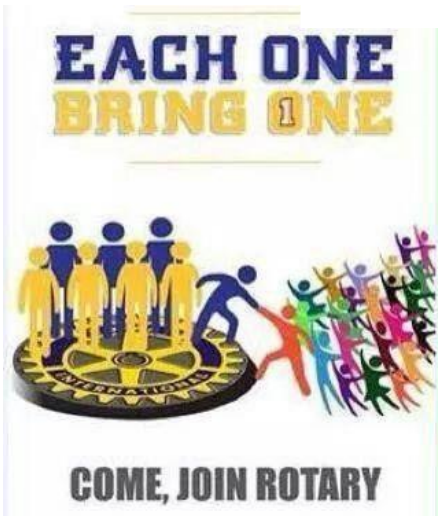




Nittedal Rotaryklubb

Månedsbrev for mars 2017



Presidenten har ordet:

Et begrep jeg ikke kjente til før jeg ble Rotarianer var «3-minutteren». Jeg setter stor pris på «3-minutterne». Mitt ønske for våren er at vi kan bli (enda) flinkere til å bruke «3-minuttere» til å snakke litt om det som skjer på vår arbeidsplass, det som i dag skjer i den bransjen du er, eller tidligere var. Yrkesrelatert eller ikke, er det helt sikkert aktuelle betraktninger og tanker du med stort hell kan dele med klubbens medlemmer. Prøv da vel!

Hilsen Håvar

Redaktørens hjørne:

*Måtte mørket i meg alltid være
et groende mørke!
Som barflekker mellom snøgrimene
tidlig på våren: Blåveissteder
der svarttrosten synger i regnet
og snømugne lauvblar på bakken
skjelver sakte og rører på seg
når symreknoppene uendelig langsomt
løfter dem på skrå mot vinden.
Hans Børli*



*Blåveis
Ukens bilde uke 12*

Som oftest finner jeg at Hans Børli greier å si alt så mye bedre enn jeg – og han sanser naturen og stemningen i skogen slik at jeg kjenner det skjelver i ryggraden og hjerterota. Håper dere alle ser frem til gode feriedager med påskesol og familiekos – og så møtes vi igjen til den siste Rotaryøkt før sommeren slår til for alvor.

Hilsen Liv



Rotarymøte på Solli 2. Mars 2017

Håvar tente lys og åpnet derved møtet. Eivind orienterte om Realfagsprisen som deles ut med enkel seremoni på Lillestrøm vg. skole 15. mars.

Kveldens foredragsholder var Dagfinn Matre fra STAMI (Statens arbeidsmiljøinstitutt). Tema var Skiftarbeid, søvn og helseplager. Hans forskning ligger mellom medisin og teknikk, og det faglige fokus går på smerte – arbeidstid – søvn. STAMI jobber for at de negative effektene ved ulike typer arbeid kan gjøres helsefremmende. På landsbasis jobber 68% vanlig arb.tid, 25% skiftarbeid, 8% utenfor dagtid og 12% jobber lange arbeidsuker. Utfordringen er komprimerte arbeidstider og ny teknikk. Mange bransjer kan undersøkes, men det meste er utført innen tjenestenæringer. Hvordan forskes det?

Helseutfall kan komme av individuell følsomhet og sosiale forhold. Innen arbeidstid har vi skift, turnus og overtid. Mål for eksponering har skjedd via subjektive data og spørreskjema samt objektive data og planer. Utfall er likeså målt ved subjektive spørreskjema, kliniske undersøkelser og biologiske prøver.

Blant helseutfall som påvirkes av arbeidstid er søvn og –forstyrrelse den mest vanlige konsekvensen av endret døgnrytme – også en økning av søvnlengde. Overgang mellom arbeidstidsordninger påvirker innsoving, og det gir økt ulykkesrisiko. Ved tidlig start reduseres søvnlengden og uthviltheten. Ved offshorearbeid kan det ta opp til 14 dager å ta seg opp etter nattskift. Lange økter gir konsekvenser, går ut over så vel kvalitet som funksjon av arbeidet. Psykiske plager kan også bli en konsekvens – man kan bli depressiv ved arbeid over 11 t. daglig. Det er ikke funnet hjerterplager hvis man ellers er i god form. Det er funnet risiko for brystkreft hos nattevakter.

Når det gjelder sikkerhet og ulykker, så er det øket risiko for arbeidsulykker jo mindre søvn man får. Ved lange arbeidsskift kan det hjelpe dersom det legges inn pauser underveis.

Muskel- og skjelettsmerter – derved også ryggplager har en klar sammenheng med søvn og helseeffekter. Mange andre «vondter» kan være sannsynlige resultater av søvn og arbeidsøkter. Hvordan kan det også virke helsefremmende? Dose av arbeidstid – antall år, når man startet å jobbe og hvordan man kan rotere i arbeidsoppdrag, hvor hurtig – hvor langsomt. Innflytelse på egen arbeidstid er viktig. Det gir bedre mental helse å bestemme litt over sin egen arbeidssituasjon.

Konklusjon:Arbeidstid påvirker helsa, men risikoen er ikke altfor stor. Det er sunt å jobbe. Beskyttende faktorer kan være å ha god søvn/hvile, å ha innflytelse over arbeidsoppdragene, at organiseringen av turnus er god. Noen tåler nattskift bedre enn andre, og trivsel er god motivasjon. Og det er alltid bra å være i god fysisk form!

Refr. Liv

Rotarymøte på Solli 9. mars 2017

Øystein Herland, administrerende direktør i Volvo Car Norway snakket til oss om FØRERLØSE BILER.

Han startet med å gi et bilde av utfordringene med dagens bilbruk på globalt nivå.

Det foregår en stor grad av urbanisering på verdensbasis, som resulterer i megabyer med dårlig luftkvalitet, økt helsefare og for tidlig død for innbyggerne.



Trafikkulykker er også en stor global utfordring. Det er beregnet at ca 1,2 millioner mennesker dør i trafikken hvert år. Økt velferd øker kravene til individuell mobilitet i store markeder som Kina og India. Da blir det svært viktig med bærekraftig drivstoff, samt andre måter å organisere biltrafikken på.

Dette er noe av bakgrunnen for at Volvo ønsker å være markedsledende i utviklingen av førerløse biler.

Nullvisjonen til Volvo betyr at de har et mål om 0 skadde eller døde i en bil fra Volvo innen 2020. De skal ligge i forkant av utviklingen, og for å nå målet arbeides det intenst med å utvikle selvkjørende biler som ikke kan kollidere.



Milepæler på veien frem mot selvkjørende biler er: Adaptive cruisekontroll, (2006), Kjø assistanse (2010), Drive me (2013) og Pilot Assist (2014)

Drive me- prosjektet utføres i Gøteborg på offentlig vei, men på avgrensede ruter. Utprøvingen inkluderer 100 selvkjørende biler på en ringvei rundt byen. Her holder føreren i rattet og er den som er juridisk ansvarlig. Bilen kjører til et trygt stoppested hvis teknikken svikter. *Pilot Assist* hjelper føreren med å kjøre bilen mellom kjørefeltets sidemarkeringer og holder en forhåndsdefinert tidsavstand til bilen foran.

Teknologien som styrer førerløse biler er radar, GPS og laser.

I første fase av prosjektet, kan bilene benyttes på spesielle veistrekninger, deretter (fra ca 2020) motorveier uten kryss eller fotgjengere som dukker opp, og til slutt (20xx) blandet trafikk med full kompleksitet.

Juridisk ansvarsforhold rundt førerløse biler må avklares. Han så for seg at Volvo hopper over nivået med delt ansvar mellom fører og fabrikk. Det vil si at utvidet bruk av førerløse biler ikke innføres før produsenten/teknikken tar det hele ansvaret for kjøringen.

Connected cars. Gjennom en liten enhet montert i et hundretalls bilers diagnosekontakt, sendes det løpende data om vær, føre, temperatur, nedbør og bremsefriksjon til Statens Veivesen eller til biler i det samme området. Dette gir grunnlag for å kunne avgjøre veiens tilstand eller andre hindringer og derigjennom bedre trafikksikkerheten.

Trafic light Assist er å dele både signalstatus og planlagt skifte ved lyskryss, slik at et kjøretøy kan vite om det må stoppe eller kan passere fritt ved en valgt hastighet.

Blue tooth key på telefonen, kan overføre bilnøkkelen via telefonen også til utlandet. Dette vil være særlig aktuelt ved bildeling. Det kan også brukes til å få bestilte varer levert direkte i bilen, og man slipper at folk ikke er hjemme ved leveranser på døren.

Han snakket til slutt om generelle samfunnsendringer som kommer i forbindelse med elektronisk handel, delingsøkonomi, nye forretningsmodeller og også en forsikringsbransje som kommer til å endre seg totalt som følge av en digitalisert verden. Det er ikke lenger de "store som spiser de små", men de "raske som spiser de trege" Vi takker for et inspirerende foredrag og gleder oss til bilen tar styringen!

Refr. Elisabeth

Områdemøte i Rotaryområdet G, på Thon hotell Arena, Lillestrøm. 14. mars 2017

Møtet ble arrangert av Lillestrøm og Strømmen rotaryklubber. **Professor Ole O. Moen holdt foredrag over emnet: «USA i dyp demokratisk krise».**

Ole O. Moen åpnet foredraget med å stille spørsmålet om det har foregått en politisk revolusjon, eller om det bare er absurditeter? Han var virkelig lei seg for det han hadde sett under sitt opphold i USA under valgkampen. Alle regler for høflighet ble brutt. Han mente at pressen måtte ta en del av skylda, som lot D. Trump få lov til å opptre så vulgært som han gjorde. Bare seks uker før valget, skrev pressen: «ikke stem på den mannen», men da var det for sent. Det Republikanske parti brakte frem en uskikket kandidat.

Moen fortsatte med -at D. Trump er hva du ser, bedrager, setter frem trusler og sjikanerer. Hans «Attention span» er på maks 10 – 15 minutter. Han har i lang tid omgitt seg med kjeltringer. «Som man reder så ligger man».

Han kom så inn på svakhetene i valgsystemet. Det er de som sitter med det politiske flertallet i den enkelte stat, som trekker opp grensene for det enkelte valgdistrikt. Her kan det forkomme manipulasjon, slik at de som sitter med makten får beholde den. Demokratene står sterkest i byene, mens Republikanerne står sterkest på landet. Valgdeltakelsen er lav, ved mellomvalget i 2014 stemte 36,4 prosent. Valget i 2016 kostet 6,8 milliarder dollar.

Den amerikanske stålindustrien er nesten nedlagt. D. Trump har lovet å få den opp igjen, og det har skapt entusiasme hos hans tilhengere. Hillary Clinton kunne ikke love det samme. Han mente at amerikanerne fremdeles er skeptisk til en «Commander in Chief» i skjørt.

Han ga noen eksempler på den økonomiske utvikling fra andre verdenskrig til i dag. Skattetoppen var den gang helt opp til 95% mot nå 24%. Skjevfordeling av ressursene tok fart under Ronald Reagans presidentperiode (1981 – 1989).

Moen spurte så hva gikk galt for Hillary Clinton: Feilaktige meningsmålinger. Hun spredte seg for mye. Sanders tilhengere unnlot å stemme. 90 000 velgere i Michigan stemte ikke på president på sin stemmeseddel.

Han mente det er stor harme over fordelingene av ressursene mellom de enkelte grupper. Det er misnøye med lederne i Washington som de mener gjør for mye for å tekke de som gir penger. Velgerne søker en sterk leder, som har enkle løsninger og handlekraft. Terrorfrykten er stor, likeså de fundamentale mentale karaktertrekk hos de amerikanske velgerne. Optimismen synes å ha blitt borte.

Ref. Adolf

Utdeling av Realfagprisen 2017 på Lillestrøm vg. skole 15. mars 2017

Noen ganske få rotarianere fra Nittedal fant veien inn i aulaen på Lillestrøm vg. skole for å delta ved utdelingen av årets realfagpris til flinkeste elev fra Bjertnes, Lillestrøm eller Skedsmo vg. skole. Det var 5. gang denne utdelingen skulle finne sted. Det var på forhånd nominert tre elever fra hver skole, og disse var igjen vurdert av en jury hvor vår egen Jan Alfred Andersen var en av medlemmene. De tre elevene fra Bjertnes vg. skole var

Knut Magnus Aasrud som innehar en genuin interesse for realfagene. Han er nysgjerrig på hvordan ting henger sammen og hvordan de forklares. Han er meget sosial, og hjelper gjerne sine medelever. Toppidrett og musikk har alltid vært av høy interesse og spiller gjerne piano.

Ellen Marie Ariansen har vist høyt faglig nivå innenfor realfagene. Hun er lett å samarbeide med, og har vært aktiv speider inntil vg. skole. Driver aktivt med orientering og har reist mye rundt i Europa. Hun søker befalsutdanning og ønsker senere å jobbe med hvordan teknologi kan brukes til praktiske gjøremål.



Foto fra v. André, Ellen Marie, Knut Magnus

André Wean Edvardsen har i tillegg til realfagene også breddeidrett som programfag. Naturfag har vært favoritt før vg. Ønsker etter vg. å ta en bachelor i Materialvitenskap for energi- og nanoteknologi ved UIO. André er miljøbevisst og synes fornybar energi er spennende tema.

Pål Sørensen fra Lillestrøm RK åpnet seremonien og forklarte bakgrunn til denne utdelingen som har flere store bedrifter i området i ryggen. Ordet ble gitt over til rektor ved Lillestrøm vg. skole, Øyvind Sørli som også introduserte et kunstnerisk innslag «Har du fyr?» av to elever ved Linjen for musikk og drama ved Lillestrøm vg. skole. Bjarne Haugstad, president ved Lillestrøm RK holdt en tale til de nominerte elevene, deres lærere og andre oppmøtte gjester. Han dro linjene fra realfagenes betydning til deres plass i verdens behov: Utvikle og øke kompetanse, finne ut av om det er liv andre steder – og hva er meningen med tilværelsen?

Alle de nominerte elevene fikk en bok hver – skrevet av en italiensk forfatter.

Eivind Thrane forklarte så hvordan arbeidet med å finne vinneren har foregått. På en svært verdifull fagdag presenterte de 9 elevene hver sine faglige innlegg. En jury vurderte så dette og innga en kjennelse.

Nittedals egen ordfører Hilde Thorkildsen hadde fått det ærefulle vervet å overrekke realfagprisen til de tre vinnerne. Hun hadde lest alle begrunnelsene, og mente elevene stod frem som strålende forbilder for sine medelever og andre.

3. premievinner ble Ellen Marie Ariansen fra Bjertnes vg. skole og fikk kr. 10 000.-

2. premievinner ble Anna Gravidal fra Skedsmo vg. skole og fikk kr. 10 000.-

1. premievinner ble Weicheng Hua fra Lillestrøm vg. skole og fikk kr. 15 000.-

Etter fotosesjon og pianostykke spilt av Knut Magnus Aasrud kunne Pål Sørensen avslutte den høytidelige seremonien. Det var en fin opplevelse, og bildene fra utdelingen vil sikkert gi alle en liten anelse om det vi deltok på. Det er flotte og lovende unge elever som vi kanskje vil høre mere fra senere.

Ref Liv og foto Ragnar.



1. Weicheng Hua

3. Ellen Marie Ariansen

2. Anna Gravidahl

Rotarymøte med reker på Solli 23. mars 2017



Dette er glade og fornøyde rekespisere fra klubbens rekemøte. Både vin og reker gikk ned på høykant, og medlemmer med ledsagere hadde en fin kveldsstund. Men hvor var den lokale limericken, tro? Kameratskapsklubben takkes for hyggelig forberedelse med koselig pynta bord. Til slutt var alle bordpyntene (påskeliljene) gevinster i kveldens inngangsloddtrekning.

Refr Liv

Rotarymøte på Solli 30. mars 2017

RYLA-deltagere fra Nittedal Rotaryklubb ga tilbakemelding fra årets lederutviklingsseminar

Innkommende president Øivind Bråten refererte kort fra årets PETS-seminar der det var sterkt fokus på klubbutvikling og strategi. Klubben har også hatt fire deltagere på Distriktssamling.

Til årets Lederutviklingsseminar sendte vår klubb to deltagere, Dina Stovik og Stine Romundstad. Dina har bakgrunn fra idrett og kultur. Hun har vært med i BUK, har vært russepresident, har studert litt psykologi, har befalsskole og har planer om å studere psykiatri. Stine har vært engasjert i entreprenørskap på Lillestrøm videreg. skole,



har bodd 2 år i USA sammen med sin familie, er engasjert i innsamlingsprosjekter til trengende i utlandet og har planer om å studere til økonom eller ingeniør.

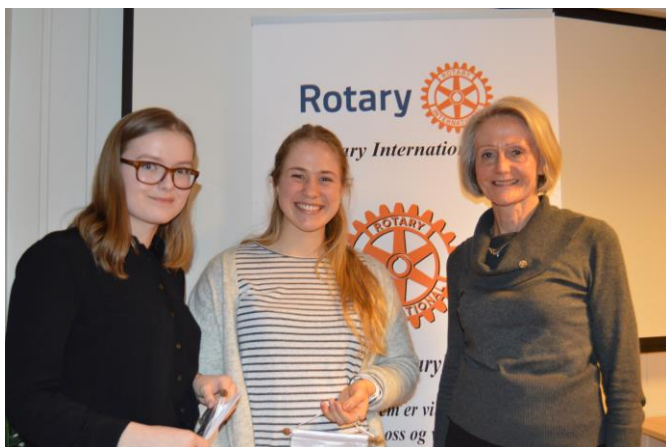
Begge var meget takknemlige for å ha fått muligheten til å delta på RYLA-seminaret og fortalte entusiastisk om kursopplegget og inspirerende foredragsholdere. Deltagerne var i aldersgruppen 18-26 år. Blant deltagerne var det 48% gutter og 52% jenter, mens det var et tankekors at det blant foredragsholderne bare var en kvinne mot ni menn.

Blant temaene var orientering om Rotary og Rotaract, fremmedfrykt og integrering, teambuilding rundt prosjekter med fokus på kreativitet, iverksettelse, analyse, utvikling av sosiale reaksjoner, koordinering og ferdigstillelse.

Blant foredragsholderne var den somaliske kvinnen Safia Haase som måtte flykte sammen med tre døtre fra voldelig ektemann, en fetter hun var blitt tvangsgiftet med. Da hun kom til Norge, tok hun selv aktive grep for å komme ut av stigmatisering og isolasjon og arbeider nå som sykepleier i den landsdekkende organisasjonen Amatheia, med fokus på kvinnesykdommer og somaliske kvinner.

Blant de øvrige foredragsholderne var Trond Pedersen fra Olympiatoppen som foreleste om prestasjonsutvikling, Jan Sollied Storehaug om gründervirksomhet, sivilarkitekt John L. Jones om kreativitet, Jørgen Kjærnes om ungt lederskap. Her ble spesielt betydningen av «tjenersinn» og viktigheten av gode tilbakemeldinger nevnt. Blant andre temaer under seminaret var etikk og personvern.

Begge ga uttrykk for at RYLA-seminaret hadde gitt dem mye god inspirasjon og inneholdt mange elementer som de kunne få nytte av i sine nåværende og fremtidige lederroller. De mente at klubben absolutt måtte fortsette å gi støtte til deltagelse på RYLA-kurs.



Refr. Jarle

..... Og dermed har mars måned gått over i historien, og vi ser frem mot nydelig vår med blomster og fuglesang.

Takk for oss! Liv

