



Ukebrev – 2 (2023-24)

Om møtet 9 august 2023

Fødselsdager: Randi Moe 8/9; Ånen 11/9; Jon Lereim 14/9;
Øystein Aultun 16/9; Haimanot Tesfai 24/9 (70 år)

Tirsdag 29. august Venskaben



President Anita ønsket velkommen. Vi var 19 medlemmer (61 %) av våre 31 medlemmer og vi satt alle rundt den litt kjedelige «hesteskoen» eller U-formede bordoppstillingen. **Anita** minnet om at neste uke er det «**Peismøter**» i komiteene. **Lederne innkaller. Komitemøtene har jo 2 funksjoner: både å planlegge, men også å bli bedre kjent med hverandre.**



Knut Solberg informerte i sin **3 min** om **Semiaden**, der er han prosjektleder. I år legger vi vekt på «**Mangfold og integrering**» -derfor er flyktninger invitert. De blir hentet t/r med buss fra mottaket på Filtvet og fra andre steder i Asker, der de er bosatt.

Vi tror at det er god integrering at flyktningene deltar (gratis) på Semiaden Vi har fått støtte fra Asker kommune til dette.

Ta gjerne kontakt m/**Knut 915.63.925** - om du trenger info bl.a. om et **informasjonsmøte** som skal holdes



Vår egen **Even Lærum**, pensjonert professor i medisin, kåserte på sin gode og humorfylte måte temaet «**Frisk, syk eller bare litt plaget?**» Han filosoferte rundt: **Hva er helse, sykdom, plager, lidelser og «bare nerver»**

Han delte opp temaet slik::

- , Hvordan stilles diagnoser?
- , Hva er konsekvensen av å få en diagnose?
- , Hva påvirker plagene ?
- , Hvordan møte og hjelpe pasientene?

Sykdom kan være både fysisk og psykisk. For å leve et godt liv er viktig å være på godfot med seg selv. La flyten av de gode tankene komme inn. Hvordan man har – og hvordan man tar det. «Gode forventninger er den beste medisin»

Det gir god helse å legge vekt på de gode opplevelsene «**Hva har vi hatt å glede oss over i dag?**» – fint å dele gleden med andre.

Han ga eksempler på hvordan man møter plager og kan mestre dem. Han nevnte problemer og hvordan de virker på oss

Ofte lurer pasientene på «**Hva feiler det meg?**» Legen må lytte, undersøke og forklare. Viktig å legge vekt på pasientens sterke sider.

Mange har et «Travelhetssyndrom» pga. stress som fører til tretthet.

Vi var innom plaseboeffekten og hypokondri.

Even viste oss hvilke sykdommer som nærmest var på mote opp gjennom årene og hvordan legevitenenskapen har redusert omfanget av de fleste alvorlige sykdommene. Nå er det demens og Alzheimer som øker. Det er utfordrende for de pårørende.



(Red: I denne omtalen kunne vi bare komme med stikkordspregete utsagn

Man må være på møtet for å få nyte de gode detaljene)

**Vennlig hilsen
Redaktør Øivind**

I dette UKE-brevet bare 1 side av programmet



PROGRAM - HØSTEN 2023 FOR SKAUGUM ROTARYKLUBB

DATO/sted **TITTEL/FOREDRAGSHOLDER** **ANSVARLIG** **3. MINUTT/1 min**
Alltid kl 19 til 20:15 (med mindre det står noe annet) (oppdatert 21/8 2023)

22. august Venskaben	<u>Idémvldring på Venskaben</u> Bordprat: «hva skal jeg gjøre?» for klubbens innhold og vekst dette året.	Programkomiteen	Helle
29. august Venskaben	Frisk – syk- eller bare litt plaget? Even Lærum	Programkomiteen	Odd/Knut
05. september Hjemme hos	Møter i alle komiteer Peismøter	Komiteleder	
12.september Venskaben	Motivasjon til å leve livet Lill Tove Witnæs Holmen	Svein	Randi
17.september Semsvannsområdet	<u>SEMIADEN</u>	Alle	ingen
<i>19.september</i>	<i>UTGÅR PGA SEMIADEN</i>		
MANDAG 25. september Høyenhall	<u>Fellesmøte m/Røyken Rotaryklubb</u> Utviklingen i Asker og nyheter. Om nye Akershus og hvordan det vil påvirke vår kommune v/ Lene Conradi		
03. oktober Venskaben	Utvikling av psykiske lidelser og behandlingen av slike i Norge Professor og forsker Tore Gude, på Modum Bad	Vegard	Haimanot
10. oktober Venskaben	Skravlemøte - tema psykisk helse fra møter 29 aug, 12 sept , 3 okt	Programkomiteen	Odd Kristian
17. oktober Venskaben	Elektrisk energi i dag og i fremtiden Arne Festervoll	Vegard	Sigurd