



Sandviken Inner Wheel
Distrikt 233 Sverige

27 februari 2017

Touch a Heart

K136 Månadsbrev nr 9 2016-2017 Sandviken Inner Wheel

Kallelse till månadsmöte och utbildning om IW

Onsdag 8 mars kl. **17.00 utbildning om IW** för de, som är intresserade.
Kerstin Jonson, Lena Blom och Ingrid Vestin Forsgren står för utbildningen.
Kl. 18.30 månadsmöte på Restaurang Kanalen på Kanalgården. Vinprovning
avblåst p g a att vi ej kunnat finna lämplig lokal.

Program

Internationella Kvinnodagen, Anne Charlotte Olofsson berättar.
Intag av nya medlemmar.
Valmöte till styrelse 2017/2018.
Lotteri, Britt-Marie Persson, Gunn Johansson och Gunilla Holmgren står för
vinsterna.
Bokförsäljning.

Anmälan

Anmälan till Katriina Jakenberg via mail katja46@yahoo.com eller per tel.
070-2959573 **senast den 3 mars**. Betala maten, 160:- med kort eller
kontant.
Berätta om du behöver skjuts eller själv kan skjutsa.

Föregående möte

Vår president Margaretha Lidman tände vänskapens ljus och hälsade 29 damer
välkomna. Föreläsare för kvällen var Kerstin Stake Nilsson och två gäster var
inbjudna nämligen Eva Svängård och Ingrid Wågberg.
Vi bjöds på rödtunga med färsk sparris, potatis och härlig sås.
Kaffe och kaka avnjöts före föredraget.

Sjuksköterskan Kerstin Stake Nilsson höll föredrag med rubrik **Jakten på god hälsa**. Hon berättade att hon efter att mamman blev sjuk och dog i magcancer blev intresserad av magen och började studera och erhöi doktorshatten efter åtta års studier!

Hälsan betyder allt! För 20-30 år sedan var det genetiska sjukdomar, bakterier och virus som var aktuellt. Idag är det miljö och livsstil som gäller. Kropp och själ hänger ihop. Hälsokost är en lönsam och växande industri – behöver vi den?

Kroppens egen strävan efter balans – belöningsystem, alarmsystem, kompensationsmekanismer.

Från mun till ändtarm är en längd av 7-8 m!

Munhålan /saliv, halsmandlar/

I munhålan produceras 1,5 – 2 liter saliv per dygn. Saliven innehåller bikarbonat och antikroppar. Saliven produceras i salivkörtlarna under tungan, underkäken och i spottkörtlarna. Det är viktigt att vi tuggar maten ordentligt.

Halsmandlar första filtreringsstationen, ser till att inga bakterier kommer ner i magen.

Magsäcken /saltsyra/ Saltsyra produceras när vi tänker på mat, när man känner matlukt. Gör stora bitar mindre och tar bort bakterier.

Tunntarmen/ Levern är kopplad till tunntarmen. Allt blod passerar levern som är ett förråd, här sker avgiftning och den producerar "städare". Levern lägger in socker och protein i ett skafferi. Omvandlar protein till socker, packar också in fett, som den fördelar på olika platser i kroppen. Det finns gott och ont kolesterol, det goda kolesterolet finns i bl. a avokado, nötter och olivolja. Gott kolesterol och motion gör att kroppen städas.

Sockret sätter sig som ett sandpapper i blodkärlen och det gör att fett fastnar på kärlväggarna

Tjocktarmen (tarmbakterier) Här finns ett stort antal bakterier, som är delaktiga till 90% av vårt immunförsvar. Här bildas gaser. I våra familjer har vi samma bakterier. Om man flyttar till en annan familj får man samma bakterieflora som i den familjen.

Margaretha tackade Kerstin Stake Nilsson med en ros.

Vår klubbskattmästare Christina Sundbom redogjorde för ekonomin. Vi har 9001:- på till glädje kontot. På IW dagen samlades in 2000:- som skänkes till IW-doktorn. På mötet idag beslutades att 2000:- skänkes till Garissa, 2000:- till Narkotikabekämpning (Narkotikahundarna) och 3900:- skänkes till det lokala projektet Lyktan i Sandviken.

Lyktan – Stödgrupper för barn och ungdomar i Sandviken som lever med föräldrar med alkohol- eller drogproblem.
Barn och ungdomar som lever med föräldrar som har/haft psykisk sjukdom.
Barn och ungdomar med föräldrar som separerat.

Margaretha tog upp motioner för distriktet till SIWR, som skall röstas på vid distriktsmötet den 19 mars i Sandviken.

Motionen 1 om att klubbar får låna upp till 10.000:- bifalles.

Motion 2 om att nuvarande regler att motioner behandlas 2 gånger per år behålles röstades ned, vi vill att klubbar lämnar motioner endast till höstens rådsmöte för att få ett mer sammanhållande arbete med motioner.

Lena Blom läste upp en hälsning från Margareta Ljung som befinner sig på kryssning.

Ann-Marie Jonsson läste ur Vänskap.

Lotter såldes med fina vinster.

Kvällens insamling gav : Skotten 468:- Lotteriet 720:-, böcker 220:- sammanlagt 1408:- Bravo!!

Övrigt

Vårens program

- 5 april Intercitymöte med föredrag av en Silviasyster Andreas Melkersson. Utbildning.
- 3 maj Mannekänguppvisning, Caroline Wallin visar sina kläder från Modekiosken.
- 7 juni Besök hos konstnären Kenneth Sjöholm, Järbo. Lunch på Kungsfors Herrgård i Järbo.

Margaretha avslutade mötet och blåste ut ljuset.

Onsdagsträffar

15/3, 19/4 och 17/5 kl. 14.30 träffas vi på *Hansens*

IW-hälsningar Ulla Mueller, klubbsekreterare