



Göteborg Norra IWC
Distrikt 236
Sverige

Världspresident: Zenaida Farcon
Motto Work Wonders

Månadsbrev nr 5
2022-10-25
President: Christina Stoppenbach
Sekreterare: Anna Jolles Haner

Hej alla klubbmedlemmar!

Den 11 oktober hade vi ett klubbmöte med föredrag av docent Lena Zidén, verksam vid Mölndals sjukhus.

15 nyfikna medlemmar och 2 gäster lyssnade på Lenas forskningsresultat om frakturer och fall och hur man förebygger dessa.
Här kommer hennes råd:

Motionera, röra på sig var 30 minut, särskilt när vi fastnar i TV-soffan, (utnyttja reklampauser, t ex) eller framför datorn.
Gå inte i strumplästen hemma (risk för halkolyckor).
Halksäkra hemmet.
Träna balansen (stå på ett ben när du borstar tänderna)
Ta D-vitamin under vintern
Var aktiv och social.

Bra med repetition inför höstrusket.

Efter föredraget informerade presidenten Christina Stoppenbach om Distriktsårsmötet i Mark den 8 oktober. (se bifogat protokoll.)

Mycket ny information finns i protokollet, läs det.

<https://www.innerwheel.se/Documents/23001/protoll-d236-distriktsarsmote-okt-2022.pdf>

Kerstin Moldén, vår ISO, har fått ett nytt uppdrag i distriktet och blivit vår nya arkivarie.
Grattis Kerstin!

Nästa distriktsmöte ska hållas i Strömstad den 11 mars 2023.

Klubbnyheter

ISO har fått mail från Norge .

Klubbarna i Kungsbacka, Göteborg Södra och Borås-Sjuhärad har skickat sina månadsbrev till oss. Ni kan läsa dem på respektive klubbs hemsida.

Vår President har skickat ett kondoleansbrev till vår vänklubb i England med anledning av drottning Elisabeths död.
Klubben har fått ett tackkort och ett längre brev från våra engelska vänner som tackade för kondoleanser.

Kommande möten

Vår egen klubbstyrelse hade möte den 22 september och spikade höstens program.

Kallelse till klubbmöte den 8 november kl.12.30 på Ankarsmedjan.

Vår Distriktspresident Ing-Marie Ottosson kommer att gästa oss den dagen.
På programmet står dessutom presentation av våra nya medlemmar, ett kåseri av Else Vestlund och ett bokbord.
Ta med en bok eller fler som du vill sälja. Vi ska ta 10 kr för en pocket- och 20 kr för en inbunden bok. Förtjänsten kommer att gå till något av våra projekt.

Anmälan till Gunilla Högberg gunillamhogberg@gmail.com senast den 4 november. Pris 240 kr betalas samtidigt till vårt Pg konto 52 90 22-6. Glöm inte ditt namn först när du betalar.

Kallelse till klubbmöte den 15 november kl. 18.45 på Mariaplans Bokhandel.

Bra tillfälle att köpa några julklappar innan julstressen tar vid.
OBS: Deltagarantalet begränsat till 28, först till kvarn.
Anmälan till Gunilla Högberg gunillamhogberg@gmail.com eller på telefon 0709-74 18 13 senast den 7 november och priset, 180 kr, betalas samtidigt till vårt Pg konto 52 90 22-6.
Snittar och vin serveras i vår eget regi.
Spårvagn 3 och 11 stannar vid Mariaplan

Efter två klubbmöten i november pustar vi ut lite för att med förnyad energi styra våra steg till **julfesten hos Gun-Mari Josephson den 13 december.**
Vi återkommer med detaljer i god tid.

Den 10 januari 2023 firar vi IW-dagen som i år arrangeras av Kungsbacka IW.

Den 14 februari 2023 håller vi valmöte på självaste Alla Hjärtans Dag

God läsning och välkommen till alla våra möten! Ta gärna med en kompis!

Anna Haner/sekreterare