



## Sigtuna-Arlanda IWC

**Distrikt 235**  
**Sverige**

Årets motto: "Empower and Evolve"

Månadsbrev nr 6 2018

Kallelse **Månadsmöte tillika Julfest torsdag 13/12 kl 18.30 i Sockenstugan**

Program **Vår traditionella julfest** med glögg, mat, dryck, julsånger, lotteri. Lottpris 20 kr. Ta med kontanter. Inga gäster denna kväll pga begränsat utrymme.

Avanmälan Senast **söndagen den 9 december till Agneta Sörqvist, [agnetasorqvist@gmail.com](mailto:agnetasorqvist@gmail.com)**  
Vänligen avvakta besked att din avanmälan mottagits! Kostnaden är 250 kr. Klubbens bg är 224–7500.

Intercitymöte Vi har fått en inbjudan till Intercitymöte från Stockholm-Ekerö den 12 december. Inbjudan bifogas. Om du vill anmäla dig så beslutade vi på förra månadsmötet att anmälan går via mig så att ev samåkning kan organiseras. **Anmälan via mig senast 3 december.**  
Vi har också fått en inbjudan från Stockholm Västra IWC till IW-dagen 10 januari. **Anmälan via mig senast 9 december.**  
Inbjudan bifogas.

Övrigt Gå gärna in på hemsidan och läs om Bridging Baltic Sea 24 -26 maj.

Kommande möten: 10/1 IW-dagen. Vi reflekterar över IW under ledning av Lars Björklund.  
Sigtunastiftelsen

### Resumé 2018 11 08

Redan innan vår president Monika hade välkomnat oss och våra gäster så kände vi oss verkligen välkomnade av all trevlig personal på Hotell Kristina. Vi serverades en väldigt god tre-rätters lunch samt kaffe och kaka.

Vår gästföreläsare Stefan Hammarbäck fick ordet. Han började med att förklara att ordet hormoner betyder pådrivare. Hormoner produceras och transporteras via blodet till olika delar av kroppen och där könsorgan, sköldkörtel och tarmar är viktiga mottagare. Han beskrev vidare menscykeln och visade på att kvinnor i fertil ålder har en vecka i månaden då vi mår riktigt bra. Övriga tid påverkas vi mer eller mindre av ägglossning och menstruation.

Klimakteriets median i normalkurvan är 51 år. Normalvariation är + - 5 år. De flesta kvinnor påverkas måttligt men några procent märker inga symptom och ungefär lika många har ett helvete.

Klimakteriet är en "modern" företeelse. Förr i tiden levde inte kvinnor så länge att de hann uppleva

klimakteriet. Det som triggat igång besvären är att hjärnan får signaler om att hormonnivån är låg och sätter då igång att öka produktionen.

År 1995 stod östrogenbehandlingar för kvinnor i klimakteriet på topp för att abrupt ta slut 2005 efter att en larmrapport hade påvisat ökad risk för bröstcancer och proppar. Larmrapporter fick vi lära oss, ska kontrolleras. Det visade sig att de som ingick i studien var amerikanska, överviktiga kvinnor, 68 år gamla som inte hade några symptom. Så nu kan kvinnor behandlas igen och då helst med plåster, vilket är effektivast. Lokalbehandling av torra slemhinnor är ofarligt men har stora vinster. Så Stefan avslutade med parollen "Lokalbehandling åt alla".

Månadsmötet avrundades med att vi beslutade att låta vår internationella charity ska gå till Fistulasjukhuset.

Förhandsannonsering om att vi inbjudits till Intercitymöte 12/12 av Stockholm-Ekerö.

Avslutningsvis delade Britt-Marie Tingwall och Margareta Nordgren med sig av sina liv via 3-minuter.

Elsy Hermansson, sekreterare