

# MÅNEDSBREV



## SKJEBERG ROTARYKLUBB

God jul til alle dere!

Desember er godt i gang og årets korteste dag er nær. Ikke dagen da, den er jo fortsatt 24 timer, eller mer riktig døgnet. Om dagen defineres som tiden mellom soloppgang og solnedgang så er årets korteste dag søndag den 22. desember og dagens lengde er 5 timer og 54 minutter. Desember mørket gir god tid og ro til introspeksjon og samling rundt egne gode tanker og indretjeneste, eller rett og slett bare være tilstede i nuet. Vi vet jo alle at lyset kommer tilbake og syklusene slutes. Mørket følges av lyset som følges av mørket også videre. Slik er det også med natt og dag og årstider og markens grøde. Det er en tid for lys og en for mørke likt som en tid for å så og å høste. Og kinesernes yin og yang som symboliseres med sort og hvitt som hører sammen og samvirker. Slik har det vært siden veldig lenge tilbake. Og kone og mann. Og barn og voksen. Alt er forskjeller som hører sammen. Ja, og jobb og fritid og kanskje også jul og påske også!

Og etter arbeid kommer hvile og ro. Godt passende for oss alle i desember hvor alt skal være perfekt til den store julefeiringen. Det bakes og vaskes og ryddes og kjøpes og styres og kjøres og tankene ligger hele tiden langt foran oss i hva som skal gjøres videre og videre og julen er over før vi i det hele tatt har startet på den. Jo da, jeg har vært der jeg også. Her er min julepresang til deg: Et lite triks som krever god selvkontroll. Spør deg selv om hvem som tenker tanken. Det er jo deg selv. Tenk så på noe godt og kjenn etter i kroppen hvordan det gode gjør deg. Se der ja, du klarte det! Du styrer dine egne tanker. Så neste gang du irriterer deg eller bekymrer deg tenk på det gode og styr deg selv til en god dag!

Med disse ord til ettertanke ønsker jeg deg en god jul!

"Alla dessa dagar som kom och gick, inte visste jag att de var livet."

- Stig Ingemar Johansson

### Nr. 6 Årgang 44 Desember 2019

#### Klubbinformasjon:

Charterdato: 22. mai 1975  
Møtested: Skjeberg Rådhus (Kantina)  
Møtetid: Onsdag kl. 19.00

#### Styret:

President: Rune Larsen  
Innk. President: Rune Larsen  
Sekretær: Arne S Nielsen  
Kasserer: Per Frode Rismark  
Past President: Einar Gundersen  
Styremedlem: Per Halvorsen

#### Månedsbrevkomité:

Per Brevik – Kai Brandstorp – Ivar Haug - Søren Pynthund – Rolf Jul Strand

#### Stoff til månedsbrevet:

Per Brevik Løkenveien 17  
1743 Klavestadhaugen Mobil: 913 67 848  
[e-post: perbrevik46@gmail.com](mailto:perbrevik46@gmail.com)  
[www.skjeberg.rotary.no](http://www.skjeberg.rotary.no)

#### Møteprogram:

Jan.	
8/1	<a href="#">Fysisk trening for hjertepasienter v/ Ida Smestad</a>
15/1	<a href="#">Oppsummering av VM i orientering v /Per Bergerud</a>
22/1	<a href="#">Opprydding av Norges nukleære virksomhet v/ Pål Mikkelsen</a>
29/1	<a href="#">Vi besøker gamle yrkesskolen v/ Eirik Husby</a>

## Referat fra klubbmøte 4. desember 2019

**Møtested: Skjeberg Rådhus**

**Program: Eldreomsorgen i kommunen v/ Øyvind W Johansen**

**Tilstede: 75.8 %**

**Referent: Kai Brandstorp**

Innkommende president Rune Larsen ledet møtet. Han informerte at Ryla kandidater for 2020 og for 2021 er klare. Han minnet om julebord og oppfordret til å bidra med gaver til utlodningen. Så holdt han selv en 3-minutter om det å skifte energikilde / system i sitt hus da krav om bytte av fyrkjelen var kommet fra kommunen. Her var flere alternativer:

*Varmepumpe (luft – vann) kostnad anslått til opp mot kr 250.000*

*Strøm via fyr kjele (ny) ca. kr 100.000.*

*Biodiesel (bytte brenner) ca. kr 3.700 bare i olje. Totalt mye mer.*

*Valget har Rune tatt.*



Helsesjef Werner Johansen kunne fortelle oss om et velfungerende helsetilbud i Kommunen og fikk på flere områder bra score sammenlignet med andre kommuner. Nå planlegges utvidelse av tjenestetilbudet. Avdelingen Helse og omsorg (Velferd) har 2500 ansatte og et budsjett på 1,6 milliarder!!

Eldreomsorg, Barnevern, Helsevesenet, Rus, Psykiatri, Hjemmehjelp. Bofellesskap er etablert rundt om i kommunen. Vedr hjemmehjelp så har man en utfordring ved at mottagerne ikke får de samme betjenter ved besøk. Kabalen er ikke enkel å få til å gå opp.

Sarpsborg har få overliggere på sykehus / helsehus; under 100 og det er bra da en plass fort koster opp mot kr 5000 pr døgn på institusjon. Tenk hva man sparer om man kan bo hjemme og få Hjemmehjelp. Man har 1500 pasienter i hjemmesykepleien. Fredrikstad sliter med disse kostnadene. Utviklingen har bidratt med digitale hjelpemidler. Helsesjefen tok et eksempel: iPad som har et program med direkte kontakt med kommunens personale. Pasientene følte seg trygge og mer fornøyde. GPS sporing på demente er innført. Betjentene har elektroniske brikker som erstatning for nøkler i hjemmene. Smart telefoner som et meget viktig hjelpemiddel og har det meste av nødvendig informasjon og instruksjoner om hver enkelt pasient.

Dementi vokser som følge at flere eldre. Her der det utfordringer. Heldags tilbud, dagsenter (1- 5 dager i uken). 85 % har en form for demens. Innen skjerming: demens, vold, trusler ol. ser man en økende utfordring. Demens forbindes ofte med skam slik at man må tidlig inn i behandlingen. Man må ha verger og fullmakter. Ikke alltid å erkjenne fakta.

Forebyggende tiltak er sosiale aktiviteter ala Rotary ol. 20 % av befolkningen i kommunen er ikke norske hvorav 10 % ikke europeiske. Mat: felleskjøkken på Tingvoll – 750 middager blir kjørt ut til hjemmene hver dag. Likeså til sykehjemmene. Sarpsborg har god sykehjems dekning, men utfordrende å få dekning på hjemmehjelpstjenesten.

Ungdomspsykiatri er en annen stor utfordring. Vi fikk en flott informasjonsbrosjyre for eldre som en god veileder. Takk til en kunnskapsrik foredragsholder som viste å svare godt for seg når spørsmål kom fra salen.

## Referat fra julemøte 13. desember 2019

**Møtested:** Borregaard golfklubb, Opsund  
**Program:** Julebord  
**Fødselsdag:** Jens B Grønnerød 7/12  
**Møtt i andre klubber:** Ingen  
**Tilstede:** 66.7 %  
**Referent:** Ivar Haug

Medlemmene møtte i finstasen til årets julemøte og det ble observert opptil flere med fantasifulle slips og høye ordensdekorasjoner. Gløggen var tradisjon tro på plass og stemningen var upåklagelig.

President Rune Larsen ønsket velkommen og startet med å lese en hyllest til sauene i Hallingdal. Festgeneral Per Halvorsen orienterte om dagens formelle programposter hvor opptak av nytt medlem, vitsekurransse og slips/medalje-kurransse var ingredienser utenom de gastronomiske gledene.

Thor Ørseng kunne hilse fra Øyvind Kjølberg som hadde vært på sykehuset etter hjerteproblemer. Rune Larsen kunne også hilse fra Per Løkkevik som var på bedringens vei. Kai Brandstorp kunne fortelle at han nå var blitt TV-stjerne i programmet «Kvelden før kvelden». Deretter var det bare å kaste seg over bordets gleder med julemat og øl og akevitt. Dessverre hadde lutefisken «havarert» slik at alle måtte spise julemat, men det la ikke noen demper på matgleden.



Etter maten debuterte Herleik Rønningen med en spesiell vri på Julekveldsvisa til Prøysen. Sangkoret Varden bør her sikre seg et stort talent!

Deretter var det tid for høytidelig opptak av vårt nye medlem, Rune Skarning. Opptaksritualet var nytt og spennende, og vi ønsker Rune velkommen i klubben!

3-minutter var ved Lasse Lundgaard som fortalte sanne historier om møter med mange rare dyr i tillegg til at han også fortalte om minner fra julefeiringen i sin egen barndom.

Presidenten kunne fortelle at neste års styre vil bestå av:

<i>Rune Larsen:</i>	<i>Avtroppende president</i>
<i>Rune Larsen:</i>	<i>Påtroppende president</i>
<i>Arne S. Nielsen:</i>	<i>Innkommende president</i>
<i>Stein Juliussen:</i>	<i>Sekretær</i>
<i>Per Frode Rismark:</i>	<i>Kasserer</i>
<i>Jan Willy Damsleth:</i>	<i>Styremedlem og leder for fest- og kameratskapskomitéen (ikke til stede)</i>



Etter et vel gjennomført loddsalg med mange fine gevinster, markert Jørgen Winsvold at det var Lucia-dagen med en historie av Knut Roen fra Trøskehøltet. Jens Grønnerød kunne fortelle historien om julekvelden og tro og overtro rundt nissenes mystiske liv.

Før festen var slutt kunne juryen kåre vinnerne av kveldens konkurranser:

Beste vits: Lasse Lundgaard  
Beste slips /genser: Jørgen Winsvold  
Beste utmerkelse/medaljer: Per Halvorsen

**Alle medlemmene ønskes med dette en god jul og et godt nytt Rotary-år!**

## Referat fra klubbmøte 18. desember 2019

**Møtested:** Skjeberg Rådhus  
**Program:** Julemøte med quiz  
**Fødselsdager:** Jens B Grønnerød, 7/12  
**Tilstede:** 66.7 %  
**Referent:** Per Brevik

På årets siste Rotarymøte ble vi møtt med kakefat og godlukt av gløgg og kaffe. Presidenten åpnet møtet og minnet forsamlingen om torskeaften 7. februar med ledsagere og gjerne gode venner eller familie.

Per H takket for sist og et vellykket julebord med mange flotte gevinster fra medlemmene.

Per Frode var fornøyd med økonomien fra festen og minnet om kontingenten da noen fortsatt ikke har betalt.

Selvfølgelig måtte vi ha med Rotarysangen om vår klubb, og en stor takk til Per Løkkevik som forfatter.



Kveldens 3. min var ved Jan Willy som ga oss et innblikk i utbyggings-saken på Årum. Han hadde fått med seg alle naboene som protesterte på at den planlagte trailerplassen og brakkebyen for utenlandske arbeidere skulle etableres på nabotomta. Etter en gjennomgang med alle de politiske partiene i Fredrikstad, ble det klart at alle var imot prosjektet, selv om det var godkjent på

forhånd i kommunen. En stor takk til Jan Willy og hans innsats som medførte en lykkelig utgang, og prosjektet er forhåpentlig skrinlagt selv om den endelige avgjørelsen tas til sommeren.

Så var det kveldens Julequiz. Hans Erik hadde igjen laget en quiz med til dels vanskelige spørsmål. 6 lag konkurrerte om seieren der lag E vant med 17 poeng av 21 mulige.

Lagene:

- A: 12p Arne N, Hans Kr. Herleik R,
- B: 14p Jan W, Jens G, Jens Henrik, Jørgen W, Kai B
- C: 9p Lasse L, Morten P, Ole E,
- D: 16p Per B, Per H, Per Chr, Per Frode
- E: 17p Rune S, Rune L, Stein J, Rolf J
- F: 9p Thor Ø, Tor Otto



Som en høytidelig og fin avslutning på kvelden leste Per Christian juleevangeliet for oss og deretter sang vi deilig er jorden og vi ønsket hverandre en riktig:

*God Jul og Et Godt Nytt År.*



## Sistesia Statistikken

*100 % fremmøte desember*

Kai Brandstorp	Arne S Nielsen
Per Brevik	Morten Pehrson
Jens B Grønnerød	Herleik Rønningen
Per Halvorsen	Thor Otto Trapness
Stein Juliussen	Jørgen Winsvold
Rune Larsen	Thor Ørseng
Lasse B Lundgaard	

4/12	13/12	18/12	Snitt
75,8	66,7	66,7	69,7

Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Des.
55,9	78,0	72,2	75,6	69,7

*Vi ønsker vårt nye medlem Rune Skarning velkommen i klubben.*

Et nytt rituale der det nye medlemmet står i midten av en ring. Etter opptaket blir Rune en del av ringen som et symbol på en ny del av vårt Rotarytannhjul.

