

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev



Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

Måned: April 2026

Redaktør: Karen M. Ellefsen

Fremmøteprosent for måneden: ca 58 %

Gebursdager: Harald Steen: 76 år 1. april, Knut Berg 82 år 27. april, Paal Spiel 79 år 28. april.

Det ble avholdt 3 møter: • 9. april • 23. april • 30. april

2. april utgikk fordi det var skjærtorsdag, og 16. april utgikk fordi et bedriftsbesøk ble avlyst.

Dato 9. april	MEDLEMSMØTE PÅ NITOR
Ant. medl. til stede	15
Gjester	Audhild Nygård, Bjørn Hegardt og Tom Martin Slorafoss (kveldens foredragsholder)
	ROTARYSAKER - Styret har hatt møte i kveld, med følgende resultat: - Rasmi og Hege deltar på Distriktskonferansen for D2260 i september, sannsynligvis med dagpakker lørdag, evt. med middag. Rasmi melder dem på. - På vegne av Prosjektkomiteén har Jarle levert forslag til reviderte vedtekter for klubben. Vi innkaller derfor til ekstraordinær generalforsamling der dette blir behandlet. Innkommende president Hege får mulighet til å organisere klubben etter nye retningslinjer.
	GRENSELOSENE OG DE HEMMELIGE KURERRUTENE TIL SVERIGE UNDER 2. VERDENSKRIG v/ Tom Martin Slorafoss, foreningen Timian Slorafoss holdt et interessant foredrag om kurerrutene til Sverige. Han begynte med å fortelle hvordan han hadde fått interesse for temaet, nemlig at det hang et bilde på veggen til besteforeldrene: Harry og Diddi Slorafoss. Bestefaren var møller, og bestemoren var husmor. De bodde i Hemnes, Søndre Høland. Stedets geografiske plassering gjorde at flyktningeruter til Sverige passerte her. Bildet som Slorafoss hadde lagt merke til viste mennesker som var kurerer på Timianruta, som ble etablert 1943. Hans besteforeldre var med på bildet.

April 2026

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

Timianruta gikk fra Nordstrand kirke til Grindforsmoen i Sverige. Den var ca. 50 km lang. Det gikk til enhver tid 20-25 kurerer på denne ruta. De måtte holde seg skjult, og gikk derfor om natten og «overdag» på skjulesteder om dagen. Fra Grindforsmoen kunne flyktningene ta seg videre til en togholdeplass, der toget gikk til Stockholm.

På Timianruta ble det brakt hemmelig post mellom Milorgs sentralledelse og Den norske Legasjon i Stockholm og regjeringen i London. Ruta var også en fluktrute for «Oslogjengen» med Max Manus, Gunnar Sønsteby og Gregers Gram.

Slorafoss viste kart over flere flyktningeruter, samt bilder av sentrale personer og steder. Hans besteforeldre drev «Møllehuset». Der fikk kurerer og flyktninger overnatte og spise, samt planlegge videre flukt og transport av våpen mv. Besteforeldrene var sentrale personer i etableringen og driften av Timianruta. Barnebarnet, som er kveldens foredragsholder, har gått igjennom papirene etter at bestefaren gikk bort, og fikk på den måten mer informasjon. Vi er takknemlige for at han ville dele den spennende og viktige historien med oss.

Etter foredraget overrakte Rasmi et eksemplar av «Livet langs Elvåga/Ellingsrudvassdraget».



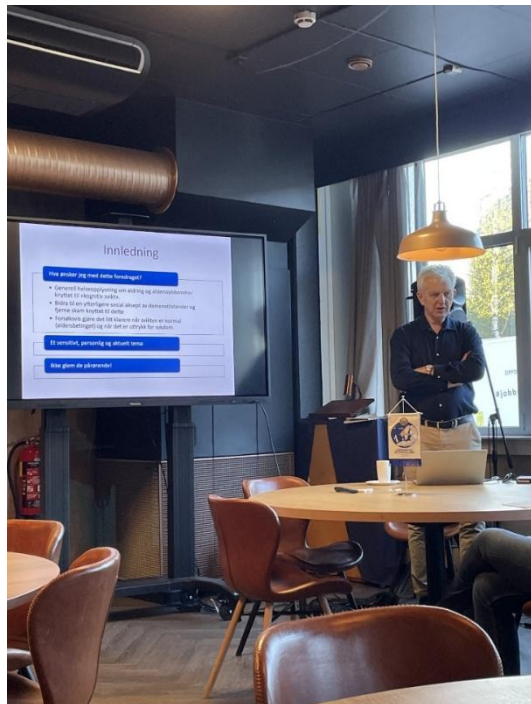
Referent/foto: KM Ellefsen

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

Dato 23. april	MEDLEMSMØTE PÅ NITOR
Ant. medl. tilstede	12
Gjester	Jan Ericsson og Frantz L. Nilsen (kveldens foredragsholder)
	ROTARYSAKER • Forrige torsdag, 16. april, skulle det vært et bedriftsbesøk hos Romerike kaffebrenneri i Nittedal. Grunnet misforståelser med kaffebrenneriet, ble møtet avlyst, evt. utsatt. • RYLA 2026 arrangeres 16-18. oktober. Informasjon om dette er sendt ut til medlemmene på e-post.
	REDUSERT HUKOMMELSE – HVA ER NORMALT? v/Frantz L. Nilsen Frantz Leonard Nilsen er tidligere kommuneoverlege i Bærum. Han holder foredrag om tema som han synes er viktig å spre kunnskap om, nemlig aldring og kognitiv svikt. Denne gang var det vår klubb som hadde fornøyelsen. Nilsen holdt et interessant foredrag som hjalp oss å rydde i begrepene. Hva er normal aldring, lett kognitiv svikt, og hva er tegnene på demens? Det er for eksempel normalt å glemme navn, ord og en og annen avtale. Et øyeblikks forvirring er normalt; verre er det når man ikke lenger finner fram på steder der man er godt kjent. Det er normalt å gjenta en historie, men ikke når det skjer i samme samtale. En demens-diagnose gis først når personen over tid har problemer med å utføre dagligdagse ting. Det er i hovedsak fire typer demens: Alzheimer, Vaskulær demens, Demens med Lewylegemer (DLL), Frontotemporal demens. Vi fikk vite hva som kjennetegner de ulike typene. De har til dels overlappende, men også ulike symptomer. Det er også forskjellig hvor fort det går nedover. Nytt på feltet er at det finnes en blodprøve som kan indikere Alzheimers demens, og det er under utvikling en medisin som kan reversere symptomene. For å få råd til den siste må man kanskje pantsette huset. <u>Tilbud i Lørenskog kommune:</u> Hukommelsesteamet: 67 49 50 61 • Bistand i forbindelse med utredning av kognitiv svikt, inkludert hjemmebesøk. • Samarbeider tett med fastlegen som stiller diagnosen. • Råd og veiledning

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

- Individuelle støttesamtaler
- Pårørendeskole og samtalegrupper for pårørende



Konklusjon:

Vi blir eldre og svekkes, og våre kognitive funksjoner svekkes også.

Ta kontakt med fastlege ved tvil om symptomer kan være noe mer enn vanlig alderssvikt, ikke minst når daglige funksjoner påvirkes.

Vær fysisk aktiv, vær sosialt aktiv.

Bruk høreapparat ved nedsatt hørsel!!

Referent/foto: KM Ellefsen

Dato 30. april	MEDLEMSMØTE PÅ NITOR MED EKSTRAORDINÆR GENERALFORSAMLING
Ant. medl. tilstede	13
Gjester	Ingen
	ROTARYSAKER • Ola har vært i kontakt med Cathrine Bjørlo Hagerup, som har henvendt seg til oss på vegne av gruppen MadCat Arts. De har invitert oss til å delta i prosjektet «En forestilling – et fellesskap». Ola har lang erfaring fra feltet og har tilbudt seg å være mentor. Han har imidlertid ikke ansvarliggjort klubben på noen måte, heller ikke med midler. Eventuelle søknader fra gruppen vil bli behandlet på vanlig måte. Gi beskjed til Ola dersom det er flere som synes dette høres interessant ut!

April 2026

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

	• Det arrangeres et møte for presidenter og innkommende presidenter i område G, D2260, onsdag 6. mai på Steinhuset, Geoparken, Skedsmokorset. Rasmi og Hege melder seg på. • Neste torsdag er det peismøter: Hege gir nærmere beskjed. • Torsdag 14. mai er det Kristi himmelfartsdag, så møtet utgår. Neste møte, 21. mai er i Geoparken Skedsmo. Fint om flere kan kjøre sammen.
	1) INNKOMMENDE PRESIDENTS MØTE Hege viste bilder og delte med oss hvilke tanker hun har med tanke på sitt presidentår, som formelt begynner 1. juli. <u>Mentoring for flyktninger:</u> Dette er viktig av mange grunner, ikke minst for integrering og språktrening. En som er mentor på vegne av vår klubb behøver ikke nødvendigvis være medlem. Det kan være et familiemedlem, eller en venn som ønsker å bidra. <u>Bedriftsbesøk:</u> Noe av det mest interessante. Vi fortsetter å sette dette inn i møteprogrammet. <u>Prosjekter:</u> Hege ivrer for at vi skal delta i Lørenskog kommunes «Mylderfestivalen» lørdag 6. juni ved Metro Her kan vi opprette et bamsesykehus og gjøre folk oppmerksomme på vår eksistens. Andre prosjekter: bruk nytt skjema.  3-minutter: Vi oppfordres til å dele opplevelser eller tanker, for eksempel om lokale kulturopplevelser. Programkomitéen setter dette inn i programmet. Hege viste oversikt over komitéene vi har i tråd med de oppdaterte vedtektene som skal behandles senere i møtet. Alle medlemmer sender beskjed til Hege om hvilken komité de ønsker å delta i. 2) EKSTRAORDNÆR GENERALFORSAMLING Prosjektkomitéen, ledet av Jarle, har laget utkast til oppdaterte vedtekter med 4 vedlegg. Forslagene var sendt ut til medlemmene 10. april sammen med innkallingen til ekstraordinær generalforsamling. Rasmi gikk igjennom dokumentene, og alle endringer ble godkjent. Det var noen få språklige justeringer. Jarle oppdaterer dokumentene i tråd med forslagene som ble tatt opp og vedtatt på møtet. Det skrives egen protokoll. Kjell Hauger tok opp betydningen av å leve som vedtektene sier, og at nye medlemmer får god opplæring. Han nevnte eksempler som vil bli behandlet i styret.

Lørenskog Rotaryklubb Månedsbrev

Rasmi takket for arbeidet som var gjort med vedtektene og for en ryddig behandling i herværende møte. Han ledet jo også det hele på en måte som ført til det ryddige resultatet (sekretærens bemerkning).



Referent/foto: KM Ellefsen