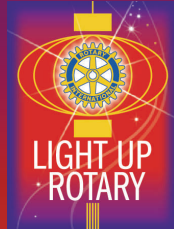
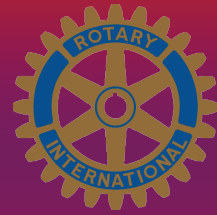




DG Veena Gill

Rotary i Vest

Månedsbrev for Distrikt 2250
Nr 3 november 2014



God førjulstid!

Dette nr inneholder
bl.a.

Nominering av guvernør	2
Åsane Rotary Klubb aksjonerer	3
Aksjon for sykehjem	4
Seilende ide fra Fredrikstad	5
Med ledelse på hjernen	8
Med lutefisk på tallerken	10
Med Han Wilhelm på scenen	11

Åsane for Mercyship og "End polio now"

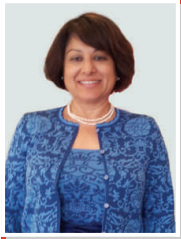


Lutefisk elskere
I Rotary



Med Hans Wilhelm på citymøte





NOMINERING AV GUVERNØR

Distriktet skal i løpet av høsten/vinteren 2014-15 nominere en kandidat til vervet som Guvernør i D 2250 for perioden 2017-2018. Det innebærer i praksis en «opplæringsperiode» på nesten 2 år før vedkommende tiltrer som guvernør.

Kandidaten vil gjennomgå flere treningsseminarer, der det første vil bli holdt i løpet av våren 2015. Etter nominasjonen vil kandidaten få status som nominert guvernør, og vil fra det tidspunktet bli involvert i Rotarys arbeid.

Distriktet anmoder på denne bakgrunn klubbene om å fremme forslag på distriktsguvernør for året 2017-2018.

Det stilles følgende krav/kvalifikasjoner (Se «Manual of Procedure») til kandidatene: Han/hun skal

- ha vært medlem av en aktiv klubb i minst 7 år.
- ha vært president i en hel periode (ett år) eller som president i en ny klubb dersom perioden er på minst seks måneder.
- være fullt innforstått med og fysisk i stand til å utføre de forpliktelser guvernørvervet medfører, enten man fremdeles er yrkesaktiv eller pensjonist.
- være villig til å gjennomføre International Assembly (Guvernørskolen i San Diego, USA)
- beherske engelsk på en alminnelig god måte.

Når en klubb fremmer sitt forslag på kandidat, må klubben ha forvisset seg om at vedkommende har tilstrekkelig erfaring og engasjement fra Rotarys virksomhet, har de nødvendige kvalifikasjoner til å utøve lederskap, og er villig til å påta seg de oppgaver og forpliktelser som følger med dette Rotaryvervet.

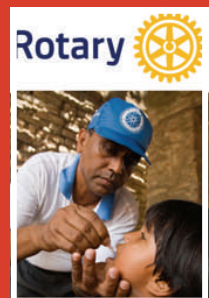
Nominasjonskomiteen består i år av Guvernør Veena Gill, PDG Tove Kayser og DGN Jostein By

Endelig nominering av kandidaten vil bli gjort etter et avsluttende intervju de foreslåtte vil ha med distriktets nominasjonskomité. Klubbene vil så bli informert om komiteens nominasjon, samtidig som det åpnes for forslag på eventuelle utfordrere med frist for dette. Utfordrerne på dette tidspunkt i prosessen **må være blant de opprinnelig foreslåtte kandidatene**. Dersom ingen utfordrere blir foreslått, er nominasjonskomiteens kandidat distriktets nominerte distriktsguvernør for 2017-2018. RI og distriktets klubber vil deretter bli underrette.

Jeg ber om at klubbene tar en grundig diskusjon internt og kommer med forslag på kandidater innen mandag 15. desember 2014

Forslagene sendes nominasjonskomiteens leder Guvernør Veena Gill på epost veena.gill@gmail.com

Hilsen
Veena Gill
Guvernør





Åsane Rotaryklubb

Åsane Rotaryklubb skal neste år feire 35 års jubileum. Klubben har nå 39 medlemmer. Et av klubbens satsingsområder i år har vært å rekruttere nye og yngre medlemmer. Nylig var klubbens medlemmer på Åsane Stormarked for å fortelle om alt det spennende klubben holder på med. Vår vervekampanje har også bestått i å invitere personer av begge kjønn til et informasjonsmøte i klubben. Akkurat nå har vi 7-8 personer i femtiårsalderen som er meget interessert i medlemskap i klubben. I tillegg til å verve medlemmer fortalte vi også om "End Polio Now" og "Mercy Ship". Vi hadde dessuten med oss et eksemplar av vannrenseboksen som vi presenterte og fortalte om.



Ingunn Hansen og Arne Sætre fortalte om "Mercy ship" og demonstrerte vannrenseboksen med tilbehør



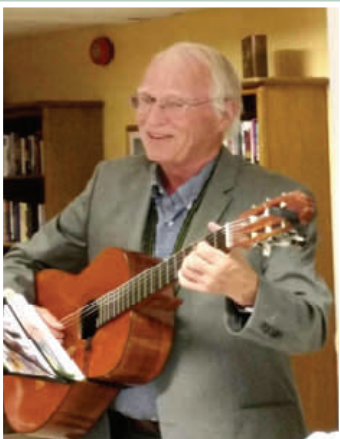
Odd Horvik og Stig Ottesen informerte om "End Polio Now" på Åsane Stormarked



"KOSEKVELD" FOR BEBOERNE PÅ MIDTBYGDA SYKEHJEM

A. Østerbø
Åsane Rotary Klubb

Åsane RK arrangerte "Kosekveld" for beboerne på Midtbygda sykehjem 7. oktober. Samfunnskomiteen i Åsane RK hadde ansvar for selve arrangementet og festen ble planlagt i samarbeid med aktivitetslederne på sykehjemmet og holdt i sykehjemmets festlokaler.



Aktivitetslederne på sykehjemmet og flere av medlemmene i Åsane RK var med på forberedelsene til festen. Både ansatte på sykehjemmet og flere medlemmer fra Åsane RK deltok på festen sammen med beboerne. Vi var ca.100 personer som hadde en flott kveld på Midtbygda sykehjem.

Bordene ble dekket til fest, det ble servert snitter og sjokolade m/krem og tebrød og konjakk. Alle fikk hver sitt lite sanghefte med kjente "Bergensanger" og mange sang med på fellessangene.

Jan Spurkeland var invitert til festen for å underholde. Han er norsk forfatter, en kjent kulturpersonlighet og kursholder. Han var vokalist og gitarist i danseband på 50-tallet.



Dag Andreassen, som er medlem av Åsane RK, var konferansier på festen. Han er også en god historieforteller og kjenner Jan Spurkeland fra flere andre sammenhenger. Det ble mye god underholdning og Jan og Dag utfylte hverandre på en flott måte når det gjaldt underholdningen og å stemme opp til allsang. Vi fikk høre små historier fra en av bøkene til Jan og morsomme historier fra Dag.

I tillegg til underholdning og allsang ble det mange gode samtaler mellom beboerne og Rotarianerne som var med på festen.



Festen ble svært vellykket og oppsummeringen fra den ene aktivitetslederne som sa noen ord før vi avsluttet kvelden, var at det hadde vært en flott kveld og noe vi gjerne kunne gjenta neste år – så kanskje dette var begynnelsen på en ny tradisjon for Åsane RK.





The Norwegian Tall Ships magazine

FREDRIKSTAD ROTARYS UNGDOMSSATSING

The Tall Ships Races

HARLINGEN - FREDRIKSTAD

Hensikten med denne artikkelen er å få andre Rotary klubber i Norge til å gjøre det samme som klubbene i Fredrikstadorrådet. Samle seg om en felles ungdomssatsing på et seilskip. Kan klubbene i Norge fylle en skute?

Rotary er en stor verdensomspennende organisasjon med mer enn 1.2 millioner medlemmer. I Norge er vi over 18.000 medlemmer og i Fredrikstad ca 260. Organisasjonen har i flere tiår jobbet med å eliminere sykdommen polio fra verden, analfabetisme kjemper man mot og det finnes en rekke sosiale prosjekter i den tredje verden, alt fra vann, anti malaria prosjekter og annet. Rotary er en upolitisk organisasjon åpen for alle mennesker uavhengig av religion eller etnisk tilhørighet.

Hva har dette med en seilskute å gjøre?

Rotary kan ikke fungere uten gode ledere som har en god etisk og moralsk forankring, setter seg mål om at det er viktigere å hjelpe andre enn seg selv. Ungdommen er fremtidens Rotarianere om ikke medlem av en Rotaryklubb så kan man ha de samme idealer om samarbeid, samhold, toleranse og respekt. Det er mange måter å påvirke ungdom slik at de får en høy moralsk og etisk standard. Skolen, nærmiljø og ikke minst gjennom forbilder og gjennom å bryte grenser, strekke seg litt lenger og være en del av et team der alle er avhengig av hverandre.



I dag er aktiviteter som gjør at ungdom må samarbeide fysisk og prøve litt praktiske ferdigheter utenfor komfortsonen kanskje viktigere enn før. Nå er det nettbrett, nettflix, dekning og data som «ruler». LAN, facebook, facetime, snapchat og instagram trimmer ikke kroppen eller setter en på prøve. Snakke vanlig face to face, ja det blir mer og mer uvanlig, kanskje.

I sommer når vi dro fra Harlingen gikk det et sus gjennom Christian Radich, ...har ikke dekning, så litt forvirring og deretter ble mange telefoner lagt bort. De



som hadde spill brukte telefonen til dette. Det å finne på annet enn å trykke på telefonen satt fortsatt langt inne.

Dette er det 10 året ungdom fra Fredrikstad blir sendt ut med Christian Radich. Til sammen er det over 100 stykker som har mistet dekning og har følt at det er andre forhold på sjøen enn på land. Hva skjer når gulvet går fra side til side, dekningen forsvinner og en må henge fra taket og sove i en hengekøye. Jo, det kalles å miste komfortsonen for de fleste. Alle ungdommene som blir sendt ut fra de 8 klubbene i Fredrikstad er på forhånd intervjuet så vi vet de er positive, men man kan ikke være forberedt på de opplevelser som en får på et tokt.

Vi hadde sol og lite vind når vi startet, i Nordsjøen fikk vi sterk kuling, 19 meter pr sekund, lyn og torden. Sjøsjuken kom raskt på og noen lå på dekket, andre klatret i riggen for å se på horisonten for å holde seg friske. Dette er langt unna gutte- eller jenterommet. Så løyet det, natten kom med rolig sjø og humøret steg. Gitaren ble plukket frem og shantyene kunne høres fra gjengen på bakken. Humøret var strålende igjen. I riggen brøt man egne grenser, Sofie en av ungdommene sa at jeg var så redd men jeg måtte klatre i riggen, når det lynte og tordnet på natten og jeg hang på, oppe på råen var det skummelt, men nå er jeg ikke redd lenger. Det er kult å prøve nye ting nå.

Uten dekning og mobil ble kreativiteten satt på prøve, nye leker og humorinnslag dukket opp uten advarsel. Vaktlagene ble team, ingen kjente noen i begynnelsen, etter noen 4 timers vakter var plutselig det en annen verden. Man stolte på hverandre i laget, man jobbet sammen som en enhet og kommunikasjonen mellom ungdom og voksne gikk lett. Hvert vaktlag var en blanding mellom voksne og ungdom, en veldig kjekk arena for læring og erfaringsutveksling.

Vaktsjefen vår var en svensk jente som hadde med seg både nordmenn og dansker. Disse var forbilder for både oss voksne og ungdommen. Rolige kunnskapsrike og veldig hyggelige vaktmannskaper gjorde at alle følte seg trygge, selv ute på råen, høyt oppe i riggen. Ungdom på tokt lærer mye om seg selv, de ser hvordan god ledelse og kommunikasjon skal være i rolig og hardt vær.



Her lærer de å tolerere og respektere, de vokser, de lærer å tørre nye ting. Disse egenskapene er viktige hvis du skal være en leder. Godt humør og omsorg for hverandre i en veldig uvanlig situasjon gjør at man bygger team og lærer mye om seg selv. Rotary Fredrikstad ser dette som en utviklingsarena for ungdom, en viktigere arena enn før. Før var alle ute i gata og oppe i trærne, nå er alle på nett. Man lærer lite om egne ferdigheter, balansekunstner og samarbeidsevne på nett.

Fredrikstad-modellen kan kopieres av flere Rotaryklubber. Den er enkel og rimelig, og den vil berike mange unge.

Vi har en fast komité som binder 8 klubber sammen. I løpet av 10 år har mer enn 100 ungdommer blitt sponset med 50% av kostnadene av Rotary, ja man må også betale noe selv. Vi tror det gir ennå bedre utbytte enn en tur man får 100%.

Christian Radich og de andre seilskutene er en fantastisk mulighet for å utforske seg selv og lære nye venner å kjenne. Nettet er bra, men "Radich" er best!

Hvis du er ungdom, så ta kontakt med en Rotaryklubb og be om sponing, ja, gjør det, bare henvis til denne artikkelen. Hvis du er en Rotarianer, ja, svaret er gitt, ta med ideen til klubben din.

Pdg Egil Eikanger har sendt oss denne artikkelen og utfordrer klubbene i Distrikt 2250 til å lage et tilsvarende opplegg med "vår egen skute" Statsråd Lehmkühl



*Statsråden
..med "god
bør.."*



*..på fast
plass..*

Foto: POA

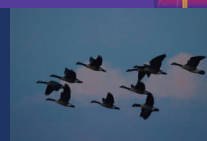


Klipp fra klubber



”Ledelse på hjernen”

Arne Selvik i Askøy Rotary Klubb



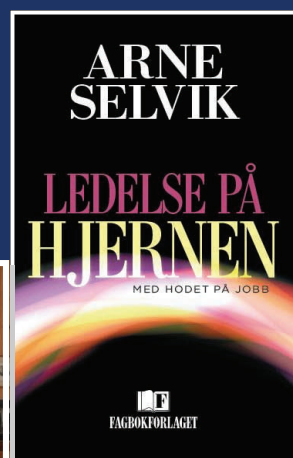
President Asbjørn ønsket klubbmedlemmene, medlemmer av Askøy Næringslivsforening og andre fremmøtte velkommen. Han tente lys for TV-aksjonen ”Rent vann” og klubbens egen aksjon ”Rent vann i Koguta Village i Kenya”.

”3-min” v/Per Ove Askeland - ”Rotary - hva er det?”

Da det var mange gjester til stede på dette møtet, benyttet Per Ove anledningen til å informere om Rotary generelt og om klubbvirksomheten i Askøy RK spesielt.

Dagens tema: ”Ledelse på hjernen” v/Arne Selvik

Foredragsholderen, Arne Selvik, er en vel anerkjent foredragsholder og har blant annet skrevet en rekke bøker og artikkelsamlinger innenfor næringsøkonomi, styrevirksomhet og ledelse. Dagens foredrag tok utgangspunkt i boken ”Ledelse på hjernen” med følgende undertitler/oppslag/påstander:



”Samfunnsutvikling og hjerneforskning”.

- ”Negative tilbakemeldinger fungerer dårlig”. Veldig lite av det du finner i hjernen stemmer med virkeligheten, hvis du tar tid til å sjekke.
- ”Top brain” - ”Bottom Brain” - Kom deg ovenpå!”
Resonnere – Empatisere – Ta gjennomtenkte beslutninger. Krever mye energi!
- ”MRI scanning har gitt nye innsikter”.
Hjerneforskning viser at det er forskjell mellom ledere og gründere.
- ”Vi er våre egne dopplangere”.
De viktigste hormonene for ledere er: - frykt – stress - lykke - avslapping - velvære
- ”Makt og risiko” Testosteronets innvirkning.
- ”Hjerterytmene på CV-en”.
- ”Kroppen som en kjempesvær parabol”. Hjernen og magefølelsen.
- ”Flykt eller slåss”. Hjernen har en overkapasitet til å reagere på frykt.
- ”Vi stoler på folk, ikke på argumenter”.
- ”Somling og fartsdumper”. Ta pauser! Stopp opp!
- ”Den gyldne formiddagen”. Hjernen er på sitt våkne og beste mellom kl 8.00 og 12.00, men tiden blir ofte ødelagt av møter, reiser m.v.
- ”Ledere og trening”.
- ”All programvare trenger oppdatering”.



Klipp fra klubber



- "Rolige ledere med dyp affektbevissthet vil bli etterspurt i framtiden".
- "Til forsvar for hjernevennlig ledelse".

Foredragsholderen utfylte hver under-tittel/hvert oppslag med faglig kunnskap og erfaring slik at det ble et meget innholdsrikt, strukturert og interessant foredrag.

At foredraget fenget forsamlingen ble bekreftet ved engasjementet og de mange spørsmålene etter foredraget. Arne Selvik fikk sin velfortjente applaus og velfortjente "Rotary-pose" av presidenten.

John Ivar Solvik



Foto: Helge Skogstrand

Til forsvar for hjernevennlig ledelse

1. Hjernen fungerer best med moderat stress, god søvn og godt humør
2. Hjelp medarbeiderne til å rette blikket mot **muligheter**—ikke peke på problemer
3. La medarbeiderne selv **fastsette mål og forplikte seg** til å levere resultater
4. Hold hodet kaldt under press, og **bruk tid** på beslutninger
5. Tren på **affektbevissthet**

” Det viktigste lederen kan gjøre er å bidra til å skifte medarbeidernes oppmerksomhet fra det som virker truende til det som representerer **muligheter og belønninger** i fremtiden.

Enhver organisatorisk endring inneholder **trusler mot status**, mot vaner, mot posisjoner og goder knyttet til disse. Endring betyr omfordeling av makt.

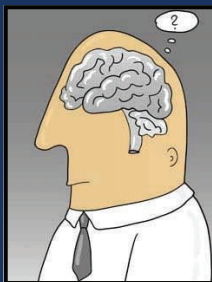
Å regissere en endring betyr å tilby en **forestillings** som er bedre og mer attraktiv for dem som skal være med videre, og akseptabel for dem som av ulike grunner ikke skal være med og spille den neste forestillingen.

” Hjernen kalkulerer og grubler og ivaretar først og fremst eierens behov for trygghet og forutsigbarhet.

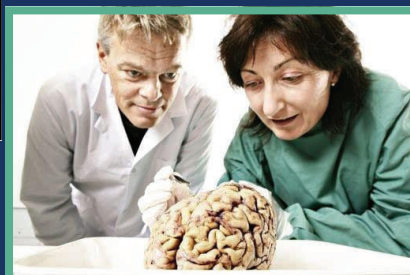
Vår evne til (og mulighet for) kontakt ligger dypt i vår underbevissthet, og vi er som regel ikke klar over hva som skal til for å få en trygg

Åpen relasjon til menneskene rundt oss.

Vårt behov for sosial tilhørighet betyr at vi er kontinuerlig på jakt etter å bli inkludert i gruppen (teamet, avdelingen, bedriften).



Man kan lære mye om ledelse gjennom å studere hjernen!
Foredraget anbefales! POA





Klipp fra klubber



Referat fra lutefisكاften i Askøy Rotary Klubb



Gode Rotarianere, ektefeller og ledsagere opplevde et av årets store høydepunkt i Askøy Rotary Klubb torsdag den 20. november. Festkledd, enkelte til og med i smoking, pyntet til toppen, for å svelge i seg de skjelvende, gulgråe fiskestykkene som sammen med gul ertestuing, poteter og masse bacon skylles ned med akevitt og øl.

Denne tradisjonen deles med mange i disse førjulsdager og varsler på en måte at vi er på veg inn i en tid der tradisjoner og mat kobles med festlige lag for å markere den mørke årstiden og at det går mot årets siste dager. Det neste er julebord, smalahovelag og x antall pinnekjøttmiddager – for dem som ikke sparer seg til julaften...og nyttårsaften

Lutefisk middagene presenteres gjerne med sære sanger til lutefiskens pris, høytidelige taler og presentasjoner av lutefisktilblivelsens historie. Som om vi ikke har hørt den før – den gjentas som forklaring på etegildet hvert år. Gjerne av samme historieforteller, som ifører seg forkle med tøysete tekster. Og så ler vi og koser oss...sånn er det med det. Sånn gjør vi det i Askøy Rotary Klubb og sånn bør det være, for dette binder medlemmene sammen og bidrar til vennskap.

Synd det er ett år til neste gang. Vi gleder oss allerede. Inntil da får vi se frem til pinnekjøttmiddagen på siste møte før jul.

Da kommer også både sognepresten og nissen.

PDG Tor Leganger Hansen
priser lutefisken hvert år...

Per Ove



Foto: Helge Skogstrand



Bilder: PO Askeland

Lutete sanger hører med



Anne Sofie og Terje Bø
tar lutefiskens skål!



Bergen Vest Citymøte



Den 22 september i år var mer enn 250 rotarianere med gjester fra samtlige klubber i Bergens-regionen samlet på SAS hotellet på Bryggen i Bergen i anledning Bergen Vest Rotaryklubbs årlige "Citymøtet", et arrangement som har lang tradisjon i distrikt 2250. Dette er klubbens årlige innsamlingsaksjon til viktige rotaryformål og årets overskudd skal i sin helhet gå til Rotary Foundation og arbeidet med å bekjempe Polio.

President Kristina Fliflet med kveldens foredragsholder Hans-Wilhelm Steinfeld



Dagens foredragsholder var Hans – Wilhelm Steinfeld som er kjent norsk utenriksjournalist, historiker og forfatter og som også for noen år siden ble tildelt Paul Harris utmerkelsen fra Bergen Vest RK. Da årets leder for Citykomiteen Elisabeth Jepsen Marek introduserte Steinfeld som vårt "bysbarn og prototype på en ekte bergenser", ble han møtt med begeistret klapping som levnet liten tvil om at Steinfeld var kommet til "sine egne".

Komiteens valg av en foredragsholder med et så internasjonalt navn og dagsaktuelt perspektiv på forhold øst-

vester, må sies å være helt i Rotarys ånd, noe det store fremmøtet til arrangementet også viste.

I løpet av det timelange foredraget med tittelen "*Historien om Russland, og interessefærene*", fikk forsamlingen oppleve en foredragsholder med utstrakt historisk og politisk kunnskap knyttet til utviklingen av Sovjet og Russland. Med sin lange erfaring som journalist av internasjonal kaliber kunne Steinfeld gi et viktig bidrag til forståelse av dagens Russiske samfunn med vekt på konflikten i Ukraina og forholdet til Europa. Med universitetseksamen i sovjetrussisk historie og sin lange erfaring som utenrikskorrespondent for NRK, kunne han trekke linjer og gi innsikter i kompliserte strategiske forhold knyttet til de siste 40 årene. Ha vektla i foredraget interessekonflikt mellom Ukraina og Russland noe han beskrev som *den siste demokratiseringsprosess i Europa*. Her hevdet han at president Putins skrekkszenarium var frykten for at Ukraina skal nærme seg Europe og medlemskap i NATO. Han mente at dette er hovedgrunnen til Putins strategi for å opprettholde uroen i landet og dermed umuliggjøre Ukrainas videre samarbeid mot vest. Sin vane tro la Steinfeld ikke fingrene imellom når han beskrev tilstanden i Russland under Putins regjering som han viser til er et land preget av utstrakt korrupsjon, kriminalitet, bolignød og stort alkoholforbruk i befolkningen, noe som bl.a. har medført at gjennomsnittlig levealder i Russland sank drastisk etter oppløsning av Sovjetunionen i 1991. Han viste og til en ny spørreundersøkelse knyttet til den jevne russers fremtidsønsker hvor hele 55 % av russere svarer at de ønsker seg et liv utenfor Russland.

Etter det engasjerte foredraget hvor Steinfeld også ved flere anledninger sang russiske folketoner, ble det gitt god anledning for publikum i salen å stille direkte spørsmål til foredragsholderen, noe de fremmøtte benyttet seg av i stor grad.

Hele arrangementet ble rammet inn med kunstneriske innslag hvor musiker og komponist Andreas Fliflet innledningsvis overrasket forsamlingen med å spille en russisk vuggesang fra Ural på en håndsag, et instrument med utrolig vakker og forførende



Klipp fra klubber



lyd. Innslaget ble fulgt opp av operafremføring ved Kristin Raknes som sang vakkert uten akkompagnement.

I etterkant av foredraget sto komiteen bestående av Elisabeth Jebsen Marek, Nancy Indrebø og Bodil Borchgrevink Richardsen for en flott avrundning av kvelden med takketale, gaveoverrekkelse og hilsener til forsamlingen. Vi gratulerer Bergen Vest Rotaryklubb med et flott gjennomført Citymøte.



Ida M Knudsen
(tekst),
Torolf Rein (bilder).

Citykomiteen avsluttet møtet



STIPENDUTDELING I KOPERVIK ROTARYKLUBB

Lasse Pedersens stipend ble i år utdelt til to meget gode kandidater som i en årrekke virkelig har stått på for å bidra til det kulturelle mangfoldet på Karmøy. BackBeat som tar oss tilbake til den gode 60-tallsmusikken, og Skudenenes Sommergospel som tar oss til himmelske høyder både musikalsk og sjelelig fikk hver sin sjekk på kr. 10.000,-. «Ikke til å bli rik av», som Lasse sa ved overrekkelsen, «men mer som en symbolsk hyllest til det dere står for».

Sjekkene ble høytidelig overlevert til Geir Somerfeldt og datteren som representerte Skudenenes Sommergospel og Kjell Olav Leirvåg og Ingvar Melvevik fra Backbeat.

Lasses fond stammer fra inntekter fra revyen «En gamal kovn» som ble arrangert for snart to år siden i Karmøy Kino i forbindelse med Lasses 60 års jubileum som artist. Alle medvirkende artister gjorde opptreden på «dugnad» og alt overskudd fra forestillingene gikk til Lasses fond. Kopervik Rotaryklubb stilte som teknisk arrangør med folk til billettsalg, rigging av scene og annet «vaktmesterarbeid». I tillegg stilte SR-bank med et kulturstipend på kr. 50.000,-. Totalt kom det inn ca. 165.000,- til fondet.

Komiteen som vurderer kandidater til mottagelse av stipendet består av Lasse Pedersen, Tor Gismarvik, Thor Elias Sandvig og Thor Osland.

Referent Bård Austbø