

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev



Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

Måned: Mars 2026

Redaktør: Karen M. Ellefsen

Fremmøteprosent for måneden: ca 59 %

Gebursdager: Vidar Aas 23. mars – 52 år, Bent Andersen 31. mars – 74 år

Det ble avholdt 4 møter: • 5. mars • 12. mars • 19. mars • 26. mars

Dato 5. mars	TORSKEAFTEN PÅ NITOR
Ant. medl. til stede	17
Gjester	Audhild Nygård, Wenda Steen, Mia Fikke, Randi Norum og Sissel Gausen
	Vi minglet før vi gikk inn i spisesalen. Der var bordene dekket og pyntet med primula, og stemningen var satt. På kjøkkenet gjorde kokken Trond og hans assistent Sissel i stand et deilig måltid. Det var skrei, poteter, gulrøtter og smør 🐟 🥔 🥕. Etter at president Rasmi hadde ønsket velkommen og tent et imaginært lys for fred, vennskap og kjærlighet, overtok Tommy i rollen som toastmaster. Han ledet oss gjennom kvelden, slik at det ble tid til hyggelig samtale og spising i to runder. Vi sang «En ekte lofottorsk jeg er», mens Rasmi akkompagnerte. Han bidro til elegant stemning med å spille bakgrunnsmusikk under deler av måltidet. Det er noe spesielt med disse kveldene med Rotary. Det var kaffe/te/avec og flere typer deilige kaker til dessert. Kjell S. hadde bakt småkaker med nøtter og sjokolade, og de ble på en måte kronen på verket. Til sist kalte Tommy kokken og assistenten fram, og de fikk en hjertelig klapp som takk for den gode maten. Bare det å skaffe skrei til veie i år, er en prestasjon. Etter litt tid takket Rasmi for kvelden og ønsket vel hjem. Vi var nok mange som sendte en varm tanke til Administrasjonskomitéen og de som ble igjen for å rydde og ta oppvasken.

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev



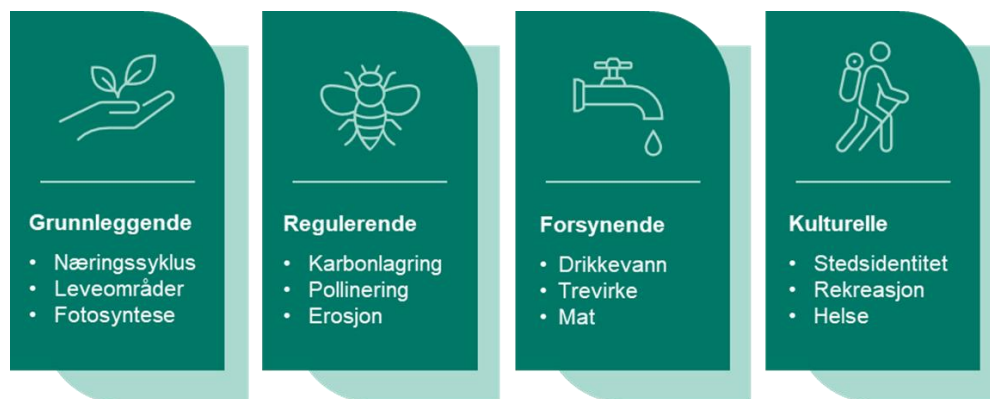
Referent/foto: KM Ellefsen

Dato 12. mars	MEDLEMSMØTE PÅ NITOR
Ant. medl. tilstede	15
Gjester	Audhild Nygård, Luka Olsen og Marlene W. Stubberud (kveldens foredragsholder)
	ROTARYSAKER • Styret hadde møte 10. mars, der man drøftet et forslag til rollebeskrivelser for styremedlemmer, komitéledere m.fl. Arbeidet fortsetter på neste styremøte. • På styremøtet fikk presidenten støtte for å gjeninnføre 3-minuttere. Man kan be om ordet og legge fram noe man har på hjertet. Man må holde seg innenfor 3 minutter. • Svein informerte om Fagdagen for Realfagsprisen for Nedre Romerike, torsdag 19. mars 2026 kl. 09-14.30 i auditoriet i Kunnskapsbyens Hus, Kjeller. Alle medlemmene har fått tilsendt invitasjon på e-post. De som ønsker å delta må sende navn og adresse til Svein, og man må ta med seg legitimasjon på møtet.
	RESTAURERING AV NATUR I LØRENSKOG Marlene W. Stubberud jobber som avdelingsleder og naturforvalter i Lørenskog kommune. Hun hadde også med seg kollega Luka Olsen.

Mars 2026

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

Kommunen har utarbeidet en strategi for å stanse tapet av naturmangfold og ivareta naturverdier. For å komme dit må de ha bedre kunnskap, økt kompetanse og en mer naturvennlig forvaltning. Naturgodene må ivaretas:



Stubberud viste oss kart over kommunen, der det er merket av områder med ulik tilstand. Mye må ryddes, ikke minst for søppel og hageavfall som er dumpet i nærskoger og mange andre steder. Hageavfall på ville veier fører til spredning av arter som ikke hører hjemme i norsk natur, dvs. fremmedarter. Kommunen jobber med å finne et sted for å etablere et mottak for hageavfall, men det er vanskelig å finne egnet tomt.

Salamanderdammen på Luhr: Dette er et prosjekt som skjer i samarbeid med Luhr skole. Det fantes 3 salamanderdammer der. To forsvant med utbyggingen av området, men en tredje er satt i stand. Den er gjort større, og det er til og med etablert et salamanderhotell der salamanderne kan overvintre. Området er gjerdet inn.

Andre eksempler på tiltak som restaurerer natur i Lørenskog er kalking av Ellingsrudelva og Losbyelva, og ivaretagelse av blomsterenger, bl.a. langs Bårlibekken. Det var interessant å høre hvordan kommunen samarbeider med skoler og grupper av frivillige, som bidrar med arbeidskraft og kan spre det glade budskap.

Møtet ble avsluttet med at Rasmi overrakte «20 turer» til foredragsholderen.



Referent/foto: KM Ellefsen

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

Dato 19. mars	MEDLEMSMØTE PÅ NITOR
Ant. medl. tilstede	15
Gjester	Audhild Nygård, Hanna Prokhorova og Stein Denneche (kveldens foredragsholder)
	ROTARYSAKER • Klubben har mottatt en søknad fra Lørenskog Parkinsonforening, der de ber om støtte til en planlagt utflukt til Roseslottet. Styret har vedtatt å sponse tiltaket med kr. 5.000 • Onsdag 25. mars blir det møte i Rotary Business Network i Doktorgården i Lillestrøm. Tema er: «Hvordan tenker en hacker?» • Vi har fått en henvendelse fra MadCat Arts i Lørenskog, der de inviterer til samarbeid omkring teaterforestillingen «En forestilling – Et fellesskap». Det dreier seg om mentoring fra vår klubb. Ola og Prosjektkomiteén skal se på saken og gi tilbakemelding til styret. • Søknad om støtte til Saida Rotaryklubb i Palestina. Søknaden er sendt ut til medlemmene. Vi ble enige om at sekretæren sender søknaden ut på nytt, og ber om tilbakemelding. Styret tar en avgjørelse ut fra dette.
	HJERTESTARTER v/STEIN DENNECHE, AVD.LEDER NORSK FOLKEHJELP Vi har også tidligere hatt Stein Denneche på besøk i klubben. 22. mai 2025 orienterte han om Heimevernet. Denne gangen var temaet «Hjertestarter». Vi fikk et levende og inspirerende foredrag der han fortalte om hjertets funksjon, og ikke minst beliggenhet i brystkassen. Vi kommer tilbake til akkurat det, men først fikk vi en innføring i førstehjelp. Hva skal vi gjøre hvis vi er tilstede når et menneske faller om og slutter å puste? Vi må ringe 113, eller helst bruke 113-appen, som gir redningssentralen informasjon om hvor vi befinner oss i sanntid. Vi fikk en nyttig gjennomgang av 113-appen. Men vi kan ikke bare ringe og vente på hjelp; vi må starte hjerte-lungeredning. Hjertet ligger under brystbenet. Hvis man har kontakt med sentralen på 113, vil man få nøyaktig veiledning om hva man skal gjøre. Denneche tok oss gjennom prosedyren. Hvis hjertet ikke slår, kan vi ty til



Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

	hjerterstarteren, for eksempel den som Denneche hadde med seg. Han demonstrerte for oss hva man gjør, blant annet hvor man skal plassere de to elektrodene. Det er en fordel om man klarer å holde hodet kaldt når man skal redde noen, og heldigvis gir hjerterstarteren instruksjoner mens man holder på. Etter foredraget overrakte Rasmi et eksemplar av «Livet langs Elvåga/Ellingsrudvassdraget».
Referent/foto: KM Ellefsen	

Dato 26. mars	TREFF PÅ SPISERIET, TRIADEN
Ant. medl. tilstede	7
Gjester	Audhild Nygård og Gry Berg
	ROTARYSAKER - Onsdag var det møte i Rotary Business Network i Doktorgården i Lillestrøm. Distiktsguvernør Sean Armana holdt et godt foredrag om «Hvordan tenker en hacker?» - Styret har vedtatt å støtte Saida Rotaryklubb i Palestina med kr. 5.000. Informasjon om dette er tidligere sendt til medlemmene.
	KAFEBESØK PÅ SPISERIET, Triaden Vi var til sammen 9 personer som benket oss i kafeteriaen. Som vanlig var det hyggelig å treffes. Praten gikk livlig mens vi spiste høyst forskjellige ting. Tommy tok en selfie (se nedenfor). Lyder havnet utenfor rammene til bildet, men var ikke utenfor på annen måte, og kompenseres med et bilde fra et treff på Sørlihavna. Møtet ble en hyggelig inngang til påsken.   
Referent KM Ellefsen foto: T Finsand /Ellefsen	