

 **Lidköping Inner Wheel Club**

**Distrikt 238** Månadsbrev nr 6 januari 2024

**www.innerwheel.se** Klubbpresident: Birgitta Muregård

 Klubbsekreterare: Ann-Charlotte Wiktorsson

|  |  |
| --- | --- |
| **Inbjudan** | Onsdag 10 januari 2024, kl. **18:30** OBS tiden! |
| **Plats** | Vi träffas på Vischans Bageri, Kinnegatan 27 för Afternoon Tea till ett pris om 300 kronor. |
| **Anmälan** | Senast söndagen den **7 januari, kl. 17** till klubbmästarnaIngegerd Wanneros mobil 073-060 39 03 alt mejl i.wanneros@gmail.com eller Åsa Fouganthine mobil 070-688 02 02 alt mejl asa@marineconcept.seMeddela eventuella allergier. OBS! vid akut återbud meddela endast klubbmästarna!**Anmälan är bindande!** |
| **Gåva** | **Glöm inte** att skänka en gåva till våra hjälpprojekt, Swish 1236782072 ellerBankgiro 5127–6749 märk med ”Gåva”Detta ersätter den spargris vi hade tidigare för insamling av gåvor. |
| **Programpunkt** | Vi firar den internationella Inner Wheeldagen och att Inner Wheel i år fyller 100 år!Denna jubileumsdag skulle det vara riktigt trevligt om vi klär oss i något glittrigt eller lite festligt dagen till ära! 😊 |
| **Refererat från månadsmötet i december** | Klubbpresident Birgitta Muregård tänder det blå ljuset för IW:s ledord och värdegrund; vänskap, hjälpsamhet och internationell förståelse.Kvällens möte samlade 29 medlemmar, två gäster och en föreläsare Sandra Torbjörnsdotter. Gäster är Muki Jernelöv och Catarina Källgren.Vi inleder mötet med att hålla en tyst minut och tänka på vår medlem Gunilla Hjällström som har gått bort. Vi har fått en julhälsning från vår vänklubb i Danmark. De har firat 60 år vilket vi har uppmärksammat genom Lena Petrusson. Vår klubb har skickat en julhälsning till IW-klubben i Dubrovnic.Kvällens gästföreläsare Sandra Torbjörnsdotter berättar om sin bok ”Kan vi prata om ensamhet” som har fått ett enormt genomslag och har uppmärksammats i TV, tidningar, av regeringen och folkhälsomyndigheten, i podden ”Så in i själen” med Agneta Sjödin, mm. Boken har hon skrivit tillsammans med sin terapeut Suzanne Pärlhamn och handlar om Sandras erfarenheter. Ensamhet är ett av samhällets största och helt osynliga problem, ensamhet som inte syns utåt och ingen talar om. Ensamhet är en lika stor hälsorisk som rökning och slår både fetma och fysisk inaktivitet. Dessutom innebär det ett stort psykiskt lidande och en lågintensiv stress. Många ungdomar upplever sig ensamma, särskilt unga flickor. Sandra menar att ungdomar behöver berättelser om att vara människa och vikten av fysiska möten som kontrast till sociala medier där en perfekt yta visas upp.Sandra lyfter vikten av att vara någons ankare, att finnas på djupet för någon annan och att ha ett ankare att vända sig till. Hon har delat sin berättelse för att hjälpa andra. Det hon har lärt sig i samtalen med sin terapeut är vikten av att se, bära och förstå sig själv.Ett gott råd som Sandra skickar med är att vikten av att lyssna på den som inte mår bra men inte komma med en massa råd för det vill de inte ha.Birgitta tackar Sandra med en ros.Kvällen avslutas med ett jullotteri där behållningen går till kyrkornas gemensamma sociala kassa. |
| **Nästa månadsmöte** | - Nästa månadsmöte den 7 februari 2024 träffas vi åter på restaurang Feeling då osteoporossjuksköterska Lena Frandsen, Lidköping är gästföreläsare. |
| **Avslutning** | Birgitta avslutar med en adventsdikt och tackar medlemmarna för ikväll och släcker vänskapens ljus. |