



Staffanstorps Inner Wheel  
Distrikt 239  
Sverige



Eva Eriksson  
Tunnbindarevägen 11  
245 35 Staffanstorps  
Mobil: 0702 967110  
[evastaffanstorps@gmail.com](mailto:evastaffanstorps@gmail.com)

Berit Schannong  
Fölvägen 8  
245 38 Staffanstorps  
Mobil: 0702 665971  
[beritschannong@gmail.com](mailto:beritschannong@gmail.com)

Anne-Marie Flyman  
Camps väg 7  
245 32 Staffanstorps  
Mobil: 0702 467960  
[amflyman@icloud.com](mailto:amflyman@icloud.com)

### Månadsbrev nr 10, april 2023

**Kallelse och program:** Välkommen till IW-möte torsdagen den 13 april kl 18.00. Vi träffas vid entrén till Skissernas Museum, Finngatan 2 i Lund för att få en guidad visning av Skulpturparken. Avgiften 1100:- fördelas på de som kommer och meddelas per mejl efter påanmälanstiden gått ut.

Efteråt äter vi på egen bekostnad på Restaurang Valvet Allhelgona Kyrkogata 7. Titta gärna på meny i förväg: <https://www.valvetsteakhouse.se/meny/>

**OBS! Påanmälan:** senast måndag 10 april till klubbmästare Anne-Marie Flyman.

Vill du ha hjälp med samåkning, kontakta Ewa Wallin 0709 255844.

### Klubbangelägenheter från mötet den 9 mars

Eva E refererade från Distriktsmötet – Reseersättning höjs till 25 kr per mil, vilket vi också kan använda vid samåkning. Bidraget som kan utnyttjas av klubb som ansvarar för ett Distriktsmöte höjs till 8 500 kr. Kostnaden per deltagare får inte överstiga 375:-  
Distriktspresident nästa år blir Marie Edwins Månsson som besöker oss i november. Vice distriktspresident blir Kjersti Hansson, Svedala-Bara IWC och Diso blir vår Elisabeth Nelson.

- Ni har alla fått en inbjudan till IW-utbildning den 22 april i Malmö.
- Sommarmötet blir den 4 juli och höstutflykten den 10 september.
- Vikten av 3-minuter poängterades på distriktsmötet och det föreslogs att klubbarna kan göra en lista på ämnen att prata om. Eva E föregick med gott exempel på vårt marsmöte och berättade om ett besök på ett krigsminnesmuseum under sin resa till Lofoten. Gunn Vebostad Bere berättade också om sig själv under devisen 3 minuter.
- Klubben röstade för att fortsätta med narkotikahundprojektet - 34 ja och 5 nej.
- Brev från vårt fadderbarn i SOS Barnbyar skickades runt.
- Namnbrickor finns för beställning, 215 kr per styck - meddela styrelsen för köp.
- Elisabeth Nelson kommer att informera om Inner Wheel på en Stillettlunch på Gästis.
- Bestämde att fortsätta med IW-promenaderna men återgå till torsdagar kl 14, samling vid scenen i Balders hage.
- Vinnare i vinlotteriet blev Birgit Dueck och Gunn Vebostad Bere.

### **Valberedningen presenterade ny klubbstyrelse, som godkändes.**

President	Eva Eriksson
Vice president	Christina Nilzén
Past president	Eva Fredriksson
Sekreterare	Berit Schannong
Vice sekreterare	Margareta Andersson
Klubbmästare	Kerstin Gredegård
Vice klubbmästare	Vakant
Skattmästare	Mona Erlandsson
Iso	Camilla Blixt-Cohn
Klubbledamot	Helene Ottosson
Klubbrevisor:	Ewa Wallin
Suppleant klubbrevisor:	Madeleine Möller
Programkommittén:	Helene Ottosson, Irene Hokfelt, Ewa Wallin

**Vice klubbmästare:** Om ingen erbjuder sig att bli vice klubbmästare, föreslog Barbro Björkman att alla klubbmedlemmar (utom de i styrelsen) rycker in varsin gång. Vi börjar i bokstavsordning och den som ska agera vice, bekräftar det i god tid till klubbmästare Kerstin Gredegård. Har vederbörande förhinder är det hennes ansvar att kontakta nästa på listan eller byta med någon annan. Listan medföljer IW-brevet i maj.

***Skriftlig anmälan om utträde ur klubben skickas till Berit Schannong senast 30 april.***

### **Referat skrivet av Margareta Andersson**

Kvällens gästföreläsare var Pernilla Garmy, barnsjuksköterska, bitr professor Högskolan i Kristianstad, doktor i medicinsk vetenskap och redaktör för tidskriften Sömn och Hälsa.

Sömn, vila och återhämtning var Pernillas tema. Hennes forskningsområde handlar mest om barn och unga.

Dygnsrytmen styrs av genetik och ljusinflödet i ögat. Dygnsrytmkärnan sitter ovanför synnervskorset i hjärnan. Melatonin reglerar dygnsrytmkärnan. Olika sömnvariation beroende på ålder. Kvinnor vill sova mer men har också mer sömnbesvär. Vi sover kortare tid nu än för 100 år sedan. En Lundastudie visar samband med sämre studieresultat och för lite sömn, även ohälsosamma matvanor kan spela in. Vi drömmer i 1,5 timmars intervaller. Djupsömnen är viktigast och den börjar sömnkurvan med. Behövs inte mycket av den. Vid drömsömn är vi förlamade men ögonen rör sig. Vi kan vakna 10 gånger på natten utan att komma ihåg det.

Tidskriften Sömn och Hälsa finns att läsa gratis på nätet. / Margareta

### **Programkommitténs förslag till hösten:**

14 sept	”Konsten att åldras med inre skönhet och yttre glans”, Rinella Rioda, livsinspiratör för ÅldersRika kvinnor
12 okt	”Inspirationskväll med höstens blommor”, Royal Blommor
9 nov	Besök av distriktspresidenten
14 dec	Julfest

IW-hälsningar

*Berit*