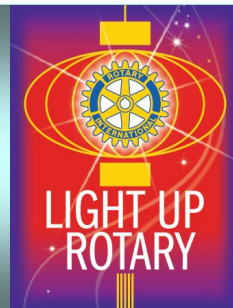




KJELLERPOSTEN

Kjellerposten Juli 2015
TVEDESTRAND ROTARYKLUBB

Chartret 31. juli 1950



PRESIDENTEN HAR

ORDET :

Kjære Rotaryvenner,

Så var det min tur til å overta stafettspinnen i President-vervet. Jeg håper det skal gå bra, og jeg ønsker alle



klubbmedlemmer velkommen til et nytt Rotaryår! Samtidig vil jeg takke Sven Inge for hans innsats i det året vi nå har bak oss. Det nye året har fått en meget god start med mange interessante programmer i juli måned, og jeg håper året vil fortsette på samme positive måte. De første foredragene vi hadde i juli var meget bra, og Sommerturen vi hadde til «Kuben» på Aust-Agder museet var en opplevelse for de fleste av oss. Det ble mange og varierende inntrykk og det var veldig moro å ta dette praktbygget i øyesyn; ikke minst på grunn av at Fie Skår fra Tvedestrand har vært med å utvikle dette konseptet med utstillinger og sitter nå som daglig leder for «Kuben». Vil rette en takk til arrangementskomiteen ved Geir, Oddvar og Trygve for det fine opplegget for Sommerturen, som ikke ble så lang denne gang, men ble avsluttet med nydelig fiskesuppe på Clarion Hotel Tyholmen utpå kvelden.

Den nye RI Presidenten for 2015-2016, Ravindran fra Sri Lanka, sitt motto for dette Rotaryåret er; «Be a gift to the world». Med et slikt motto mener han at vi skal gi av oss selv til andre, og at verden kan bli rikere ved at vi er en del av den. Jeg tror alle av oss har noe å gi! RI Presidenten vektlegger også verdien av å få ungdommen engasjert i Rotary-bevegelsen, men at det også er viktig å få med eldre, pensjonerte folk med erfaring inn i Rotary. Disse tankene deles også av undertegnede, samtidig som vår innsats bør også fokuseres på medlemsutviklingen i klubben vår. Vi må få flere nye medlemmer enn i fjor, og vårt mål bør være minimum 3 nye medlemmer netto. Det er

rom for å styrke ungdomsarbeidet, og vi bør greie å sende en ungdom på RYLA og i tillegg intensivere innsatsen for ungdommen i Tvedestrand gjennom lokale prosjekter. Dette arbeidet ble påbegynt for 2 år siden, men har ikke kommet skikkelig i gang enda. Videre må vi sørge for at medlemmene i klubben trives og forblir i klubben og at kvinneandelen forblir på et like høyt nivå som nå – ca. 30 %.

Frammøteprosenten har lagt noe lavt på enkelte møter denne måneden, noe som naturligvis skyldes ferietid og at mange av medlemmene periodevis er bortreist denne måneden. Jeg synes også å ha merket noen færre sommergjester på møtene denne sommeren. La oss håpe at dette ikke er en trend, men at Rotarianere fortsatt finner fram til Kjelleren vår mens de er på ferie i Tvedestrand-området. Vi kan trygt ønske velkommen til mange interessante foredrag i august måned, og vil med dette få takke Programkomiteen med Reidar i spissen for en flott innsats med å sette sammen et svært interessant og variert program denne høsten.

Jeg vil benytte denne anledningen til å minne om noen spesielle arrangementer og aktiviteter i tiden som kommer. For det første vil Rotary på Sørlandet markere seg under «Arendalsuka 2015» i tidsrommet 12. – 18. august. Det er et samarbeidsprosjekt mellom Arendal og Nedenes Rotaryklubber, som også inviterer andre klubber i Aust-Agder til å betjene Rotarys stand under dette arrangementet. Jeg håper virkelig at noen av medlemmene i Tvedestrand Rk kan ha lyst og anledning til å delta på dette tiltaket. I denne anledning inviterer også Arendal Rk til Intercity-møte torsdag 13. august. Dette er omtalt i eget epost brev fra meg 29. juli. Minner også om det planlagte Intercity-møtet med Risør Rk som arrangeres 16. november. Avslutningsvis vil jeg håpe at gamle og nye medlemmer vil fortsatt trives i klubben og finne at de arbeidsoppgaver de er tildelt dette året engasjerer dem.

Hilsen Olaf Jørg.

Rotarymøte 06.07

Møtested: Rotarykjelleren

Møteleder: Presidenten

Vår nye president **Olaf Jørg** Hafredal, ønsket velkommen og loste oss gjennom de faste postene med **forfall**, eventuelt **fremmøte i andre klubber** og **fødselsdager**. Det var **48% oppmøte** denne kvelden.

Tore Leo minnet om *Kjellerposten* som legges ut på nettet, og at mer informasjon om **de nye nettsidene** våre kommer ganske snart.

I tillegg til klubbmedlemmene hadde noen ektefeller og 3 sommergjester (navn fra gjestebok) tatt turen innom denne kvelden for å høre **foredraget om søvn**. Det var **professor, dr. med. Bjørn Bjorvatn** som var invitert for å snakke om **søvn og søvnproblemer**. Han holder vanligvis til på Haukeland sykehus i Bergen der han er **leder for «Nasjonal Kompetansetjeneste for søvnproblemer»** og **«Senter for søvnmedisin»**. Søvn – enten den er god eller dårlig – angår oss alle, så han hadde en lydhør forsamling foran seg.

Gjennom livet varierer søvnmønsteret - fra vi fødes, via barndom og unge år til alderdommen. Spedbarn og gamle/demente har ganske like søvnmønstre. Vi fikk presentert noen tankevekkende tall om søvn og søvnproblemer; '25 – 40% av oss klager over søvnevansker siste måned' og ca. 10 prosent av oss har kroniske søvnevansker. I 2013 var det over 410.000 nordmenn som fikk resept på sovemedisin (hypnotika) og 100.000 nordmenn har rapportert å ha sovnet mens de kjørte bil. Forskning viser at 20% av alle trafikkuulykker henger sammen med søvnmangel. En håndsopprekning i klubblokalet viste at det var mange som hadde opplevd det!

Langvarig søvnmangel øker faren for depresjon, diabetes, overvekt, hjerte-kar-lidelser og dødelighet. Det er fire typer av søvnproblemer – innsovningsproblemer, urolig søvn (oppvåkninger), tidlig oppvåkning og problemer med å holde seg våken om dagen. Spesielt eldre mennesker og i særdeleshet sykehjemspasienter får ofte for lite (dags)lys og dermed forstyrres den naturlige døgnrytmen.

Den gode nyheten er at både **lysterapi** og **kognitiv**

I dette nummeret kan du lese om:

- 06.07. Søvn og søvnproblemer ved Bjørn Bjorvatn
- 13.07. Sammenslåing av bedrifter. Bjørn Pedersen
- 20.07 Sommertur til Kuben - det nye Aust Agder Museet.
- 27.07. Design og Restaurant ved Erik Garaventa.

Programmer framover:

- 03.08. Klubbtaften. Forberedelse til Club Assembly.
- 10.08. Innovasjon - kan vi leve av det. Sven R.Larsen
- 17.08. Raet nasjonalpark ved Asbjørn Aanonsen
- 24.08. Realiteter i klimadebatten ved Stein Bergsmark.

Frammøte denne måned: 44 %

100%: Olaf Jørg H., Tor- Erik N., Kristin R.,

Møtt i andre klubber: Ingen denne måneden.

Klubbmøte mandag 6. juli 2015, forts.:

På nettsidene til *Nasjonal kompetansetjeneste for søvnproblemer* - sovn.no - kan vi lese mere om søvn og søvnproblemer og kanskje teste oss selv for eventuelle søvnproblemer!

Takk til Bjørn Bjorvatn for interessant foredrag.

Oddvar minnet om sommerturen til 'Kuben' i Arendal den 20. juli og tok påmeldinger. [Geir N.](#)

ROTARYMØTE 20.08.

Sommerturen 20. juli 2015

Til "Kuben" Aust Agder Museums nye storstue i Arendal. Bepising på Tyholmen Hotell.

Tilstede: Til sammen 31 deltagere med ledsagere og venner av Rotary

Vi møtte opp på Rutebilstasjonen kl.16.15 og satte noe forsinket kursen mot Arendal. Sola skinte og stemningen var lun og



hyggelig i bussen.

Vi ankom museet som avtalt, og ble møtt av Fie Skaar Trysnes som ønsket oss velkommen og geleidet oss innover til heisen, som brakte oss oppover i etasjene. Her fikk vi først en innføring i museets historie fra dannelsen i 1832, og til åpningen av "Kuben" 21. november



2014.

Museet er et av de eldste i Norge (nr. 3 i rekken) Det inneholder ca. 45.000 gjenstander, ca. 5.000 bind med bøker Og 8.000 meter arkivmateriale - Bygget, er et av Norges største passivhus og har kostet ca. 330 mill. Museet er et Inter - kommunalt selskap, eid av fylkets 15 kommuner. Fra 1-1-15 er navnet Aust-Agder Museum og Arkiv "Kuben"

Vi ble delt i 2 grupper anført av Fie Skaar Trysnes og Kristoffer Vadum. Turen gikk gjennom utstilling om barndom fra 1910, 1960 og 1990, til en samling av gjenstander av tre som flettede kurver, ølboller, oppbevaringstønner og fiskeredskaper. Vi fikk også en grundig innføring i Snorres kongesaga og den



betydningen denne hadde for nasjonsbyggingen før og etter 1814. Ca. kl. 19 forlot vi museet og ble kjørt ned til Arendal sentrum og Tyholmen Hotell. Her ventet dekket bord med utsikt over fjorden. Samtalen gikk livlig og vi fikk servert kremet fiskesuppe av topp kvalitet.

Trygve E. tok ordet og vi skålte for Oddvar som hadde mye av æren for organisering av turen. Han var dessverre ikke med oss, men koste seg på ferie i Lofoten.

Undertegnede fikk kokkene ut i spisesalen og vi gav dem er solid klapp som takk for maten.

Når mat og kaffe var inntatt var det tid for hjemtur. Undertegnede fungerte som

reiseleder etter beste evne, og vi var tilbake i Tvedestrand ca. kl. 21.45. [Geir N.](#)

ROTARYMØTE 27.08.

Møtested: Rotarykjelleren

Møteleder: Presidenten

Gjester: ingen

Frammøteprosent: 45

Sang: "Regnet er en venn"

Program: Erik Garavanta om design og restaurant i gamle Varehandelens lokaler i Hulgata.

3 min. v/ Sven Inge om tur til Finnmark tidligere i sommer.

Dessverre møtte ikke foredragsholder opp og heller ikke Sven Inge.

Presidenten startet med å takke turkomiteen for en hyggelig og lærerik tur til "Kuben" med påfølgende bespising sist mandag.

Tor Erik overbrakte hilsen fra Ole Jacob som er nyoperert, men nylig hjemkommet og ved godt mot.

Hilde spurte etter oppdaterte medlemskort samt orientering om distriktskonferansen 5. og 6. sept. Kuvertpris etc.

Det ble også etterlyst liste over potensielle nye medlemmer. Svein Jordal sender denne til presidenten og Hilde.

Siden dagens foredragsholder ikke dukket opp ble det diskutert hvem som har ansvar for at disse møter. Dette ligger til programkomiteen i samarbeid med presidenten.

I Ole Jacobs fravær, tar Svein ansvar for referentene.

Presidenten spurte deretter om noen kunne fortelle fra opplevelser i sommerferien da det planlagte foredraget utgikk.

Hilde tok det sporty på sparket og fortalte oss om hennes tur med venner til Finnmark. Sammen med 2 gamle venner fra Sandefjord ble de 6 personer som gav seg i veg.

Det var en spennende tur med fly til Kirkenes og bil rundt i landsdelen. Etter samling på hotell i Kirkenes gikk turen til Elvenes, Høybøktmoen, tett på grense til Russland hvor det kom melding

på tlf.



Tvedestrand Rotary Klubb

Hotellkleiva 2, 4900 Tvedestrand.

e-post: tvedestrand@rotary.no

Internett: www.tvedestrand.rotary.no

President 2015– 2016: Olaf Jørg Hafredal
Kollåsveien 7B, 4900 Tvedestrand.

Tlf. 906 02 806

E-post: mailto:ojhafredal@gmail.com

Sekretær: Line Abrahamsen

Vestervei, 4900 Tvedestrand Mobil :

e-post:

IT- ansvarlig: Leif Fage, Kalvenveien 21,
4916 Borøy . Tlf. 997 38 362

e-post: leif.fage@gmail.com

KJELLERPOSTEN,

Redaktør.: Tore L. Dalen,
Høyheiveien 6, 4900Tvedestrand.
Tlf. 95047828

E-post: toreleodalen@getmail.no

Fødselsdager :

Olaf Jørg Hafredal 05.07

Ragnar Lofstad 25.07

Hilde Marie Nistov 31.07

Britta Tossevik 04.08

Line Abrahamsen 21.08

Birger G. Solfjeld 22.08

Svein Jordal 28.08

