



Nybro Emmaboda Innerwheel Klubb

Distrikt 241

www.innerwheel.se



Månadsbrev nr 6 2023 - 2024

President Lillemor Karlsson

Sekreterare Ann-Marie Eibertzon

Årets motto

Världspresident: Trish Douglas

Motto: Shine a light

Kallelse

Månadsmöte och tillika julfest den 6 december 2023 kl. 13.00 på Ålebergs B&B. Tänk på julgåvan som i år tillfaller Babsanteatern i Emmaboda. Julgåvan betalas in separat via swish, bankgiro eller kontant i kuvert. Vid swish och bankgiroinbetalning – skriv "julgåvan" i kommentarsfältet.
Pris för mötet: 250 kr. Swish nr: 123 256 59 35, bankgiro nr: 651-9425. Kontanter går också bra.

Program

Julfest. Hemligt program.

Avanmälan

Görs **senast söndag 3 december till klubbmästare Brita Ångeborn, 0709-38 91 20 eller vice klubbmästare Ann-Marie Eibertzon 0733-14 45 54.**
Vid missad avanmälan betalar medlemmen maten.

Gäster

Gäster är varmt välkomna och anmäls till klubbmästare Brita Ångeborn el. vice klubbmästare Ann-Marie Eibertzon.

Referat

Lillemor hälsade alla välkomna och tände ljuset. Idag fick vi besök av två Fysioterapeuter (sjukgymnaster) från Nybro kommun – Sofie Evaldsson och Frida Jonsson. De började med att presentera sig och sina arbetsuppgifter. Fokus ligger på rehabilitering och framför allt tidig rehabilitering. Man arbetar förebyggande. De gör kostnadsfria hembesök då bl.a. hjälpmedel och träning utprovas. Balans och styrka avtar med åldern. Träning gör underverk. Efter 30 års ålder minskar muskelmassan! Man måste träna hela livet. Det är aldrig för sent att börja. Det minskar risken för många sjukdomar. Inaktivitet är värre än åldrande. Broschyrer om träning och tips för att undvika fallolyckor delades ut. Räckte tyvärr inte till alla. Ann-Britt har vidarebefordrat ett mail där vi kan läsa "10 tips för att undvika fall." En tanke slog mig – tänk också på halkskydd nu inför vintern!!
Mat är också viktigt vid åldrande. Fokusera på protein (bra för musklerna), bra fetter och vitaminer.
Hjärngymna behöver vi också – lös korsord, läs, var socialt aktiv.
Lillemor tackade Sofie och Frida med vars ett IW-bokmärke.

Klubbinfo

Vi fortsatte mötet. Vart skänker vi "julgåvan"? Ett förslag är fältsekreterarna i Emmaboda. Lillemor har hittat ett nytt projekt – Babsanteatern i Emmaboda. Teatern består av 10 deltagare med funktionsnedsättningar. De ger två föreställningar per år -vår och jul. Kulturskolan driver verksamheten. Vi röstade på alternativen och Babsanteatern

Birgitta Ny presenterade sig och valde sedan Astrid att göra detsamma.

Så kom kortleken fram – Britta Fransson drog spader dam och fick berätta om sitt första jobb.

Nybro-Emmaboda IWC fyller 54 år den 22 november.

Brita Ängeborn och Kerstin Håkansson E ordnar med julmötet. Vi ses på Ålebergs B&B onsdagen den 6 december kl. 13.00. Hemligt program.

ISO-rapport: Ann-Britt hänvisade till hemsidan där vi kan läsa om convention och att IW firar 100-årsjubileum. En jubileumsbok ska skrivas.

Ann-Britt har inte haft någon kontakt med vår vänklubb. Tänker skicka en julhälsning till dem från oss.

Skattmästarrapport: Irén meddelar att vi har 37 000 kr. på kontot och 20 kr. i kassan. Irén undrar också vem som beställde en IW-sjal? Hennes anteckningar har kommit bort. Hör av dig till Irén, som har en blå sjal kvar.

Lotteriet inbringade 1 350 kr. Vann gjorde Kerstin E och Eila. Lillemor har rensat i presidentkassen och introducerade återbruksvinsten: en spargris från Guldkroken i Hjo. Denna vanns av Gunilla K.

Vi var 25 personer på mötet inklusive 2 gäster.

Möten framöver

Onsdagen den 6 december 2023.

2024: 10 jan, 14 febr, 13 mars, 10 april, 15 maj.

Lotteriet

Lottpris 10 Kr. Priser skänks av **la Torenstam och Brita Ängeborn. Om ni ej kommer – försök att skicka med någon annan.**

Ni får gärna swisha eller betala med bankgiro, då ni betalar maten och vet hur många lotter ni vill köpa. Kontanter går också bra.

Lillemor avslutade mötet med att läsa om de två åsnorna. Lärdom – Bättre att hungra i frihet än frossa i förtryck!

Lillemor släckte ljuset!

Vid pennan

Ann-Marie, sekreterare.