



LUND INNER WHEEL CLUB	President	Sekreterare	Klubbmästare	v. Klubbmästare
Distrikt 239	Ann Persson	Britten Hovstadius	Birgitta Arlock	Anita Brandt
Sverige	Bantorget 3	Winstrupsgatan 5	Per Henrik Lings väg 5	Idrottsgatan 5
	222 29 LUND	222 22 LUND	224 65 LUND	222 29 LUND
	046 – 211 16 11	0708 86 44 83	046-14 68 42	046 – 587 65
	0736 44 16 11			0708 20 87 59
	ann@setton.se	britten@hovstadius.com		anitabrandt@hotmail.com

**Årets motto 2018-2019:** *Empower and Evolve* IIW President Chris Kirby, Australien

Månadsbrev 9

Kallelse till MÅNADSMÖTE

**TORSDAGEN DEN 7 MARS 2019 KLOCKAN 18.30 OBSERVERA TIDEN HALV SJU på Grand Hotel.**

Förutom ett intressant föredrag denna kväll, ska vi ha ett **VALMÖTE**.

Valberedningen har **förslag till styrelseledamöter** för nästa verksamhetsår och det ska du som medlem ta ställning till. På sista sidan kan du se förslaget. Vi ska också försöka få till stånd en **Valberedning** som ska ha till uppgift att få ihop en styrelse till verksamhetsåret 2020-21. **Alltså: Val av valberedning. Tänk till om det!** Dessutom har vi några andra **klubbärenden**. Styrelsen har fått medlemmarnas förtroende att lämna **förslag till Internationella IW:s styrelse**. Detta kommer att tillkännages och du ska besluta. Vi ska också bestämma vart vi ska skänka lotteripengar, som vi hoppas kommer in på månadsmötet i april. Den 9 mars är det **Distriktsmöte i Staffanstorp** och då är det frågor som klubbarna ska ta ställning till. Vi vill ha ditt samtycke till hur vi ska rösta. Mycket att ta ställning till och således viktigt att du kommer på mötet.

Denna kväll kommer vi att få bekanta oss med **Matilda och Linus Nilsson** som har startat upp ett projekt i Uganda, *Ssenyange Education Center*. Vi hoppas att du vill vara med och skänka ett generöst bidrag till deras projekt. Vi låter en "korg" gå runt..

**Supé 220 kr** (OBS att avgiften är höjd från 2019) inkl. vatten/lättöl samt kaffe och chokladbit.

Nu kan vi betala med swish hemma eller på plats på Grand, men naturligtvis kan du fortfarande betala kontant, men då med jämna pengar. Vin 80 kr/glas. Swish-numret: **1230325779**. Om du swishar hemma: gör det före kl 15, så kan Kerstin se det på sin dator och du kan smidigt bli avprickad på Grand.

Förra gången var vi 39 på mötet. Slår vi det denna gång? Kom ihåg: anmäl dig i tid!

**Anmälan till Birgitta Arlock** på telefon 046-14 68 42 säkrast månd den 4 mars. (kl. 16 – 18) eller tisd den 5 mars. (kl. 10 -12) **MEN** du kan även ringa på annan tid, gärna så fort du får kallelsen.

Med mejl till **Anita Brandt** senast tisd 5 mars. kl.12: [anitabrandt@hotmail.com](mailto:anitabrandt@hotmail.com) Om du väljer mejl-anmälan: Vänta på bekräftelse! (Om du inte får bekräftelse: Ring Birgitta). Bindande anmälan.

**VARMT VÄLKOMMEN** KLOCKAN 18.30 **TORSDAGEN DEN 7 MARS!**

**TAG GÄRNA MED GÄSTER!**

**NAMNBRICKAN glömmer du väl inte?**

*Britten Hovstadius* / KLUBBSEKRETERARE

*Ann Persson* / KLUBBPRESIDENT

**Klubbmötet den 7 februari.** Vi var 39 damer som samlades i Sten Bromans-salen.

Klubbpresident Ann hälsade alla varmt välkomna, speciellt välkomnades Gertie Stenkula i hennes egenskap av distriktspresident och Monica van der Pals, kvällens föredragshållare. Fyra gäster presenterades.

Ann tände ljuset och påminde om vårt motto: Vänskap, Hjälpsamhet och Internationell förståelse.

Ann lämnade därefter över ordet till Gertie.

(På sidan 3 kan du läsa Eva Ljunggrens referat.)

Maten bestod av en fiskrätt. Det var bakad lax med tillbehör.

Efter maten var det dags för **Klubbärenden**.

Eva Glantz från Landskrona har nominerats till distriktets VU (verkställande utskottet) som DISO/Distriktsredaktör i D239. Nomineringen bifölls av medlemmarna.

Informerades om Distriktsmötet i Staffanstorp den 9 mars. Eftersom vi är en stor klubb (med idag 66 medlemmar) har vi rätt att skicka tre delegater: Ann Persson, Britten Hovstadius och Kerstin Janghed. De av medlemmarna som så önskar, kan också åka på mötet till en subventionerad kostnad (150 kr kostar det för dig.) 6 medlemmar kommer att åka till Staffanstorp förutom delegaterna.

*Kerstin* meddelar att du nu kan swisha, när du nästa gång kommer på månadsmöte.

**Ann** berättade om *fortsatt IW-utbildning*. Lördagen den 16 februari blir det en fortsättningskurs i Malmö. Mötet godkände att de som genomför fortsättningskursen får resebidrag.

Informerades om kommande rallyn: *Istanbul* i april, *Östersjömöte* i *Vilnius* i maj, *Rotterdam* i sept.

*I september 2020* kommer distrikt 233 att anordna ett Vänkskapsmöte i Tällberg i Dalarna och har skickat ut en intresseförfrågan (ej bindande) till klubbarna i Sverige. En lista skickades runt, där ett antal av de närvarande antecknade sig. Meddela gärna Britten eller någon annan i styrelsen, om du också är intresserad! *Kerstin* berättade att vi skickat 4000 kr av lotteripengarna till Tullverkets narkotikasökhundar. Därifrån har kommit tack. Eva Ljunggren berättade att vi har skickat lotteripengar till SUS, som har mottagit 4000 kr som trivselåtgärd. Pengarna kommer att gå till Barnsjukhusets lekterapi. Det var mycket uppskattat. Ronald Mc Donald-huset i Lund har fått lika mycket och de kommer att ordna middag och lunch för de 27 familjer som bor där f.n.

*Birgitta Arlock* påminde om anmälningsförfarandet till våra möten. Var snäll och anmäl dig i god tid! Om du vet att du ska gå, anmäl dig direkt, när du får inbjudan. De senaste gångerna har det blivit ett antal efteranmälningar och det ställer till med extra problem. De tider som *Birgitta* säkrast träffas på telefon är måndag 16-18 och tisdag 10-12 (i samma vecka som vi har mötet). Är *Birgitta* hemma övriga tider, tar hon naturligtvis din anmälan, om du ringer. Mejla kan du göra ända fram till kl.12 på tisdagen, men då till Anita Brandt. Vänta på klartecken. Om du inte hör något från Anita, måste du ringa *Birgitta*. Avanmälning gör du på telefon före kl. 12 på tisdagen före mötet. Sedan var det dags för Monica van der Pals, kvällens andra föredragshållare.

*(Referatet läser du på sidan 4)*

Kvällen avslutades med att Ann blåste ut ljuset och tackade för denna kväll.

*Britten Hovstadius*  
KLUBBSEKRETERARE

*Ann Persson*  
KLUBBPRESIDENT

Referat av Distriktspresidenten Gertie Stenkulas anförande

### **Vänskap - Hjälpssamhet - Internationell förståelse**

GS inledde sitt anförande med att tala om vad **vänskap** inom IW kan vara:

Good friends are like stars. You can't always see them, but you know they are always there.

**Hjälpssamhet** inom IW ska främst vara inriktad mot kvinnor och barn.

**Internationell förståelse** kan exemplifieras genom Convention, som avhålls vart tredje år och senast ägde rum 2018 i Melbourne, Australien.

IW anordnar också vänskapsmöten, som planeras i Tällberg år 2020 samt IW-rallyn, detta år i Istanbul och i Rotterdam.

IW är en s.k. Non Governmental Organisation, NGO, vilket innebär att vi har konsultativt status i FN med representanter i olika FN-organ i Wien, New York och Genève.

IW:s verksamhet bedrivs med insamlade medel från alla klubbar och i olika projekt, som pågår i flera år:

**1.** Garissa i nordöstra Kenya, ursprungligen startat av Monica och Carl-Axel Ekman, tandläkare resp. läkare från Borås. I Garissa bedrivs skolutbildning för föräldralösa flickor. Man arbetar också med att genom upplysning försöka minska bruket av könsstympning.

Projektet har pågått i flera år och förlängdes för en ytterligare period år 2018.

IW läkare i samarbete med Rotarys läkare arbetar på vårdcentraler och numera mer och mer på sjukhus. Verksamheten går mest ut på vaccinering mot barnsjukdomar, tbc, stelkramp mm. Man ger också förebyggande medicin mot malaria. Även tandvård ges.

I sammanhanget nämnde Gertie också att enskilda IW-medlemmar kan ansöka om att få delta i arbetet inom projekten i Kenya.

Även i Indien bedrivs projekt med vattenrening och med att gräva brunnar.

**2.** Utbildning av narkotikasökhundar. Även detta projekt har pågått i många år och förlängdes år 2018 för en ny period. Här samarbetar IW med Svenska Kennelklubben och med Tullverket. Rådet får regelbundna rapporter om hundarnas arbete. En hund, Boy, har t o m fått pris för sin skicklighet att nosa upp narkotika.

**3.** Stipendier till Silviasystrar och Silviasjuksköterskor. Detta projekt har pågått flera år och förlängdes år 2018 för ytterligare en period.

IW har också bidragit till verksamheten på ett demensboende i närheten av Drottningholms slott.

Sammanlagt har svenska IW under andra halvåret 2018 samlat i ca 139 000 kronor!  
Alla IW-projekten kan sammanfattas under mottot: Caring för women and girls.  
President Ann tackade Gertie med en skär ros.

*Eva Ljunggren/vice klubbsekr.*

Referat av leg sjukgymnast Monica Van Der Pals anförande

### **Fysisk aktivitet – daglig medicin.**

Monica lärde oss med behaglig och vänlig ton hur livsviktig daglig motion är. Flera forskare har i olika studier visat att motion påverkar hela kroppen och också hjärnans funktion och hälsa. 30 minuters promenad sex dagar i veckan kan göra under. Leder, muskler och inre organ påverkas. Man blir piggare och bättre på att lösa problem. Vi fick också lära oss hur vi kan manipulera oss själva med att börja så smått med 7,5 minuters träning och sedan successivt nästan omärkligt förlänga övningarna/promenaden tills vi slutligen kanske kommit upp i 15 eller t o m 30 min. Det är viktigt att motionen är regelbunden, daglig, och inte endast då och då. Detta höjer hela vår fysiska och psykiska kondition och vårt välbefinnande.

Man behöver inga andra redskap än sin egen kropp, som med enkla övningar kan bli märkbart smidigare, starkare och fri från smärtor.

Även små korta rörelser är bra. Framförallt ska man undvika att sitta stilla. Det är nämligen rent av farligt!

Monica avslutade föredraget med att ge oss några övningar för nacke ben och magmuskler.

Slutligen kunde vi köpa hennes bok: Glädje i rörelse. Där finns övningar beskrivna i text och teckningar. Med boken följer också två DVD-skivor med olika övningar att utföra hemma på mattan.

Boken har fyra olika avsnitt: mjukhet och rörlighet, styrka och stabilitet, yogaövningar med avslappning samt mindful walking – lugn gång.

President Ann tackade Monica med en ros och en flaska vin.

*Eva Ljunggren/vice klubbsekr.*

## **Valberedningens förslag till styrelse för verksamhetsåret 2019-2020**

<b>President</b>	<b>Britten Hovstadius</b>	<b>Delegat till distriktet</b>
<b>Vice president</b>	<b>Eva Ljunggren</b>	
<b>Past president</b>	<b>Ann Persson</b>	
<b>Sekreterare</b>	<b>Eva Ljunggren</b>	<b>Delegat till distriktet</b>
<b>Vice sekreterare</b>	<b>Ann-Sofie Frånberg</b>	<b>Delegat till distriktet, suppleant</b>
<b>Kassör</b>	<b>Kerstin Janghed</b>	<b>Delegat till distriktet</b>
<b>ISO</b>	<b>Ulla Mårtensson</b>	<b>Delegat till distriktet, suppleant</b>
<b>Klubbmästare</b>	<b>Birgitta Arlock</b>	<b>Delegat till distriktet, suppleant</b>
<b>Vice klubbmästare</b>	<b>Eva Bratt</b>	
<b>Revisor</b>	<b>Eva Alenmyr</b>	
<b>Revisorsuppleant</b>	<b>Anita Borné</b>	
<b>Klubbens IT-samordnare/webmaster/matrikelansvarige</b>	<b>Elisabeth von Friesendorff</b>	

