medel till beslutade ändamål.			
<b>Bokslutskommentar</b>			
Årets resultat visar ett överskott på 2 024,50 kronor.			
Samtliga skulder och fordringar från föregående år är reglerade under året. En förskottsintibetald medlemsavgift på 550 kronor till är skuldbokförd och blir en intäkt under kommande år.			
Samtliga medlemmar har betalt avgiften, med full avgift för 53 medlemmar och halv avgift för tre nya medlemmar.			
Insamlade medel i bössan och vid julotteriet uppgår till 11 158 kr. Dessa har utbetalats till Narkotikasökhunden (4 117 kr), Majblommans lokalförening i Örebro (5 750 kr) samt Nyckelfonden (1 291 kr). Därutöver har utbetalats till Garissa-projektet (350 kr) för gåva till Filipstads 70-års jubileum enligt styrelsebeslut.			
Övriga intäkter avser försäljning av IW-produkter och nålar som köps in inom övriga kostnader.			
Avgiften till distriktet uppgår till 375 kr per medlem och år och uppgår för verksamhetsåret till totalt 20 812,50 kr. Avgiften täcker kostnader till den internationella, den nationella samt distriktsnivån inom IW samt prenumeration till medlemmarna på IW-nytt. Klubbens kostnader för distriktets möten uppgår till 2 624 kr och subvention från distriktet har erhållits för en medlems deltagande vi mötet i Soliden i våras.			
Örebro 2019-07-10			
Ann-Kristin Sundelius			
Klubbkattmästare			

# ÖREBRO INNER WHEEL CLUB

Föredragningslista vid årsmöte onsdag den 4 september 2019

1. Årsmötet öppnas.
2. Fråga om mötets behöriga utlysning.
3. Val av ordförande för mötet.
4. Val av sekreterare för mötet.
5. Val av justeringsmän att jämte presidenten justera årsmötesprotokollet.
6. Godkännande av föredragningslistan.
7. Årsberättelse för verksamhetsåret 2018/2019.
8. Kassarapport för 2018/2019.
9. Revisionsberättelse för 2018/2019.
10. Beviljande av ansvarsfrihet för styrelsen för 2018/2019.
11. Fastställande av årsavgift 550:-.
12. Hjälpprojekt
13. Övriga frågor
14. Årsmötet avslutas



Välkommen till ett nytt verksamhetsår i Inner Wheel Örebro

Som helt ny i presidentrollen, och även relativt ny som medlem i vår klubb känner jag mig ändå glad och inspirerad över uppdraget att tillsammans med styrelsen ansvara för utvecklingen av Inner Wheel Örebro det kommande verksamhetsåret.

Styrelsen har nyligen haft ett möte för att planera inför hösten 2019. Min förhoppning är att klubbkvällarna skall kännas inspirerande och locka många deltagare.

Vår första klubbkväll känns extra viktig för mig, ett årsmöte där vi avslutar föregående år, men även blickar framåt och där allas tankar och idéer är välkomna.

Vi planerar att i samband med middagen lämna över nedanstående frågeställningar.

1. Hur kan vi utveckla våra klubbkvällar så att fler medlemmar kommer?
2. Vilka projekt skall prioriteras under verksamhetsåret?
3. Kan vi hitta "nya" sätt för att kunna öka klubben bidrag till aktuella projekt ?
4. Hur kan vi tillsammans arbeta för att öka antalet medlemmar i vår klubb?
5. Finns intresse och förslag för eventuella andra gemensamma aktiviteter tex promenad, lunch, bio mm.

Vår förhoppning är att vi genom diskussion skall komma fram till en inriktning som känns positiv och utvecklande för alla.

Vår nya världspresident Phyllis Carters vars motto är: "Together we can" jag vill verkligen att VI tillsammans står bakom det.

Together We Can

Välkommen till höstens klubbkvällar

Åsa Eneklo-Sandberg  
President