

# MÅNEDSBREV



## SKJEBERG ROTARYKLUBB

Digitale møter fungerer utmerket i vår klubb. Skulle vi ikke ha foredragsholder til et møte, er vi flinke til å finne på emner å diskutere. Som min isfiskehistorie i februar. En liten sildefangst (1 stk. på 15 gr.) ble til et møte med morsomme sildehistorier i alle varianter. Prosjektkomiteen er rammet av Koronaen vi også. Messen i Kongstenhallen blir avlyst og null dugnadspenger til klubben. Vi var optimistiske med nytt inntektsbringende prosjekt: hytte inspeksjon i Skjebergs mange hytteområder. Et prosjekt som ville gitt oss bra med klingende mynt. Til glede for våre internasjonale og lokale engasjement. Dessuten god PR for Rotary og klubben samt litt mosjon. Et av de internasjonale flerårige engasjementer vi har er gjennom Maries venner som flere av medlemmene har et stort hjerte for. De 5 elevene vi støtter i Thailand er nå ferdige med sin del av skoleoppholdet. Klubbens styre vil vi skal engasjere oss internasjonalt via TRF. Flere av medlemmene vil vi ikke skal gi oss via Marys venner og det skal diskutere og beslutte. En sild metter ikke mange.

Hyttefolket var ikke særlig interessert. Noe de er på Kråkerøy. Årsak kan være at nå har hyttene innlagt avløp og er eierne oftere på sine hytter. Men vi skal gjøre et nytt forsøk til høsten. Dersom flere benker lages, skal de plasseres på andre steder hvor kommunene har mer kontroll – for å unngå hærverk og tyveri. Hafslund alléen fikk glede av vår dugnadsånd som tidligere, men koronaen forhindret rømmegrøten. Forbaskede pandemien. Det gjenstår bare ett kirkeskilt; Skjebergdalen kirke. Skiltet er ferdig og vil komme på plass nå i våres. Vi må nå ta et krafttak i rekrutteringen. Det er vi alle enige om. På siste møte ble det opplyst at distriktet nå var på ca. 1550 medlemmer. På 10 år har medlems-tallet falt fra ca. 2150 (i mitt presidentår). Vi har jo mange emner / kandidater på blokka, men de kan ikke forbli der. Få de inn på møtene, så skal undertegnede fortelle om flere mislykkede fisketurer i vinter både fra isfiske og stangfiske. **God påske!**

Kai Brandstorp (leder av prosjektkomiteen).

### Nr. 9 Årgang 45 Mars 2021

#### Klubbinformasjon:

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

#### Styret:

President: Rune Larsen  
Innk. President: Arne S Nielsen  
Sekretær: Stein Juliussen  
Kasserer: Per Frode Rismark  
Past President: Rune Larsen  
Styremedlem: Jan Willy Damsleth

#### Månedsbrevkomité:

Per Brevik – Jim Johansen – Hans Erik Pedersen  
Morten Pehrsen – Per Sundby

#### Stoff til månedsbrevet:

[e-post: perbrevik46@gmail.com](mailto:perbrevik46@gmail.com)  
[www.skjeberg.rotary.no](http://www.skjeberg.rotary.no)

#### Møteprogram:

Mars	
7.4	Videomøte Ikke fastsatt
14.4	Videomøte Ikke fastsatt
21.4	Videomøte Ikke fastsatt
28.4	Videomøte Ikke fastsatt

## Referat fra klubbmøte 3. mars 2021

**Møtested:** Videomøte  
**Program:** Jobb mindre og få mer gjort! v/Arne S R Nielsen  
**Pålogget:** 18 inkludert 2 gjester (Rudolf Ervik, Per Gunnar)  
**Fødselsdag:** Rune Larsen 22/2, Herleik Rønningen 27/2  
**Referent:** Morten Pehrson

President Rune ønsket alle velkommen. Det var 16 medlemmer tilstede digitalt på Zoom. Per Brevik hilste fra Thor Otto som befinner seg på Kalnes sykehus for å fikse en hjerteklaff. Han var ved godt mot. Rune hadde noen bevingede tanker rundt «Hva er Rotary?» I tillegg til å være et fristed en gang i uka i en travel hverdag, har medlemmer av Rotary tilgang til en verdensomspennende organisasjon med verdensomspennende yrkesnettverk og kan være deltaker i mange og store veldedige formål - «Bring good in the World!»

Per Sundby var inspirert av kveldens gullmedalje til Maren Lundby i stor bakke og benyttet anledningen til å slå et slag for hoppporten. Per refererte til en artikkel i Aftenposten; «Slik døde hoppporten», og hadde registrert alle bakkene som var revet og blitt borte på hjemlige trakter i Vestfold. Jens Bertrand og Rune hadde også minner fra hoppbakker og hoppere i Skjeberg.

Så var det Arnes tur til å overføre litt kunnskap til klubbens yrkesaktive medlemmer om hvorledes jobbe smartere. Han hadde presentert det samme foredraget siden 2013, et foredrag sett av 200.000 på YouTube. Foredraget tok 45 minutter, men var tuftet på «70 år» med erfaring! Det ble en presentasjon i høy hastighet tettpakket med gode råd og tankevekkende tips om hvordan bruke tiden mer optimalt. Noe av tematikken:

Tiden er en viktig parameter når man skal jobbe mer effektivt og Arne startet med å utfordre medlemmene til å definere tid. «Hva er tid»? Om du stjeler en annen persons tid, så er du en like stor tyv som om du stjeler vedkommendes penger. Stjeler du tid fra deg selv?

Effektiviteten synker ved økende stress. Arne hadde egne erfaringer med stress, overbelastning og til slutt kollaps. Han hadde selv gått i veggen og vært sykemeldt 3 måneder. Hadde derfor mange tips for å få en stressfri arbeidsdag. Det er viktig å ta makten over tiden og livet ditt! Harald Tusberg hadde en leveregel, 24-timers regelen, jobb-fritid-sove (8+8+8).

Vi fikk en gjennomgang av hvorledes prioritere oppgaver. Noen oppgaver må gjøres med en gang, noen kan delegeres og noen bør ikke gjøres i det hele tatt. Aldri gjør oppgaver som haster før du har gjort de oppgavene som er viktigst! E-post stjeler skremmende mye tid, nesten 30% av arbeidsdagen brukes til e-post. 70% er søppel. Drep e-posten før den dreper deg!

Kalenderen er effektiv til å lage tidsbudsjett. Men ikke planlegg mer enn 75% av fremtiden. Legg inn 25% slakk. Like viktig er å følge opp tidsplaner med en sjekkliste. Smart også med en oppgaveliste pr. dag. Reserver gjerne en dag i uka til interne møter. Arne hadde også gode råd i forbindelse med gjennomføring og disiplin i interne møter inkludert gode arbeidsvaner på eget kontor. Fjern gjestestolen og hold kontorpulten ryddig.

Late mennesker jobber smartere, de gjør oppgaven NÅ og har vett til å si nei. De gjør bare det aller viktigste, bryr seg ikke om resten. «I choose a lazy person to do a hard job, because a lazy person will find an easy way to do it» (ref. Bill Gates).

Det ble nok en gang et interessant og engasjert foredrag av Arne. Anbefaler medlemmene til å laste ned opptaket fra videomøte.

## Referat fra klubbmøte 10. mars 2021

<b>Møtested:</b>	<b>Videomøte</b>
<b>Program:</b>	<b>Selvledelse, ledelse, motivasjon og varig atferdsendring. Rune Haugen. Konsulent WiseHouse og Blanchard Norge</b>
<b>Møtt i andre klubber:</b>	<b>Arne AG i Tune med guvernøren (digitalt)</b>
<b>Fødselsdager:</b>	<b>Tor Ørseng</b>
<b>Tilstede:</b>	<b>21 deltakere</b>
<b>Gjest:</b>	<b>Rudolf Ervik</b>
<b>Referent:</b>	<b>Per Sundby</b>

President Rune ønsket alle velkommen – inklusiv gjest og foredragsholder. Hyggelig med hele 21 deltakere. Presidenten valgte å dele fra horoskopet hvor han fant treffende beskrivelser av Tor som fylte år 8.mars. «Evner å holde seg i rampelyset og å ta vare på seg selv» var blant disse. Han liker å dra en skarp kommentar.

Kort Rotary-sak: Onsdag 17. mars fra kl. 17 – 18:30 avholdes et seminar for TRF- sertifisering om noen ville delta? Per Frode har slik sertifisering i vår klubb.

Per Brevik hadde hilsen fra Tor Otto etter å ha vært hjemme hos han blomst. Han var hjemme nå, men venter på operasjon for ny hjerteklaff - Ikke i god form. Ellers var han på jakt etter leilighet nærmest mulig torvet i Sarpsborg. Rolf Juul Strand vinket, fikk ordet og kunne fortelle at han hadde vært syk ei hel uke – fryktet Corona, men test var heldigvis negativ!! Mulig bihulebetennelse var likevel å foretrekke. Selv om han må gå på penicillin ei hel uke! Før Rune slapp til dagens foredragsholder ville han stille oss alle et spørsmål som vi skulle tenke på til etter foredraget som kanskje kunne gi svaret.

«Vet dere hvordan man kan trene en spekkhogger»?



Rune Haugen presenterte seg som en enkel gutt fra Fjærland i Sogn. Gikk fra «Grindagutt» i Fjærland til lærling i Høyanger som 17-åring. Der fikk han stiftet bekjentskap med hvordan det var å etablere industrivirksomhet, særlig innenfor finmekanikk. Lærte også mye om ledelse. Det han møtte den gangen i 1978 var ett tydelig møte med fagforeninga. Lederen i fagforeninga sa til Rune: «Du skal vite en ting Rune, fiende nummer 1 er ledelsen»! Etter militæret ble det studier i Oslo salgsledelse.

Bertel O Steen var siste arbeidsgiver før han etablerte seg som grunder og med å bistå med oppstart av nye virksomheter – mange ulike bransjer, men spesielt innen teknologi og hvordan kan man bruke teknologi til noe fornuftig for å gjøre arbeidsprosessene bedre og livet bedre for folk. Ledelse handler i bunn og grunn om å lede mennesker og arbeidsprosesser.

Var innom BI og skrev en bok om helsefremmende ledelse etter intervjuer med en rekke norske toppledere. Boken drøftet hva er god ledelse?

Etter dette fikk han og en kollega en rekke oppdrag og de reiste rundt til en rekke kommuner i Norge samt noen bedrifter, men mye kommunal sektor. Rune berømmet det viktige arbeidet som ikke minst de mange linjelederne i denne sektoren stod for. Dette kom ekstra tydelig frem i denne Covid-tiden vi står i.

Snakket om motivasjon og koblingen mot dette med ledelse og med selvledelse.

Påstand: vi er alle motivert – til enhver tid! Enten til å gjøre noe eller til ikke å gjøre noe. Det er den brutale greia!

Sist etablerte et selskap er «**WiseHouse**». Utvikler og kommersialiserer forskningsbaserte digitale verktøy for adferds forbedring og resultatforbedring til et globalt marked, for ledere, prosjektledere og teammedlemmer i private, kommunale og offentlige virksomheter. Atferdsendring er meget viktig. Tiden vi er inne i nå med pandemien understreker dette tydeligere enn noen gang. Ikke minst dette med å **lede seg selv** der man sitter hver for seg i det digitale rom. Hvordan klare å balansere arbeid, privatliv og det sosiale i en slik krevende situasjon.

Det viser seg jo at vi klarer dette – fordi vi må, myndighetene har sagt at sånn må det være. Hvorfor har vi ikke gjort dette før? Selve teknologien er ikke ny. Det vi har strevet med å få ledere til å forstå å **kombinere** bruk av teknologi for å lære mer og bedre og for å forbedre arbeidsprosessen. Vi må ta tak i ledelsen av oss selv om vi alle skal klare å komme gjennom denne tiden uten å bli utbrent. Vi er flinke til å reparere når man blir syk og mange jobber mye med forebygging – det er en stor industri. Er det nok? Hvorfor må vi bli syk for å bli friskere? Fakta om motivasjon. Viste til Susan Fowler som har skrevet bøker om emnet. Hvordan jobbe fornuftig med motivasjon?

Vi kjører et kurs som heter OPTIMAL MOTIVASJON, både nettbasert og som et fysisk kurs. Motivasjon er ikke talent, det er en ferdighet – noe du må mestre.

Det hevdes at Optimalt motiverte medarbeidere:

- \* Leverer 31 % høyere produktivitet
- \* Viser tre ganger så høy kreativitet på jobb
- \* Er 10 ganger mer engasjert av jobben deres
- \* Genererer 37 mere salg
- \* Er tre ganger mer fornøyd med jobbene dere.

Det du kan bidra til er å forme et miljø hvor personer mest sannsynlig vil oppleve optimal motivasjon. Hva er det da? Spørsmålet er ikke om du eller jeg er motivert. Spørsmålet er **hvorfor** er du motivert? Vi må være oppriktig interessert, lytte og stille spørsmål – være nysgjerrig. Miljøet må også stemme overens med våre verdier.



Viste en graf over Motivasjonsspekteret. Her settes opp Selvregulering (venstre akse) og psykologiske behov i den andre aksene. Jo høyere evne til å ta seg selv i nakken (selvregulering) og jo bedre de psykologiske behov stemmer (høy kvalitet) jo bedre Motivasjon. Ytre motivasjonsfaktorer som gulrot og pisk er ikke det beste - ikke over tid. Endring er ikke lett – man må trene og det er dette WiseHouse tilbyr. Å gjøre meg selv så god som mulig er min definisjon på selvledelse.

Det å finne mening med det jeg skal gjøre og at det er mening i det jeg skal gjøre, da går alt mye enklere. Da blir det koblet opp mot mine egne verdier og kan man da også koble dette opp mot større verdier – f.eks. mot bærekraftmålene. Da gir det energi!!

Avsluttet med å vise Blanchards plansje over leder stiler - Situasjonsbestemt ledelse.

Responsen var positiv til foredraget – noe flere deltakere gav uttrykk for-

Rune president avsluttet med å røpe svaret på spørsmålet før foredraget: «ikke pisk eller spark, da spiser spekkhoggeren deg. Det eneste du kan gjøre er å belønne når den gjør noe rett.!»

## Referat fra klubbmøte 17. mars 2021

<b>Møtested:</b>	<b>Videomøte</b>
<b>Program:</b>	<b>Pratemøte med valgfritt emne</b>
<b>Fødselsdager:</b>	
<b>Tilstede:</b>	<b>16 deltakere</b>
<b>Referent:</b>	<b>Per Brevik</b>

Rotary Business Network 18/3 og Rotaryskolen 14-15/4 er avlyst pga. smittesituasjonen.

Rolf J S hadde vært i kontakt med Herleik som har hatt en kreftoperasjon i urinblæren. Han er på bedringens vei og sendte hilsning til klubben. Vi hilser tilbake og ønsker ham en god bedring.

Steinar K hadde funnet fram en bok om merkedager og fortalte oss om denne dagen 17/3, Gjertrudsdagen. Gertrude ble født i 626. Hun var datter av Pipin av Landen. Hun var kjent for sin gjestfrihet overfor pilegrimer. Gertrude skal ha hatt flere visjoner, og det ble sagt at hun hjalp de dødes sjeler den første natten på vei til skjærsilden.



I Norge kjenner vi Svartspetten som Gjertrudsfuglen etter et sagn om bakstekona som var så gjerrig at Vårherre omskapte henne til en fugl.

Det oppsatte møteprogrammet lød: Pratemøte. "Sildemøte", men etter at Steinar fortalte om Svartspetten, gikk hele møtet med til å komme med fuglehistorier fra medlemmene. Det var Hegrer, Lerker, Viper og Trost.

Vi var også innom jetflyet F16 som styrtet på denne dagen for nøyaktig 20 år siden etter en fugl i motoren.

Det var historier om fuglebrett som ble omdøpt til harebrett etter et besøk av tre harer som satt og spiste først solsikkefrø, senere gulrøtter fra Ole som måtte endre matutvalget.

Ellers så ble det en del snakk om fordeler og ulemper med hjemmekontor. Både Øystein og begge Rune(ne) hadde sine synspunkter på sine erfaringer med det. (Nesten alle vi andre måtte bare innse at som pensjonister har vi ikke noe å tilføye)

## Referat fra klubbmøte 24. mars 2021

<b>Møtested:</b>	<b>Videomøte</b>
<b>Program:</b>	<b>Rekruttering, inspirasjon og diskusjon</b>
<b>Fødselsdager:</b>	
<b>Tilstede:</b>	<b>13 deltakere</b>
<b>Referent:</b>	<b>Per Brevik</b>

President Rune var som vanlig på skjermen 19.00 presis og vi ble etter hvert 16 deltakere på Zoom denne kvelden.

Han opplyste om et webinar DTA (District Training Assembly) 24/4 for innkommende Presidenter.

Litt småprat om smittesituasjonen og Kai sitt mislykkede forsøk med fiskestanga og snørekrøll!

President Rune hadde en film om salgsteknikk som like gjerne kunne omhandlet måten vi fremstiller oss selv og klubben på. En meget interessant film riktignok på engelsk, men med norsk tekst.

Det ble en del diskusjon og kommentarer etter filmen. Det vi fikk ut av den var vel at det er flere måter å presentere klubben for aktuelle nye medlemmer. Det er viktigere å gi andre inntrykk av hva klubben betyr for meg enn å beskrive hva vi gjør på våre møter. Et nytt medlem bør få inntrykk av at vedkommende kan bidra til både lokalt og internasjonalt. Kanskje få fram og skryte av personens egenskaper og erfaring. Vi som er medlemmer, er jo stolte av vårt medlemskap og hvis vi legger det til grunn så motiverer vi kanskje andre til å føle at de er ettertraktet som et nytt medlem.

Hva får du hos oss og ikke andre steder? Det finnes andre "konkurrerende" klubber som driver sitt arbeid på andre måter enn oss. Vi må sørge for at det vi driver med vil bety noe positivt, nyttig og engasjerende for eventuelt nye medlemmer.

Vi er en gjeng med høy snittalder og vi trenger ny forsyning av yngre personer. Vi leter etter de som gjør oss yngre og bedre.

Rune L oppfordret alle til å sjekke lista fra Stein J og ta kontakt med den personen som peker seg ut som et nytt medlem. Hvis ikke du har bidratt til denne lista, så sjekk i din omgangskrets eller kjente personer om ikke det finnes kandidater. Lykke til!



Siden dette er det siste månedsbrevet før påske, så ønsker vi hverandre en riktig GOD PÅSKE! Og håper på en lettere smittesituasjon i april.



## **Mimresiden mars 2001**

**Møte:** Fellesmøte med Strömstad RK 5. mars  
**Fremmøtte:** 15 fra Skjeberg RK  
**Program:** Grenseepisoder Sverige Norge ved Arvid Johanson  
**Gjester:** Anne M Boberg Halden RK og Kjell Bertheau Fr.stad RK  
**Referent:** Per Brevik  
**Møteleder:** Sture Fredriksson Strömstad RK

Turen startet fra Meieriet kl. 18.00 med 15 medlemmer og Kjell Bertheau. Svein Arne var som vanlig sjåfør og vi plukket opp Anne Marit Boberg på vei til Sverige. Møtet var et fellesmøte med Strömstad RK. President Sture Fredriksson tok imot oss og vi startet møtet med en god middag og kaffe før foredragsholderen slapp til.

Arvid Johansson, tidligere oljeminister i Norge, tok oss med på en historisk rundreise i hendelser og episoder som alle hadde tilknytning til grensen mellom Norge og Sverige. Er Svolder det samme som Svalerødkilen, så har Einar Tambarskjelve og Olav Tryggvasson med sine berømte ord: "Hva brast så høyt - Norge av din hånd, konge", foregått ytterst i Singlefjorden.

Per Linge fra Halden har en teori om at 3 konger sloss på Holmen Grå rett utenfor Strömstad, der Magnus den Blinde ble drept og Sigurd Slembe ble pint i hjel av Kong Inge.

En annen "tilfeldighet" knyttet til den ekstremt kalde vinteren i 1658 da isen lå fra Sverige til Danmark. Svenskekongen gikk over isen til Danmark og overrasket Danskekongen. Danmark måtte avgi Bohuslän til Sverige og Bohuslän ville ellers vært norsk og folket i Strömstad ville ha feiret 17. mai som nordmenn.

Innerst i Iddefjorden er det eneste stedet der et stykke av Sverige ligger vest for Norge. Noen hvite steiner og merker med bokstaver A-B-C osv. på begge sider av fjorden skulle indikere grenselinjen mellom Norge og Sverige. Dette gikk bra helt til de kom til Sponvika. Da var alfabetet brukt opp, men samtidig skiftet de konge, slik at navn og bokstaver kunne begynne på nytt igjen.

Karl den 12 går det også mange historier om, spesielt hvem som drepte ham, hvor og når. Diskusjonene går ennå, og som kultursjefen i Halden skal ha sagt; det er viktig å holde liv i Karl den 12. Arvid Johansson kom med mange artige episoder og anekdoter, og referenten prøvde å få med seg de viktigste. Det var ikke lett, da foredragsholderen holdt et usedvanlig høyt tempo og med en masse årstall og navn. Vi takker Strömstad RK for et interessant og hyggelig møte. Vi kommer gjerne igjen.

## Sistesia Statistikken

### 100 % mars

Kai Brandstorp	Per Løkkevik
Per Brevik	Arne S Nielsen
Ivar Haug	Rolf J Strand
Steinar Kjuus	Per Sundby
Rune Larsen	

### Antall deltakere i mars

3/3	10/3	17/3	24/3	31/3	Snitt
18	21	16	13	Påske	-----
Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Des.	Jan.
16,7	67,2	82,2	63,3	50	-----
Feb.	Mars.	Apr.	Mai.	Juni.	Snitt
-----	-----				

Klikk her

[TRF håndboken](#) foreligger i ny versjon.

Her er alt du trenger å vite om The Rotary Foundation, TRF.



---

## HÅNDBOK THE ROTARY FOUNDATION

---

Rotarys visjon, felles for Rotary International og  
The Rotary Foundation:

Together, we see a world where people unite and  
take action to create lasting change – across the  
globe, in our communities and in our selves.

*TRF-ansvarlige i distriktene i NORGE og  
økonomiansvarlig i Norfo, Halvor Thommessen*

*Oppdatert 13.1.2021*