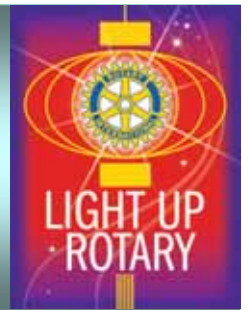




KJELLERPOSTEN

Kjellerposten Februar 2015
TVEDESTRAND ROTARYKLUBB

Chartret 31. juli 1950



Redaktørens hjørne.

Mars – verken vinter eller vår.

Årets tredje måned er verken vinter eller vår men litt begge deler. Er vi heldige med været er det allikevel kanskje mest vår. Mars var tidligere, i den romerske kalenderen, årets første måned. Mars er oppkalt etter den viktigste av de romerske gudene, krigsguden Mars. Mars ble tilbedt og feiret med store fester flere ganger i året i det gamle Romerriket.



Fakta om mars

Mars er den tredje måneden i den gregorianske kalenderen, og den har 31 dager. Måneden er oppkalt etter den romerske krigsguden Mars.

Stjernetegn i mars:

FISKENE

20. februar – 19. mars

Du er empatisk, sensitiv, mystisk og inspirerende, men kan også bli distrauert, fraværende og likegyldig.

VÆREN

21. mars – 20. april

Du er modig, energisk, konkurranseinstilt, men kan være noe uheldig med din impulsivitet, og oppfattes selvsentert

Natt til 25. mars (2015) – still klokken til sommertid

I Norge stilles klokken en time

Sommertid i Norge i år 2015

I Norge stilles klokken til sommertid den siste søndag i mars.

Sommertid 2015: Søndag 29. mars 2015 stilles klokken fram en time fra kl. 2 til 3.

Klokken stilles tilbake til normal tid den siste søndagen i oktober.

Søndag 25. oktober 2015 stilles klokken tilbake 1 time fra kl. 03.00 til 02.00.



Hvilken vei skal klokken stilles?

En grei huskeregel er at klokken alltid skal stilles mot sommeren. Altså en time frem om våren (mot sommeren) og en time tilbake om høsten (mot sommeren)

ROTARYMØTE 02.02.

Møtested: Rotarykjelleren

Møte leder: Presidenten

Fremmøte: 67 %

Sang: "Ved Skagerak."

Program: Rotarynytt ved ass. guvernør

Svein Tore Stiansen.

Presidenten åpnet møte med å informere om at Rotarymed-

lem Karl Ragnar Hafsten var gått bort . **Tore**

Leo Dalen leste et dikt skrevet av **Karl Ragnar**, «Et nytt år.», mens **Ole Devold** sa noen minneord om hans lange medlemstid i Rotary.

Karl Ragnar hadde fått Paul Harris medaljen og vært vår faste organist gjennom mange år. Minnestunden ble avsluttet med 1 minutt stillhet.

Ass. guvernør Svein Tore Stiansen, åpnet med å hilse fra guvernør Svein Erik. **I år er**

Rotary 110 år. I den forbindelse ønsker Rotary at hvert medlem bidrar med 10 kroner til Polio Plus. Når klubbene får tildelt midler til prosjekter, skal vi gi rapport om bruken av mid-



lene til Rotary Internasjonale, noe vår klubb alltid gjorde. **Svein Tore** presiserte at det å være

Rotarymedlem

betyr at man skal være en aktiv Rotarianer ved å vise engasjement i klubben og søke kunnskap. I Rotary har vi en stor fanesak, **Polio Plus**. Lokalt har dere mange bra saker som eldrefesten på rådhuset, eldrefesten på Stran- nasenteret , skoleuniformer til Nairobi og andre aktiviteter.

Aktiviteten i vår klubb er god, sa guvernøren.

Hvis Rotaryklubbene klarer å forholde seg til storsamfunnet kan det skape interesse og derigjennom nye medlemmer i klubbene mener guvernøren. Da FN ble stiftet etter andre verdenskrig , var det flere rotarianere aktivt med i dette stiftelsesarbeidet. I dag kan **Rotarymed-**

lemmer søke seg inn på fredsstudium, og derved bidra til aktivt fredsarbeid verden over.

Lokalt kan vår klubb søke om midler under "distrikt grants" til lokale prosjekter. Her er det ingen begrensninger til type aktivitet i klubben. Svein Tore avsluttet med å informere om NORFO som er en samling av guvernørene i hele Norge. De møtes for å planlegge og utforme saker som angår alle distriktene. De har et styre på 8 guvernører som skal lede dette arbeidet. NORFO drifter medlemsnettet, lager diverse brosjyrer, administrerer ungdomsutvekslingen og administrerer tildeling av diverse stipender. Et interessant foredrag med masse god Rotary- informasjon. **Bjørn W.**



I dette nummeret kan du lese om:

02.02. Rotary-nytt ved Svein Tore Stiansen. 3 min.
09.02. Tømmerfløting og kulturminner. Ø. Værland.
16.02. Bedriftbesøk på Fjordsenteret. Kl. 1900.
23.02 Geriatri ved Kristin Jeppestøl

Programmer framover:

02. 03. Den siste olje ? Prosjektleder
Nils Christian Mathisen.
09.03.Nervologi og hjerneslag. Harald Gåskjenn
16. 03. Peisaften.
23.03. Egoforedrag Cecilie Granerud. Ref. Peisaften.

Frammøte denne måned: 58 %

100 %: Ole J. T., Tor Erik N., Bjørn W., Reidar K., Geir N., Mads O.

Møtt i andre klubber:

ROTARYMØTE 09.02.

Møtested: Rotarykjelleren

Møteleder: Presidenten.

Fremmøte: 58 %

Sang: "Til min venn Tømmerfløteren"

Presidenten ønsket velkommen og ga en kort tilbakemelding fra minnestund etter Karl Ragnar Hafsten.

Program: Øystein Værland:

"Tømmerfløting og kulturminner i lokale vassdrag"

Kveldens foredragsholder, Øystein Værland fra Vegårshei, har bakgrunn fra skogskole, skogsarbeid, kart og oppmåling og administrasjon innen skogforvaltning.

For noen år siden ble det tatt initiativ til å re-



gistrere vassdrag og steder der tømmerfløting hadde foregått og dokumentere dammer, bruer, sagbruk osv. Værland fikk i oppdrag å registrere i Vegårshei. Aktiviteten i skogene i Vegårshei strakte seg tidvis til nabokommunene Holt, Tvedestrand, Risør og Gjerstad og Værland kom også inn på dette. Registreringen ble oppsummert i en bok. I en kavalkade med flotte lysbilder både fra nyere tid, men særlig fra gamle dager, fortalte han levende om arbeidet med å fløte tømmer, bygging av dammer og føringsveier for vannet.

Vegårshei består av mye vann og er full av småvassdrag, noe som ble godt utnyttet i tidligere tider. Han fortalte levende om personer, utfordringer med fløtingen, sagbruk, møller, ålefiske, vannhjul og rutilgruver (mineralet Rutil). Værland beskrev arbeidet og miljøet i fløtevirksomheten og viste mange bilder fra flotte dammer og bruer i naturstein, bygd opp med håndmakt i Vegårsheis skoger. Etter hvert overtok tømmertransport med bil.

Svein Jordahl



I våre dager foregår tømmertransporten i det store og hele med bil.

ROTARYMØTE 16.02.

Møtested: Fjordsenteret, Sagesund

Møteleder: President Sven Inge Marcussen

Program: Bedriftsbesøk hos Fjordsenteret

Fremmøte: 46 %



Willy Thorbjørnsen.

Vi ble ønsket velkommen til Fjordsenteret av Willy Thorbjørnsen. Han har jobbet ved bedriften i ca 35 år og er nå daglig leder og medeier.

I Sagesund har bedriften salgskontor, verksted, bryggeanlegg, drivstoff -salg og noen leiligheter. De har nettopp fått 2 nye flytebrygger og har derved god bryggekapasitet. På Eidbomyra bygde de i 1997 sin første opplagshall, og senere kom hall 2 og 3. Nå er hall nr. 4 under planlegging. De vil derved få ca. 4.230 kvadratmeter lagringsplass i flere etasjer. Med plass til om lag 500 båter i vinteropplag. Bedriften har 2 eiere og 11 fast ansatte. De hadde 35 Mill i omsetning i 2014, herav 23 Mill nybåtsalg. Bedriften har vurdert sin organisasjonsform



og arbeidsrutiner og Thorbjørnsen mener de er kommet langt i å få en god og mer effektiv drift. Det er behov, på sikt, for å gjøre noe med verkstedet, butikken og kontorlokalene, sier han. Det er i dag 7 firma som driver med båter i opplag i Tvedestrand.

Presidenten takket for en meget interessant orientering og omvisning hos Fjordsenteret i Sagesund og i opplagshallene på Eidbomyra.

Svein Jordahl

Rotarymøte 23. 02

Møtested: Kjelleren

Past president Oddvar Pedersen ledet møtet.

Fremmøte: 60%

Sang: « Alders glede ».

Program: Geriatri i et helsefremmende og forebyggende perspektiv ved Kristin Jepestøl.

Kristin har en 3 åring utdannelse i geriatri.

Geriatri er læren om de syke eldre. Eldre er i



utgangspunktet en homogen gruppe som kan deles opp i spreke eldre kun med lettere adferdsforandringer, skrøpelig eldre med sterkt svekket homeostase og reservekapasitet og multisyke eldre med flere sykdommer, funksjonssvikt og høy risiko for akutt sykdom.

Eldrebolgen, antall kvinner og menn over 67 år, vil vokse formidabelt i årene framover. For å kunne hjelpe alle eldre i fremtiden må man satse på forebyggende arbeid blant de eldre. Mestring og ansvar for egen helse blir nøkkelord for å klare og nå dette målet. Eldre ønsker å bo hjemme lengst mulig og selvhjelp er da grunnleggende.

Kristin er i dag avansert sykepleier og skal legge til rette for bedre kvalitet og tilgjengelighet på helsetjenestetilbudet til de sykeste gamle i kommunen. Effekten av avanserte sykepleiere vil gi færre unødvendige sykehusinnleggelses og en mer aktiv behandling der pasientene befinner seg.

Eldre over 65 år bør være fysisk aktive og følge nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet. Dette vil redusere risikoen for en rekke sykdommer og gi en bedring av kognitive funksjoner. Eldre og ernæring er også et satsningsområde. Feilernæring er utbredt hos eldre som lett kan slå ut i underernæring, sykdom og at det sosiale nettverket blir svekket.

Eldre og legemidler er et annet satsningsområde under geriatrisk sykepleie. De eldre må få riktig medisin og ikke bli overmedisinert. I av 10 eldre er i dag innlagt på sykehus for feil bruk av legemidler.

Framover må vi satse på velferdsteknologi som ikke betyr å overvåke våre eldre, men i positiv forstand å våke over dem. Gir vi dem en god mestringfølelse i eget liv, vil svært mange eldre klare seg bra til de når høy alder. I disse dager utvikles det en appetitt-app., som kan hentes på nettet og som gir eldre støtte til adekvat ernæring.

Stor takk til Kristin for et aktuelt og interessant foredrag.

Bjørn Walle

Tvedestrand Rotary Klubb

Hotellkleiva 2, 4900 Tvedestrand.

e-post: tvedestrand@rotary.no

Internett: www.tvedestrand.rotary.no

President 2013- 2014: Svein Inge Marcussen

Margrethes vei 4, 4900 Tvedestrand.

Mobil: 915 36 444

e-post: Sveninge@solbygg.net

Sekretær: Tanja Høiseth,

Furulyveien 4, 4900 Tvedestrand

Mobil: 99539953 epost: tanjh@online.no

IT- ansvarlig: Helge Nilsen, Gjevinggården,

4912 Gjeving. e-post: admin@sentralvaskeri.no

KJELLERPOSTEN, **Redaktør:** Tore L. Dalen,

Høyheiveien 6, 4900 Tvedestrand.

E-post: toreleodalen@gmail.com

Fødselsdager :

Ole J. Thorsen 11.02

Ellen Hertzberg 16.02

Anne Berit Nedrebø 19.02

Arne Bjørnstad 24.02

Geir Nylén 01.03

