

Reducing the threat of snakebites

Awareness still the best to guard against snakebites

Rotary.org

To år siden ble Mariamma bitt av en slange i sitt kjøkken i Sør-India, noe som førte til amputasjon av to fingre. Slangebitt er en betydelig årsak til død og funksjonshemming i fattige landlige områder, men er fortsatt et neglisjert folkehelseproblem. Antivenom, den viktigste behandlingen, har ulemper som bivirkninger og høye kostnader. Habitatødeleggelse og klimaendringer øker eksponeringen for slangebitt. Rotaryklubber i Nepal og Australia jobber aktivt med å øke bevisstheten om slangebitt. I Nepal er underrapportering av slangebitt en utfordring, men innsats gjøres for å samle data og lede ofre til behandlingssentre. Verdens helse-



organisasjon hjelper med geospasiale sporingssystemer for å koble ofre med antivenom. I Australia støtter Rotaryklubben i Melbourne Papua New Guinea Snakebite Partnership, som gir ressurser som solcelledrevne kjøleskap og mobile ventilatorer. Forebygging og utdanning er avgjørende, spesielt ettersom urbanisering og klimaendringer øker antallet slangebitt.

Les i Månedsbrevet

Månedens leder	side 2
Redaktørens røst	side 2
Naturfotograf Egil Michalsen	side 3
Peismøter	side 4
Prestasjonsangst i krig og idrett	side 5



Rotary Council of Legislation - Chicago

Hektiske dager med omtrent 480 Rotarianere



Vår egen lovrepresentant, Johan Østby, legger frem lovforslag.

Av Rotary Distrikt 2260 (fb) - Stig Asmussen

Hektiske, men utrolig givende dager på Rotary Council on Legislation i Chicago! Omtrent 480 Rotary-medlemmer fra hele verden, hver av dem representerer et enkelt Rotary-distrikt, er samlet på Hyatt Regency for å stemme over 78 forslag til endringer i Rotary Internationals konstitusjonelle dokumenter.

Rotarys eget parlament er et unikt møtepunkt

for erfaringsutveksling, nettverk og inspirasjon – og det merkes! Veldig hyggelig å treffe både kjente og nye Rotaryvenner. Jeg har også lært mye om japansk foreningskultur, hatt spennende samtaler om turistnæringen på Mauritius, og fått innsikt i hvordan Rotary jobber i Nord-Amerika (for å nevne noe).

Virkelig inspirerende dager som minner om hvor global og mangfoldig Rotary-bevegelsen er!

Månedsbrevet

Utgiver

Skjeberg og Tune Rotary-klubb

Ansvarlig redaktør:

Rune Larsen

Redaksjonen:

Arne S Rognan Nielsen

Klubbens styre

President:

Herleik Rønningen

Innk president:

Per Inge Magnussen

Sekretær:

Kjell Lunde

Styremedlemmer:

Dag Gipling

Rune Larsen

Past President:

Per Frode Rismark

Ledere/tillitsverv

Program:

Kai Brandstorp

Fest og kameratskap:

Stein Juliussen

Prosjekt:

Rudolf Ervik

Omdømme:

Rune Larsen

Kasserer:

Hans Kristian Guslund

Revisor:

Steinar Kjuus

Valgkomite:

President, P-President

Skjeberg og Tune Rotary-klubb er tilsluttet Rotary International. RI er en internasjonal ideell organisasjon.

Møtested:

Skjeberg Adm.bygg

Tid:

Onsdager kl. 19-20

Web:

skjebergogtune.rotary.no

E-post:

skjebergogtune@rotary.no

Facebook:

facebook.com/groups/skjebergogtunerotary

Artikler, meninger, annonser og andre innlegg sendes redaksjonen. Redaksjonen forbeholder seg retten til redigering og publisering.

© Skjeberg og Tune Rotaryklubb

Kunngjøringer

Vi Gratulerer!

Bursdager i april 2025

Hans Erik Pedersen, 77

Kjell Ø Lunde, 81

Rolf Nesteng, 80

Kay Åge Minge, 70

Morteh Pehrson, 77

Bursdager i mai 2025

Ole Sverre Enger, 75

Dag Gipling, 72

Per Sundby, 80

Månedens ord

Vårregn

Substantiv, intetkjønn.

April er ofte kjent for sine regnfulle dager, som hjelper til med å vekke naturen til liv og gir næring til planter og blomster. Vårregn kan være både forfriskende og nødvendig for vekst og fornyelse. Har er rensende effekt. Skaper en god atmosfære inne. Symbol på håp!



Rotary Appen



Last ned Rotaryappen til din smarttelefon og hold deg hele tiden oppdatert med klubbens program.

Kalenderen

UKE	M	T	O	T	F	L	S
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14

02.04. Naturfotografen

09.04. Peismøter

23.04. Oppsummering peis

30.04. Prestasjonsangst

07.05. Ny logo

14.05. Tema Italia

21.05. Interne saker og logo

28.05. Pratemøte

Månedens leder

Omdømme

Av Rune Larsen (og KI) leder

Et godt omdømme er avgjørende. Det handler om hvordan organisasjonen oppfattes av samfunnet og dens medlemmer.

1. Kommuniser tydelig og ærlig. Åpen og ærlig kommunikasjon er grunnlaget for et godt omdømme. Rotary må være transparent om sine mål, aktiviteter og resultater. Gir tillit og troverdighet.

2. Engasjer deg i lokalsamfunnet. Delta aktivt i lokale prosjekter og initiativer med positiv innvirkning. Rotary bryr seg om og støtter lokalsamfunnet.

3. Fremhev suksesshistorier og positive resultater fra Rotarys prosjekter. Gjøres gjennom sosiale medier, nyhetsbrev og lokale medier. Suksesshistorier inspirerer og viser verdien av Rotarys arbeid.

4. Bygg sterke relasjoner med medlemmer, partnere og lokalsamfunnet er essensielle. Fokuser på å bygge og vedlikeholde disse relasjonene gjennom regelmessig



kommunikasjon og samarbeid.

5. Fokus på etikk og verdier. Alltid handle i samsvar med kjerneverdier og etiske retningslinjer. Fremme integritet, respekt og ansvarlighet i alle aktiviteter.

6. Tilby relevante og interessante programmer for å tiltrekke og beholde medlemmer. Programmer og aktiviteter må være relevante og interessante. Som oredrag, workshops og samfunnsprosjekter.

7. Bruk sosiale medier effektivt. De er en kraftig plattform for å bygge omdømme. Her deles informasjon, engasjere medlemmene og nå ut til et bredere publikum.

8. Vær synlig og tilgjengelig i lokalsamfunnet, og for de som ønsker å lære mer om organisasjonen. Dette kan inkludere å delta på lokale arrangementer og ha en aktiv tilstedeværelse i lokalsamfunnet.

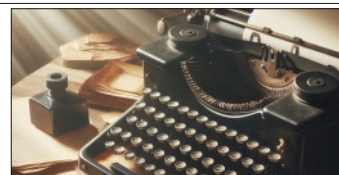
Redaktørens Røst

Venner og verdier

Av Rune Larsen (og KI) redaktør

I en tid med store globale utfordringer som klimaendringer og sosiale ulikheter, er det viktig å reflektere over vår rolle som mennesker. Å gjøre godt i verden handler om både store og små handlinger som kan ha en betydelig innvirkning. Vi må handle for å redusere vår miljøpåvirkning gjennom bærekraftige initiativer. Sosial ulikhet har økt under pandemien, og det er viktig å støtte tiltak som fremmer likestilling og gir alle like muligheter.

Små, daglige handlinger som å vise omtanke og respekt, delta i lokalsamfun-



net, og støtte de som trenger det mest, kan gjøre en stor forskjell. Vi bør også bruke våre privilegier til å hjelpe andre gjennom frivillig arbeid og donasjoner.

Rotary-klubber viser hvordan organisasjoner kan gjøre en positiv forskjell gjennom prosjekter som bygger skoler og støtter helseprogrammer. Men hver enkelt av oss kan også bidra, enten det er å hjelpe en nabo eller delta i miljøprosjekter.

I en verden som kan virke delt, er det viktig å huske på kraften i å gjøre godt og gjøre en forskjell.

En samler som ikke presser blomster Naturfotograf Egil Michalsen

Klubbmøte 02.04.2025

Å ta bilder av det man opplever gjør mange. Egil Michalsen har gjort det til en hobby å gå nært innpå naturen med dens blomsterprakt.

Dato og tid: 02.04.2025, 19:00-20:00
Sted: Skjeberg Administrasjonsbygg
Gjester: -
Fødselsdager: -
Andre klubber: -
Fremmøte: 23 medlemmer, 85 %
Tema: Naturfotograf Egil Michalsen

Av Arne S R Nielsen

Egil Michaelsen viste seg å være en som ikke bare tok bilder, men også en som hadde detaljerte kunnskaper om det han tok bilder av og som ønsker å vite hvordan ting i naturen henger sammen. Han viste oss en mengde utrolig flotte bilder av markblomster, av sommerfugler, av sopper, av

fugler, av insekter og av ormer samtidig som han fortalte litt om det han viste bilder av. Som et eksempel på hans dyktighet blir bilder han har tatt brukt av Olympus (en av verdens store kameraprodusenter) når de presenterer produktene sine. På nettsiden kan man se mange av bildene hans.

Egil Michalsen's nettside:
<https://www.markblomster.com/>

Klipp fra Egil Michalsen sine websider Markblomster.com Alle bilder: © Egil Michalsen

Mitt navn er Egil Michaelsen, og jeg synes det er moro å pusle litt rundt i naturen.

I den forbindelsen har det blitt mye fotografering, og det har blitt mye bilder av Markblomster blandt annet. Jeg har og tatt masse bilder av sommerfugler og andre "små" ting i naturen.

Disse bildene har blitt vist til venner og kjente, og det har tildels vært stor interesse for å kjøpe disse.

De har både blitt kjøpt i enten 13x18 cm eller 20x30

cm størrelse med svart passe-partout til å ramme inn, eller de har blitt brukt i blader og tidsskrifter.

For å gi flere en mulighet til å ta en titt på disse bildene, har jeg nå begynt å legge ut på nettet litt av disse bildene.

Jeg har flere tusen bilder, og det betyr at det er en begrenset del som blir lagt ut, men skulle det være spesielle behov, ta kontakt.

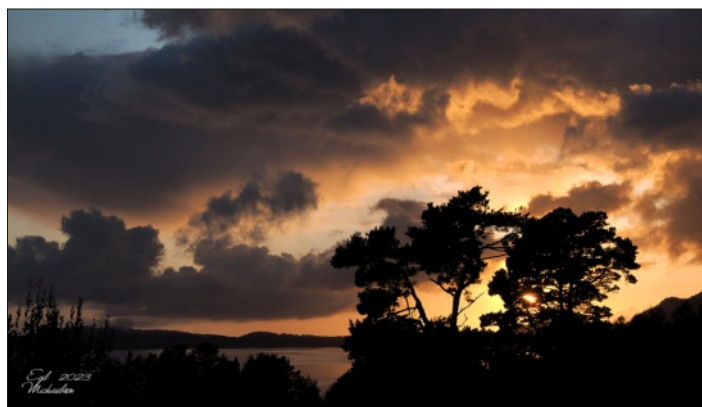
Red.anm: Egil tar også bilder av dyr og andre saker i naturen.



Egil Michalsen fra Kurland



Dikeforglemmegei



Fra Bømlo, Moster



Fjellveronika



Rødsildre



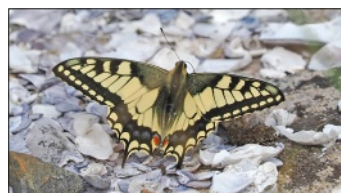
Jonsokblom



Løvetann



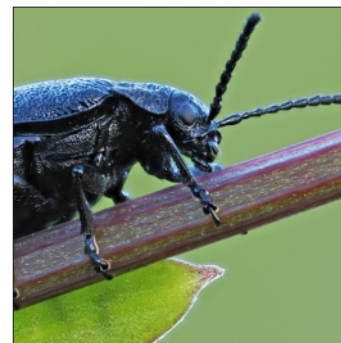
Marianøkleblom



Svalestjert



Tiur



Reinfannbladbille

Endelig ble det tid for litt varme :-)

På PEISMØTER kan alt skje

Peismøter 09.04.2025

Vi møttes igjen til peismøter hjemme hos utvalgte peisverter. Utvalgte temaer ble diskutert og rapportert til styret.

Dato og tid: 09.04.2025
 Sted: Hjemme hos peisvertene
 Gjester: Ingen
 Fødselsdager: -
 Andre klubber: -
 Fremmøte: -
 Tema: Peismøter

Etter peis blir det livlig diskusjon Referat fra Peismøtene

Peismøter 23.04.2025

Etter peismøtene før påsken er det tid for oppsummering og diskusjon.

Dato og tid: 23.04.2025
 Sted: Skjerberg Administrasjonsbygg
 Gjester: -
 Fødselsdager: Hans Erik Pedersen, Kjell Lunde
 Andre klubber: Dag G og Rune L i Sagdalen RK
 Fremmøte: -
 Tema: Referat fra Peismøter

Av Hans Erik Pedersen

Presidenten ønsket velkommen.

Ny logo: Det vil bli et eget møte om dette.

Gapahuken: Kommunen bekrefter at de vil være behjelpelig med flytting og tilpassing av plassen inkl. eventuell trefelling. Vedlikeholdsarbeid må klubben stå ansvarlig for. Det er planlagt et eget møte om saken.

Jubileumsfesten: Denne blir på Quality Hotel med påmeldingsfrist 14. mai. Styret må avklare om gjester skal betale eller ikke.

Arne Nielsen med en 3-minutter: Han hadde på seg en genser identisk med den Zelenskij har på seg. Den var bestilt fra Ukraina fra adressen UA-shirt.com. Den var levert i en flott eske som inneholdt historikk og sertifisering. Overskuddet på salget går til medisinsk utstyr til soldatene. Arne

synes det var en fin måte å vise solidaritet og oppfordret til etterfølgelse.

Så var det tid for referatene fra peismøtene. Disse vil bli framlagt og behandlet i styret. De som framførte på møtet var Kjell Lunde, Kai Brandstorp, Arne Nielsen og Per Frode Rismark.

I etterkant ble det litt diskusjon om hvor hyppig vi skal ha våre møter. Det ble referert til at Rakkestad har innført møter hver fjortende dag. Blant de som uttalte seg, virket det som et flertall ønsket ukentlige møter som før. En mulig veksling med foredrag en uke og internmøte neste uke ble også tatt opp.

Fremtidig møtelokale ble også tatt opp. Flere argumenterte for å flytte til Quality.

Presidenten avsluttet møtet og ønsket alle vel hjem.

Neste møte: Foredrag ved Christian Ytterbøl: «Prestasjonsangst i krig og idrett».



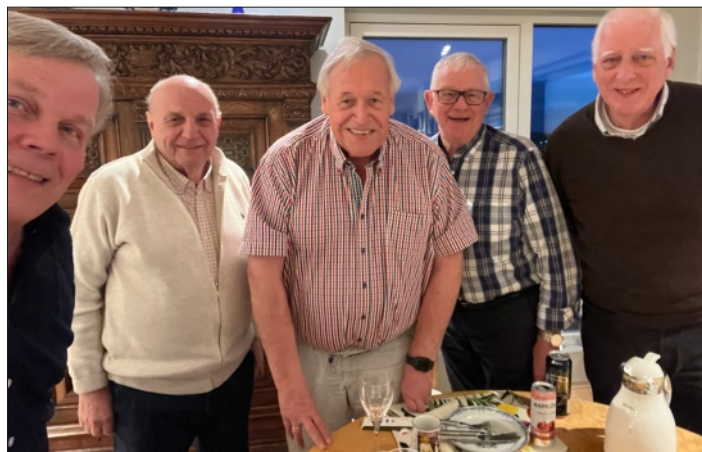
Det er ikke noe krav til peisvertene å ha det slik som på bildet. Det holder med et bord med stoler og litt kaffe!



Har man ikke peis kan en god utsikt fra Sarpsborg og ned til Fredrikstad kompensere. Her fra T. Ytterbøl sitt rede.



Klubben spanderte snitter til peismøtedeltagerne!



Her er et knippe peismøteoppmøtte. F.v.: Rune Larsen, Jon Harald Kristiansen, Thorer Ytterbøl (peisvert), Tor Lystad og Kjell Lunde.

Angst er normalt og kan beskytte oss

Prestasjonsangst i krig og idrett

Klubbmøte 30.04.2025

Psykologi og prestasjonskultur holdt av erfaren kommandersersjant deler innsikt om å håndtere stress og utvikle eksistensiell helse.

Dato og tid: 30.04.2025, 19:00-20:00
 Sted: Skjeberg Administrasjonsbygg
 Gjester: Johann Rise, Wencke Ytterbøl
 Fødselsdager: Rolf Nesteng, Kay Minge, Morten Pehrson
 Andre klubber: -
 Fremmøte: 20 medlemmer
 Tema: Prestasjonsangst i krig og fred v/ Christian Ytterbøl

Av Ole Enger

Presidenten åpner møtet og går gjennom diverse saker.

Foredraget omhandler psykologi, pakket inn i Ytterbøls refleksjoner. Bakgrunn fra Forsvaret siden 1997. Han har en mastergrad fra Handelshøyskolen BI, tatt Krigsskolen og er kommandersersjant med PhD – Jobber i dag som 1. amanuensis på Krigsskolen og på Toppidrettssenteret der spesielt alpingutta har glede av hans erfaringer.

Erfaring fra konfliktsoner, Bosnia, Afghanistan og flere steder. Forskjellige opplevelser i forbindelse med det. Hvordan skal vi takle alt når vi kommer hjem?

Master og doktorgrad i prestasjonspsykologi.

Hva gjorde at han valgte å bli yrkessoldat? Han hadde en fri oppvekst med mye friluftsliv. Under tjenesten var han skarpskytter. Forteller om episoder der kolleger og venner ble drept. Militærdannelsen lærte han å være forberedt på å ta tap og innøve og ha kognitiv kapasitet til å takle situasjoner.

Christian har forsket på prestere under press. Hvordan bygge miljøet opp under en prestasjonskultur.

Miljøet blant elitesoldater og i Toppidrettssenteret bygger aktivt opp under en prestasjonskultur. Det innebærer ikke bare fysisk trening, men også utvikling av mental styrke og mest-

ringsteknikker. Soldater og idrettsutøvere blir opplært til å takle press og utfordringer på en måte som forbedrer deres prestasjoner og forbereder dem på de mest ekstreme situasjoner.

Noe spesielt å forberede soldater. Det er ofte frykt for eget liv og de nærmeste kolleger.

Viktig å bygge opp «eksistensiell helse». Eksistensiell helse handler for soldater om evne til å håndtere stress og traumer. Å utvikle en eksistensiell robusthet hjelper dem å bearbeide traumatiske opplevelser og finne en mening i deres handlinger og liv. Psykologiske teknikker. Aksept for det som skjer. Være tilstede for hverandre og ha gode relasjoner gir styrke. Utvikle mestringsevne. Derfor må rekruttene kjenne på farene under kontrollerte former under øvelser.

Det må jobbes med fleksibilitet og tilpasningsdyktighet. Som soldat, politi og brannmann, må det tas avgjørelser under press. Det må gjøres refleksjoner og legges strategier underveis. Handler om å få mennesker til å prestere og trene hele systemet for å få til en god prestasjon.

Noen soldater som har vært med på utenlandstjeneste har utviklet posttraumatisk stresslidelse, PTSD. Første gangen denne diagnosen ble brukt var da soldater kom hjem etter å ha deltatt i Vietnamkrigen.



Christian Ytterbøl, kommandersersjant og lærer i lederutvikling ved Krigsskolen.

Diagnosen blir gitt ennå, men i mindre format enn tidligere.

Veteraner fra Libanon har en større andel av denne diagnosen enn veteraner fra Afghanistan. Førstnevnte gruppe var under tjeneste for FN og kunne ikke skyte med mindre de selv ble skutt på. De var på flere områder dårligere trent enn veteranene fra Afghanistan.

Kamp er ikke den største utfordringen, men å være i et annet land med forskjellig kultur og andre utfordringer. Soldaten er på

en måte et verktøy i storpolitikken når de blir sendt ut på oppdrag for å bevare eller skape demokrati.

Han tilegnet foredraget sitt til en ung soldat på 22 år, Andreas Eldjarn, som ble drept ikke lenge etter at Christian hadde hatt en samtale med ham.

Til slutt opplyser han om «Veteran møter Veteran», en organisasjon for alle som vil støtte dem.

Vipps 13577

Neste møte: Klubbmøte med presentasjon av ny logo.

