

## Månedsbrev Mai 2019

### Presidentens hjørne

Rotaryvenner!

Så er det blitt juni – og noen snakker om «Sommer!», foreløpig ikke med samme glød som i fjor. Tiden er kommet for å oppsummere, helhets-vurdere, avslutte og klargjøre for neste år.

«Så hvordan har vi det i dag - egentlig?»

Jo, takk – i forhold til KPM er vi «i rute og vel så det», vi har justert Club Visioning-målene til «mer realistisk» (les: vi tror vi kan klare det nå - hvis vi virkelig prøver), men retningen ligger stort sett fast.

I denne revisjonen ble noen mål riktignok lagt til side (eller erklært «oppnådd for denne gang»), men de er ikke glemt – ett av dem er allerede brakt på banen. Og kanskje viktigst: Andre av Club Visioning-målene fikk ny fart.

Vi har fått fire nye medlemmer som hver for seg og sammen gir oss ny energi, og vi har igangsatt aktiviteter vi ikke visste om da vi for snart to år siden forsøkte å se tre år fram i tid. Det gir vekst, livsvilje og framtidshåp til en klubb som snart er femti – eller midt i livet, som de sier, de som har tenkt å bli hundre.

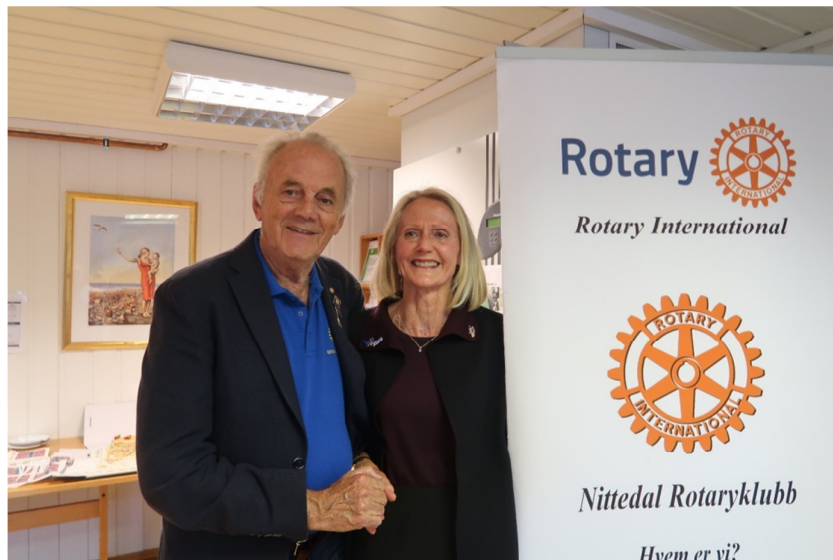
Styret, komiteledere og Club Visioning Champions fortjener stor takk, men kanskje aller viktigst: En stor takk til alle medlemmer som bidrar til å gjøre Nittedal Rotaryklubb til det den er – år etter år. Tilhørighet, vennskap, felles opplevelser og gode prosjekter bidrar til Rotarys identitet, og ja, vi setter spor etter oss og er blitt mer synlig i Nittedal.

Takk til alle for et flott år - og takk for meg i dette hjørnet.

Hilsen Øyvind

## **Klubbmøte 2. mai 2019**

### **Odd Hansen og Gro Hansen: Ecuador-prosjektet**



Gro fylte 70 år 26. april og spanderte marsipankake. Odd Hansen hadde også fødselsdag den dagen.

De orienterte om Ecuador-prosjektet som skal gi helseundervisning og direkte oppfølging av fattige familier. Der er rotarianere og helsepersonell som skal følge enkeltfamilier. Nittedal RK er bare involvert i finansieringen.

Nittedal Rotaryklubb har søkt om District Grant midler for USD 1300 knyttet til Global Grant søknad. Klubben bidrar med USD 1300, som er kommet inn gjennom en kronerulling blant klubbens medlemmer. Odd Hansen var også på Convention og hadde stand for å samle inn de siste midlene han trenger for å sette i gang.

## **Klubbmøte 9. mai 2019**

### **Sogneprest Eivind Ørum: Fra sjømannsprest på Gran Canaria til Nittedal – hvorfor?**

Eivind Ørum fra Jessheim ble i fjor høst, 39 år gammel, utnevnt til sogneprest i Hakadal. Han kommer fra Sjømannskirken på Gran Canaria som ligger i Arguineguin, der hans kone Ingrid Løining Ørum var diakonal medarbeider ved siden av jusstudier. De har tre barn. Han har tidligere vært sogneprest i Gildeskål og ungdomsprest på Jessheim og i Sørumsund.

Sjømannskirken på Gran Canaria har meget stor aktivitet og langt flest brylluper av alle sjømannskirkene. Der er et rikt gudstjenesteliv, og på vinterstid kan det være over 500.



tilhørere. Da må de låne en stor katolsk kirke som de har godt samarbeid med, fordi sjømannskirken på bildet nedfor kun har plass til ca 100. Det er ca 150 sosialt frivillige som hjelper til med vaffelsteking, oppvask, rydding, vedlikehold, syke- og hjemmebesøk. Sjømannskirken bistår også myndighetene i sossialsaker.

Mange søker sjømannskirken av sosiale årsaker uten noen religiøs tilknytning. Den er et kirkelig, sosialt og kulturelt møtested for nordmenn i alle aldre. Alle er like velkomne, og hos noen vekkes den religiøse interessen etterhvert. Jevnlige familiemiddager er et viktig treffsted.



Nå gleder familien seg over å være tilbake i hjemlandet og til å ta i bruk Nordmarka og Romeriksåsene.

Ref. Jarle

## Klubbmøte 16. mai 2019

### Karin Rønning. Hvordan leve med Kols.

Klinisk spesialist i sykepleie ved Ahus, med etterutdanning i Kols og Astma.



KOLS står for kronisk obstruktiv lungesykdom. Det er en samlebetegnelse for flere sykdomstilstander i luftveiene, blant annet kronisk bronkitt og emfysem.

Man regner med at det er mellom 250 000 og 300 000 personer som har Kols. Halvparten av disse har ingen diagnose.

Ambulerende lungeteam er et tverrfaglig team der sykepleier og fysioterapeut følger opp pasienter med blant annet Kols. Hjemmebesøk, telefonkontakt og veiledning av helsepersonell. De som følges opp er pasienter med gjentatte forverrelser av Kols, og som har hyppige innleggelses og legevakt besøk. Også de som har oksygenbehandling hjemme.

#### Hva er Kols?

Betennelsesreaksjon som fører til forsnevring og arrdannelse i de minste luftveiene og i lungevevet. Symptomer – tung pust. Kan også ha hoste og slim.

## Årsak

Røyk er den vanligste årsak. Jo mer du røyker og jo lenger, desto større risiko.  
Yrkeseksponering for støv, gasser og kjemikalier. Astma. Kull og sveiserøyk.  
Innendørs luftforurensing som bidrar til lungenes totale belastning.  
Kvinner er mer følsomme enn menn for røykens skadevirkninger.

## Diagnose

Diagnosen stilles ved pusteprøve hos fastlegen.

## Trening

Fastlegen kan henvise til trening hos fysioterapeut.  
Likeså lokale tilbud angående trening / kosthold.  
Samtidig kan fastlegen henvise til Kols rehabiliterings kurs.  
Kurset går over 5 uker, med tre dager i uken. Mandag, onsdag og fredag.  
Har man alvorlig, eller svært alvorlig Kols, med hyppige legevaktbesøk eller innleggelser, kan fastlegen henvise til ambulerende lungeteam med oppfølging hjemme.

Rehabilitering av pasienter med Kols er et viktig ledd i behandling av sykdommen. Det gir økt kunnskap og innsikt i egen sykdom for bedre takling av dagliglivets aktiviteter. Målet er å bremse sykdomsutvikling, oppnå økt muskelstyrke, koordinasjon og bedring av utholdenhet gjennom fysisk trening. Bedre mestring av livssituasjon ved kronisk sykdom.

Ref. Sverre

## Klubbmøte 23. mai 2019

### Club Visioning: Revisjon av enkelte måltall for 2017- 2020



President Øyvind fortalte at ettersom vi nå var ca halvveis i perioden for Club Visioning, ville dette møtet i hovedsak dreie seg om hvordan klubben skal utvikle seg i den resterende tiden. Han presenterte to gjester fra andre klubber som også har begynt å bruke samme styringssystem og som var hos oss for å lære / observere hvordan vi driver klubben. Dette var Jon Ola Brevik fra Fredriksten RK og Bent Andersen fra Lørenskog RK.

Øyvind viste så opp målene klubben ønsket å oppnå i løpet av tre år, og fortalte oss hvordan status er nå. Det har vært stor enighet om at retningen for klubben er riktig, men samtidig er det blitt klart at enkelte mål er urealistiske å nå. Dette har ført til at ingen har lyst til å jobbe med dem. Styret har derfor merket enkelte felt med fagre. Papirkopier av dette ble gitt til hvert av fire bord hvor medlemmene satt. Resten av programmet ble ledet av Liv Marit med Håvar som dokumenterte prosessen.

Etter litt diskusjon og tenketid ble «reviderte ønsker» fra hvert bord lest opp og presentert tilslutt som gjennomsnitt. Så ble det til slutt foretatt en håndsopprekning over hvem som hadde lyst å delta med de forskjellige oppgavene. Det er også viktig at våre faste prosjekter som kjøring til Solli, hyggeaften på et av eldrehjemmene og hundesledekvelde for funksjonshemmede ikke skal utgå. Øyvind forklarte at det var arbeidet en del med Matfestival, men at arbeidet nå var stoppet opp. Noen hadde da snakket sammen og Heidi Lyngstad påtok seg ansvaret som ny prosjektleder under stor applaus.

Jon Ola takket for at han hadde vært tilstede og var opptatt av at målene var lettere å nå dersom de ble organisert som prosjekter og ledet av engasjerte prosjektledere. Alle medlemmer må få delta i minst et prosjekt. Øyvind takket for et godt møte og ønsket oss vel møtt igjen den 6. juni til Club Assembly.

Ref. Dagny

Redaktør Jarle