



ARNA ROTARY KLUBB – MÅNEDSBREV MAI 2023

Møte 8. mai

3 min:

Utgår

Dagens tema: Arna Aktiv v/Jan Rune Trandal

Jan Rune Trandal fra Arna Aktiv informerte om arbeidet til Arna Aktiv og viste bilder fra fjellturer og aktiviteter som de har jobbet med. Det var også flere deltakere med på kveldens møte som fortalte som sine erfaringer med å være med i Arna Aktiv.

Arna Aktiv er et rehabiliteringstilbud for personer med rusrelaterte utfordringer i Bergen Kommune. Arna Aktiv fremmer helse ved bruk av fysisk aktivitet i et støttende fellesskap.

Deltakerne får tilbud om frokost hver ukedag og får mulighet til å smøre med seg mat til lunsj. Turene er i Bergensområdet og er delt i to ulike turer som er tilpasset deltakerne. Trening er på Aktiv 365 Arna, hvor de kan være med på egentrening eller gruppetrening. Deltakerne har også tilbud om sykling, jogging, klatring, padling, ski og noen bader også hver fredag i Arnavågen.

Arna Aktiv har ryddet flere områder og satt opp flere Gapahuker i Arna, bl.a. på Einhovden og i Rambergsveien bakom Stølsvegen/Teigane. For tiden rydder og merker de opp tursti i området Vårheia. Det er fokus på mestring og deltakerne får individuell oppfølging

Arna Rotaryklubb har tidligere gitt støtte til Arna Aktiv.

Annet

Alfred Nyheim orienterte om arbeid i Sansehagen ved Arna Helseheim i Stølsvegen. Det blir felles dugnad for å rydde litt i sansehagen mandag 15. mai kl 17-19 (før vårt ordinære klubbmøte).

Referent:

Kristin Akselberg

Møte 15. mai

3 min: Bjørn M

Bjørn snakket om fred, frihet og 17. maifeiring. Han understreket at fred og frihet kan vi ikke ta for gitt!



Dagens tema: 17. mai-tradisjoner

Lars, Britt og Vidar fortalte om 17. mai-tradisjoner fra egen oppvekst på Osterøy, i Indre Arna og på Breistein..

Referent: Espen

Møte 22. mai

3 min: Vibeke

Kjøp og salg av bolig. Det er kommet nye regler 1/1-22. Dette kan medføre nedgradering ved salg av eldre boliger pga. alder. Videre er alt ansvar overført til selger.

Dagens tema: Mat og smak av Eli Kristin Aadland

Eli Kristin har doktorgrad i klinisk ernæring.

Driver bl.a. som birøker.

Anbefalinger:

- Spis mager saltvannsfisk
- Spis mer poteter
- Spis norsk bygg og havre
- Spis sammalt grovmalt hvetemel
- Drikk melk for å få kalsium og jod
- Velg salt med jod
- Bruk norsk rapsolje
- Spis fet fisk for omega 3

Vi har 5 smaker: salt søtt surt bittert og umani

Luktesansen er 80% av smakssansen

Spis med øynene og vær til stede når du spiser

10-12 forsøk før ting smaker godt

Kaffi ødelegger smak, så ikke start med kaffi

Veldig bra foredrag!

Referent: Tore F