

Ladywalk 28. maj 2018 - kl. 18.30

I år er vi blevet tilmeldt som SUPERHOLD til Ladywalk

- Det betyder at vi stiller op som ÆT hold på de enkelte startsteder – med navnet **INNER WHEEL DANMARK**
- Vi er med i konkurrencen om at vinde pokalen med flest tilmeldte på **ALLE STARTSTEDER**.

Hvorfor nu det??

- Jo en af fordelene er at ALLE Inner Wheel'ere der deltager i Ladywalk mødes og kan hygge sig med hinanden uanset hvilken klub de kommer fra – vi mødes på tværs af Inner Wheel.
- Vi får tildelt et fælles mødested på de enkelte startsteder – med Inner Wheel Danmark skilt – så vi kan se hvor vi skal mødes og hilse på hinanden.
- Tænk hvis vi kan tage flere pokaler med hjem rundt fra de enkelte startstederne - det kunne da være sjovt ☺
- Forenkling af processen – førhen var det hver enkelt der tilmeldte der også skulle hente trøjer mv. Nu får vi det hele i en stor kasse hvor holdlederen sørger for bliver uddelt til trøjer, tasker til alle Inner Wheel deltagerne.
- **I modtager et link der skal tilmeldes på** – jeg (som koordinator for vores Superhold) sørger for at sendt samlet tilmelding på holdet når tilmeldingsfristen nås. Det vil sige I skal ikke tilmelde jer via Ladywalks hjemmeside!
- Der skal vælges én holdleder for hvert startsted – En der ønsker at stå for at afhente kassen med t-shirts, poser mv. og stå for at dele dette ud til alle Inner Wheel'ere. Det er også holdlederen der får overrakt evt. pokal

Håber så mange Inner Wheel'ere som muligt har lyst at deltage og være med til at skabe en holdånd på tværs i vores Inner Wheel organisation.

Selvom du ikke kan gå hverken 7 eller 12 kilometer, så kan du sagtens deltage i fællesskabet og være med til at støtte ikke mindst et godt formål, men du kan være med til at heppe alle Inner Wheel'ere i mål og være med til at opleve at vi måske skal have en pokal med hjem ☺

Støt op og få nogle hyggelige timer i klubben og

- På tværs af vores organisation og
- Ikke mindst være med til at støtte et godt formål.
- Vær med til at vinde pokalen ☺

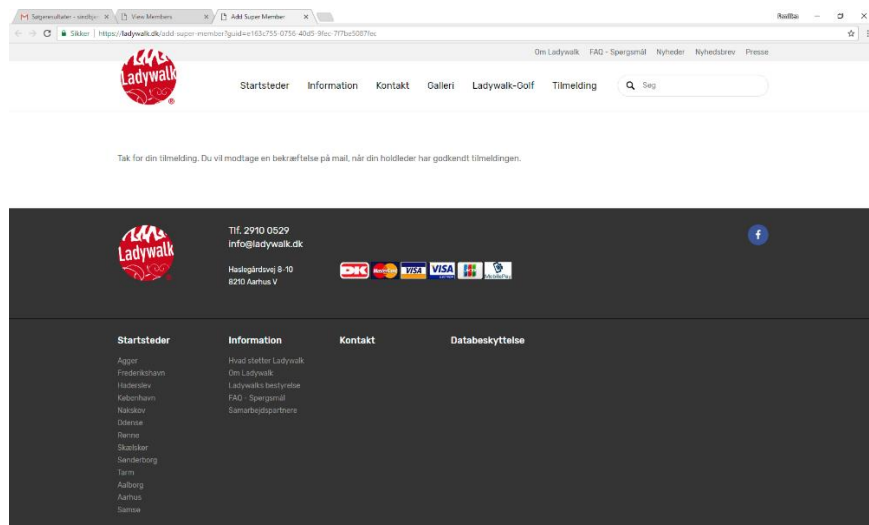
Senest tilmelding 30.04.2018 på dette tilmeldings-link: [link](#) (hold CTRL tasten nede hvis du klikker på linket her i brevet – så kommer du direkte til tilmeldingen.

Så kommer tilmeldingssiden op og du skriver den/de deltagere ind du skal tilmelde (se ud ligesom hvis du gik ind via hjemmesiden)

Send 140 kr. pr. deltager du tilmelder til reg.nr. 2380 konto nr. 8978804196

Ladywalk 28. maj 2018 - kl. 18.30

Når du har tilmeldt dem du skal – eller I har tilmeldt jer enkeltvis så kommer dette billede op



Det skal lige bemærkes at der godt kan gå lidt tid - alt efter hvor tidligt du sender tilmeldingen - til du/I får bekræftelse på jeres tilmelding.

Da det først er når jeg sender den endelige tilmelding på vores SUPERHOLD, at I modtager en bekræftelse.

Ladywalk 2018 støtter 2 foreninger

Endometriose Foreningen

Endometriose er en kronisk underlivssygdom, som ca. 120.000 danske kvinder i den fødedygtige alder rammes af, men mange kvinder kender slet ikke til sygdommen og ikke er klar over, at de lider af endometriose.

Endometriose kan bl.a. medføre invaliderende underlivssmerter, træthed og fertilitetsproblemer og påvirker tusindvis af kvinder og pigers liv hver dag.

Endometriose Foreningen er en støtteorganisation for piger og kvinder med endometriose. Vi fokuserer blandt andet på at udbrede kendskabet til sygdommen og støtter forskning, for derigennem at kunne hjælpe de berørte kvinder, til at få en hurtigere diagnose og en forbedret livskvalitet.

”Vi sender en stor tak til Ladywalk - Vi er umådeligt glade for, at vi endnu en gang er blevet udvalgt til at være støttemodtager i 2018. Og tak til alle jer, der vælger at deltage i Ladywalk og dermed støtte to gode formål.”

Hjerteforeningen

Ladywalk er en utrolig vigtig samarbejdspartner for Hjerteforeningen og derfor er vi rigtig glade og stolte over, at vi igen i 2018 er med til Ladywalk

I fællesskab sætter vi fokus på det sunde i at gå, og derved kan vi sammen forebygge en lang række hjerte-kar-sygdomme hos rigtig mange kvinder – og på sigt kan vi sammen få ændret ved, at 18 kvinder hver dag dør af en hjerte-kar-sygdom.

Ladywalk 28. maj 2018 - kl. 18.30

Fysisk inaktive personer har nemlig dobbelt så stor risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdomme som fysisk aktive. Gang er en nem, sund og let tilgængelig motionsform for alle uanset alder og form. Gang giver mere glæde og større sundhed.

Således kan 30 minutters daglig fysisk aktivitet mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme med 30 %, mens 60 minutters daglig aktivitet giver en næsten dobbelt så stor risikoreduktion.

Vi er derfor meget taknemlige for Ladywalks bidrag til vore arbejde – ikke kun det økonomiske bidrag, som er utroligt vigtigt for vores forskning – men specielt også for Ladywalks forebyggende bidrag i form af flere motionerende og glade kvinder på stierne. Sammen har vi gjort en markant forskel de senere år.

Der er 13 startsteder i Danmark – *skriv til Charlotte V. Pedersen på mail: sindbjergvej21@gmail.com hvis du gerne vil være holdleder i en af byerne.*

- | | |
|--|---|
| - Agger, De Sorte Huse, Agger | - Holdleder ?? |
| - Frederikshavn, Frederikshavn Firmaidræt Klub | - Holdleder ?? |
| - Haderslev, Haderslev Kasernes Øvelsesplads | - Holdleder ?? |
| - København, Tjøren, Amager | - Holdleder ?? |
| - Nakskov, Lienlundparken, Nakskov | - Holdleder ?? |
| - Odense, Dyreskuepladsen, Odense | - Holdleder ?? |
| - Rønne, Almegårds Kaserne, Rønne | - Holdleder ?? |
| - Skælskør, Skælskør Hallen, Skælskør | - Holdleder ?? |
| - Sønderborg, SFS-Hallen, Sønderborg | - Holdleder ?? |
| - Tarm, Apoteker Rasmussens Plads, Tarm | - Holdleder ?? |
| - Aalborg, Nørresundby Idrætscenter, Nørresundby | - Holdleder ?? |
| - Aarhus, Tangkrogen, Aarhus | - Holdleder Charlotte V. Pedersen Silkeborg |
| - Samsø, P-pladsen ved Havvejen | - Holdleder ?? |

Derudover er der mulighed for Ladywalk golf kl. 16.00 samme dag i Hedensted Golfklub - hvis du hellere vil støtte med at spille golf i stedet for at gå.

- Tilmelding på Golfbox.dk
- Tilmeld senest 20. maj
- Pris 300 kr. inklusiv mad og en gave
- Tilmelding efter først til mølle princippet
- Bindende tilmelding
- Eventuelt greenfee på 200 kr.
-

Hvem skal Ladywalk støtte i 2019?

Ladywalk vil også i 2019 donere beløb til foreninger, der støtter sygdomsramte kvinder. Alle kan foreslå foreninger, der skal modtage støtte fra Ladywalk i 2019.

Ansøgningsfristen for at indstille foreninger til at modtage penge i 2019 er den 1. juli 2018. Kun skriftlig begrundede ansøgninger indsendt før denne dato vil komme i betragtning.

Send en skriftlig begrundet ansøgning til formanden for Ladywalk, Ivan Mejlgaard, på ivan@ladywalk.dk