

Møte 30.05.23

Hva er artrose - hvordan kan det behandles og forebygges v/ manuell terapeut Runar Jensen.

Runar Jensen arbeider ved klinikken på Røstad i Levanger.

Han forteller om prosjektet AktivA som er et landsomfattende prosjekt for leddsykdommen Artrose. Prosjektet har til hensikt å utdanne fysioterapeuter målrettet mot diagnosen, både behandling og formidling (via Artroseskolen) slik at pasientgruppen får oppdatert kunnskap om forebygging og behandling. AktivA ivaretar også kvalitetsregister over pasientgruppen. I Norge lever det i dag 300.000 mennesker med diagnostisert Artrose og de plagene det medfører.

Jensen forteller at 13% av befolkningen over 65 år lever med Artrose, en leddsykdom (en revmatisk tilstand i ledd), som kan ramme alle kroppens ledd. De leddene som rammes hyppigst er kneledd, hofteldd og fingerledd. Det skilles mellom primærartrose, artrose uten tidligere skade i leddet (høy grad av arvelighet) og sekundærartrose, artrose som oppstår i sammenheng med tidligere skade i leddet.

Han forteller at brusken i ledd er helt uten nerver og ernæring gjennom blodtilførsel. For at leddbrusk skal få næring og kunne fornye seg, er den helt avhengig av å belastes. Det vil si at ledd er avhengig av belastning og avlastning, altså bruk og hvile for å kunne ernæres og bygges opp.

Derfor er trening så viktig for artrosepasienter. Styrketrening og balansetrening er av alle største viktighet både for å styrke muskulatur rundt ledd og redusere smerter på grunn av artrosen.

Artrosens symptomer er først og fremst smerter, også hevelser, nedsatt bevegelighet, feilstilte ledd og morgenstivhet.

Annen behandling er mobilisering av ledd og traksjonsbehandling, ortose eller injeksjonsbehandling i leddet. Dette gjøres av fysioterapeuter og leger. Man forsøker å utsette kirurgisk behandling og leddproteser så lenge som mulig på grunn av at leddproteser også har en begrenset levetid.

Ved Levanger sykehus finnes det dyktige Håndterapeuter som kan hjelpe pasienter med fingerartrose med kunnskap om målrettet styrketrening for fingre, leddvern og hjelpemidler (ergonomi) som kan lette dagliglivets oppgaver for den enkelte.

Smertelindring for artrosepasientene handler om medikamentene Paracet, betennelsesdempende medikamenter og kanskje også sterkere smertelindring i tiden før operasjon utføres.

Forebyggende informasjon handler om unngå belastning på ledd gjennom å unngå leddskader, overvekt og inaktivitet.

Forsamlingen var takknemlig for Runar Jensens foredrag og hans svar på spørsmål som ble stilt.

Møte 23.05.23

Historien om Byskolen på Levanger ved Per Anker Johansen.

Pensjonert rektor og snart medlem i Levanger Rotary, Per Anker Johansen, fortalte engasjert, nært og gripende om Levanger Skoles 202 årige historie.

Levanger skole ble etablert allerede i 1803, 60 år før loven om faste skoler ble vedtatt. Han fortalte om foregangskvinner og foregangsmenn med kontaktnett både til Oslo og kongehuset i Sverige. Noe som sikret et skoleengasjement, et faglig nivå og et utdanningsnivå som var svært høyt og viden kjent.

Barn begynte sin skolegang allerede som 6åringer ved Levanger skole, middelskolen ble tidlig etablert og unge mennesker fra Levanger var blant de første som fikk tatt eksamen artium ved Trondheim Katedralskole. Skolen var også den første skolen som tok i bruk avansert pedagogikk i sin undervisning, gav jenter adgang til kroppsøving og etablerte Skolefritidsordning (SFO).

Levanger skole med sin sentrale beliggenhet, har hatt stor betydning for byens miljø, men barn og unge som kjente byen godt, sentralt for å trekke til seg etablering av lærerskolen på Levanger og kanskje også Røstad spesialscole.

Det har vært politisk strid rundt Levanger skole og i 1999 ble det enstemmig vedtatt utbygging av skolen. Det ble bygget mange nye fine rom som i dag benyttes blant annet av Kulturskolen. Men allerede i 2005 ble skolen nedlagt, 202 år etter at den ble etablert.

De siste årene før skolen ble nedlagt var en tung tid for både skolens personell og elever og det var krevende og holde oppe motet og gleden i det daglige arbeidet fram mot avslutningen av skolen.

Per Anker Johansen gav oss en interessant og gripende fortelling om Levanger Skoles 202 årige historie.

Det finnes en bok på biblioteket med tittel, Levanger Skole 200 år 1803 - 2003 skrevet av Per Anker Johansen.

Møte 09.05.23

4 monumentalbygg i Trehusbyen, kåseri ved Annar Johansen

Annar Johansen tok for seg 4 av Levanger monumentale bygg, i sin presentasjon.

Nemlig **Den gamle lærerskolen, Levanger Jernbanestasjon, Levanger Kirke og Røstad offentlige Skole.**

Disse vakre og monumentale bygningene i byen vår, er alle oppførte i 1902 og 1903. Altså kun få år etter bybrannen i 1897.

Annar Johansen peker på det storslåtte med alle disse bygningene, både de spesielle arkitektoniske presentasjonene og de håndverksmessige vakre arbeidene som bygningene representerer.

Han peker på momenter som førte til at bygningene ble etablerte i Levanger.

- politiske motiver i forhold til framvise Norge som et selvstendig land i tiden fram mot løsrivelsen i 1905

- distriktspolitisk hensikt, et samlet Nord-Trøndelag stod opp mot lokalisering i Trondheim

- ønske om å framvise Norges storhet og evne til å bygge hus som lignet slott

Likeledes er det imponerende hvor raskt beslutninger, tegninger og reising av bygningene skjedde i tiden mellom bybrannen i 1897 til alle disse 4 bygningene var tatt i bruk innen 1903.

Levanger må ha vært en by som sydet av mennesker og aktiviteter i disse årene!

Annar Johansens engasjerte foredrag får oss nok til å betrakte disse vakre bygningene litt ekstra nøye neste gang vi rusler rundt i byens gater.

Møte 25.04.23

Levanger Gårdeierforening ved Heidi Slåtsve og Per Morten Aalberg.

Heidi Slåtsve fortalte at det ble etablert en Gårdeierforening og valgt et interimstyre i februar 2023 etter initiativ av Byantikvaren. Mange byer har allerede en Gårdeierforening, mens Levangers forening er helt ny og arbeider nå med de grunnleggende tingene for Gårdeierforingen. Nemlig finne fram til formen på arbeidet, medlemsrekruttering, vedtekter for foreningen og hvordan informasjonsarbeidet skal bygges opp.

Hensikten med Gårdeierforeningen er å være en stemme i politiske prosesser angående byutviklingsspørsmål. Foreningen ønsker å fremme gårdeiernes interesser og være en samarbeidspart både mot kommunen og andre foreninger i kommunen. Blant annet Levanger Vel som i stor grad har sin orientering mot arrangementer i Levanger.

Brøytesaken i vinter viste tydelig at det er behov for en gårdeierforening i Levanger. Og foreningen ønsker sterkt å være en pådriver for trivselstiltak i byen vår.

Møte 18.04.23

Aktiviteter og utviklingsplaner for Norske Skog ved fabrikkssjef Håvard Busklein.

Busklein forteller om Norske Skogs stolte grunderhistorie, hvor man fra skogeiernes side hadde tro på papirfabrikk nord for Dovre. Hvordan plasseringen på Skogn var ideell på grunn av vanntilgang, en sikker havn, transportmuligheter og tilgang av tømmer. Fra vedtaket var fattet om å satse på papirproduksjon, tok det kun 4 år før den første papirmaskinen var på plass.

Fabrikken produserer for det meste avisepapir, men satser på nye produkter som emballasje og portfolio. Produksjonen er påvirket av raske svingninger i markedet, slik at det er nødvendig å være omstillingsdyktig.

Det er 375 ansatte og 25 lærlinger ved Norske Skog på Skogn. Det gjøres store investeringer årlig.

Fabrikken arbeider etter FNs bærekraftsmål, noe som betyr at de har tydelig bevissthet på regionalt samarbeid og positive handlinger som gir grunnlag for at flere/mange bedrifter i regionen lykkes. Hensikten er å bidra til at regionen er attraktiv som arbeidsplass.

Mye arbeid er gjort for å få tømmertransport bort fra vei og over til togtransport. Arealavtaler og verneområder er underskrevet med Staten. Skogn Biogass baserer seg på landbruksavfall fra regionen, samt retur som gjødsel til landbruket. Busklein avslutter sitt innlegg med å invitere Levanger Rotary til å besøke Norske Skog på Skogn, noe som medlemmene satte tydelig pris på!

Møte 14.03.23

ELMAN konsernet, fra 5 til 180 ansatte på 5 år ved Roald Stene.

Roald Stene som en av de første 5 grynderne som startet bedriften i 2008 på Verdal fortalte om veksten i bedriften fram til i dag. De startet i en liten brakke og ønsket å være "sulten" og en aktiv aktør i elektrisitetmarkedet.

De arbeider i alle sektorer innfor energi og service. Bedriften har nå 175 ansatte i 6 selskaper med hver sin daglige leder, og strekker seg fra Brønnøysund i nord til Trondheim i sør.

De har pr dags dato 25 lærlinger, noe som bidrar til at de er selvforsynt i nyrekruttering og spesialisering.

De legger stor vekt på at det innenfor selskapet skal synes at ELMAN står for **profesjonalitet**, og at det er et **trivelig** og **engasjert** team man møter i bedriften.

I Personalpolitikken bygger de på å ha det trivelig sammen og de investerer i det sosiale fellesskapet for ansatte og dere partnere.

I Markedsføring, legger de vekt på å være synlige gjennom å støtte idretten bredt. I stedet for å overføre penger direkte til klubbene, gir de bort kaffetraller til klubbene som de selv kan øke sine inntekter gjennom. Ellers har de kjøpt inn spilledrakter med reklame til de ulike klubbene som støttes. De har som policy å bidra i det området som de betjener. Ellers har de også bidratt i TV-programmet Eventyrlig oppussing.

Mange og interessante spørsmål fra forsamlingen til Roald Stenes foredrag på Levanger Rotarys møte.

Møte 07.03.23

Ukrainahjelpen; Det hjelper å hjelpe - Alle kan bety en forskjell ved Leif Johannessen.

Johannessen startet foredraget med å dele sin glede over at Mark, sønnen til av en av flykningene på Levanger er satt fri fra russisk fangenskap i 8 måneder. Nyheten har akkurat nådd Levanger og nå venter de på å få snakke med han på telefon.

Johannessen viser til evnen å ha oppmerksomhet/forbønn på den ene om gangen. Han sier det er vårt omsorgsmandat - alle kan hjelpe en.

Johannessen forteller at Nordic Mission startet sitt hjelpe- og misjonsarbeid i Øst-Europa etter murens fall. I mer enn 30 år har arbeidet pågått øst i Ukraina, hvor de har bygd opp et Bønnesenter, en institusjon for rusbehandling og et eldreheim. Gjennom dette arbeidet hadde de derfor mange venner og bekjente i området da russerne invaderte Ukraina 24. februar 2022. Nordic Mission ble kontaktet med en gang når bombene falt, og spurt, hva skal vi gjøre. Det spontane svaret var - kom hit - vi har 70 senger stående tomme på Bønnesenteret i Levanger og vi kan skaffe dere tak over hodet og mat.

Og slik ble det. Alt la seg til rette med gaver og økonomiske midler slik at kvinner og barn (og noen få menn), ble hentet til Levanger med Brustadbusser fra Polen. Disse kom til Levanger 15. mars, før den praktiske tilretteleggingen i Norge var på plass.

Nordic Mission har fulgt opp både med registrering, innskriving på skoler og barnehageplasser, samt samarbeidet med kommunen om boliger og voksenopplæring.

Johannessen er glad for at de handlet så raskt og fikk så mange ukrainere hit samtidig. Mennesker som kjente hverandre fra før. Noe som gav både stor trygghet og et godt fellesskap. Siden har det kommet flere ukrainere til Levanger etter henvendelser. Og det ventes ytterligere flere mennesker hit.

Nå er Nordic Mission i gang med hjelpesendinger til Ukraina. Nylig har de sendt inn 15 trailere med utstyr, mat, klær og nødaggregat. Det er stor nød i Ukraina og mange raserte hus hvor mennesker bor både uten vann og strøm. Gjennom sitt Nettverk i Ukraina over flere tiår, er de i stand til å få hjelpesendinger fram til lidende mennesker. Hjelpesendinger lastes over fra trailerne slik at det er mulig å komme helt inn i krigssonene.

Johannessen avslutter sitt foredrag med å fortelle om Ukraina, dette fantastisk flotte landet som han gjennom sitt arbeid der, tydelig elsker høyt.

Møte 28.02.23

Action Now, et bærekraftprosjekt for Levanger ved Anders Eggen.

Levanger fotballklubb har blitt med i bærekraftprosjekt Action Now, som innebærer at de skal jobbe lokalt med FNs bærekraftsmål. Bodø/Glimt startet konseptet i 2019. Hensikten var at klubben skulle bli mer relevant for byens innbyggere. Flere klubber har siden sluttet seg til og Levanger Fotballklubb som den første klubben i Trøndelag.

Ambisjonen er å legge til rette for at fotballklubber og idretten for øvrig kan ta ytterligere samfunnsansvar og inspirere til bærekraftig utvikling.

Hensikten er å bygge sterkere lokalsamfunn og inspirere til en grønnere fremtid. De vil også skaffe seg ambassadører og bedre sitt eget omdømme.

De ekstra arbeidsoppgavene de påtar seg har til hensikt å bidra til en tryggere og bedre by og bo i, samt bidra til en tryggere og bedre by for barn og ungdom.

Action Now er forankret både i klubbens styre og blant spillerne. Det er skaffet viktige samarbeidspartner/ambassadører som feks SpareBank1, Levanger kommune, Innvandrer-tjenesten og Falstadsenteret.

De to første målene er å holde Tobb Arena søppelfri og rasismefri.

De har arrangert Strandrydding i 2022, noe som gjentas også i 2023. Et arrangement om involverer både spillere og barn og ungdom.

I 2023 blir det også åpen møteplass for studenter siden mange studenter er ukjente i byen. Det planlegges gratis fotballskole for barn og det skal holdes oppmerksomhet på barna frafall fra aktiviteter. Det arrangeres besøksrunder på barneavdelingen ved sykehuset. Dette er besøk som fotballspillerne gjør. Ellers er samarbeidet med Innvandrer-tjenesten godt etablert og Action Now har fokus på Bymisjonens plass i bybildet.

I uke 38 arbeides det nå med planene for Action Week, et tilbud for barn og unge.

Action Now har mottatt midler, kr 600.000 fra Gjensidigestiftelsen. Disse midlene benyttes målrettet på de ulike aktiviteter.

Det arbeides også rettet mot Sponsorere og målet er å skaffe midler til å ansette en person med ansvar for Action Nows arbeid i Levanger.

Møte 21.02.23

Vårt møte med Norge ved ukrainerne Andreji Verhnjadsky, hans kone Mariana og tolk Aureka.

De fortalte om den store endringen som inntraff da Russland gikk til angrep på Ukraina 24.02.22. Fra å være selvstendig næringsdrivende med 5 butikker, 2 kafeer og 2 spa-institutt ble de flyktninger som måtte slippe alt. Andreji flyktet med kone og 5 barn og kom til Levanger 15.03.22.

Her har de levd trygt og blitt tatt godt imot.

Han formidler takknemlighet for all hjelp og vennlighet som har møtt familien.

Endringen med å måtte forlate alt var en sjokkopplevelse, et nytt kapittel i familiens liv. Fra å være forretningsmann til den rollen han nå innehar har det vært et stort skritt. Han sier han har tatt på seg prestekappe og leder nå en nyopprettet ukrainsk menighet her på Levanger med 70 medlemmer.

Ekteparets livsfilosofi er at man skal være ydmyk nok til å akseptere situasjonen man havner i, aktiv nok til å lete etter hvordan man kan være til hjelp og nytte og åpne for å bruke engasjement og talentfullhet til hjelp for seg selv og andre.

Andreji fortelle at det er mange talentfulle ukrainere på Levanger. De bruker sine talenter til å samle inn penger til ukrainere hjemme i Ukraina som lever i fattigdom og mangler mye.

Innsatsen går først og fremst til å tette ødelagte hus på enkle måter og ved billige midler slik at menneskene som fortsatt bor der kan overleve vinteren som kan bli kald i de østlige områdene, helt ned til minus 15 - 20 grader C. De kjøper også inn enkle vedovner som brukes til å varme opp rom, samt er optimale for å koke mat på. Disse ovnene produseres i Ukraina, noe som gir arbeid for noen mennesker der. Totalt har de i løpet av denne tiden overlevert omtrent 1000 ovner for midler som er samlet inn sammen med NorMisjonen her på Levanger.

De baker og selger, strikker og selger, holder konserter og lager teaterforestillinger for å få inn økonomiske midler.

De er takknemlige og imponerte over lokalbefolkningens raushet og giverglede.

De samarbeider direkte med venner som reiser inn i de befrikkede områdene for å hjelpe til med materialer for tetting av vinduer og tak etter krigens herjinger. De får tilsendt video og bilder, slik at de kjenner til at hjelpen kommer fram og menneskene som bor i disse trange kårene har et håp for å overleve vinteren. De er takknemlige for at denne enkle, konkrete hjelpen blir tatt så godt imot.

De opplever selv at det nærmest er en surrealistisk situasjon å se sine egne landsmenn mangle alt, også mat. De ser mennesker som tar imot overrakte brød og først av alt lukter på brødet i takknemlighet.

De ukrainerne som er igjen i disse frigitte områdene, er først og fremst de som ikke maktet å flykte, av mangel på mulighet, penger eller helse. Det er i hovedsak mennesker som er eldre enn 60 år som fortsatt bor i disse østlige områdene.

Ekteparet forteller at det er godt samhold mellom ukrainerne på Levanger. Det er tydelig blant ukrainerne hjemme i Ukraina også, at samholdet, samarbeidet og hjelpsomheten har blitt sterkere. Folk har endret måte å hilse på fra å bare si HEI, ytres det nå FREDSHILSEN mellom mennesker. Folk er mer sammensveiset og bevisste på sin egen identitet. Og de ukrainerne som hadde russisk som sitt hovedspråk tidligere, går nå aktivt inn for å lære og benytte ukrainsk som sitt språk.

Ekteparet forteller at også ukrainske barn gir av sine ukepenger for innsamlinger til krigsofrene hjemme i Ukraina.

På spørsmål fra tilhørere om hvordan de opplever sitt liv som flyktninger her på Levanger svarer de at alle har de samme utfordringene og mye av de samme følelsene.

Opplevelsen av å forlate alt og starte på null med all den usikkerheten det medfører er krevende. Alle bærer på smerte for hjemlandets lidelser og mange har mistet sine kjære og all savner de som de har reist fra.

De støtter seg på råd fra en ukrainsk psykolog som sier at for å holde depresjonen unna, er det viktig å være sosial og holde seg opptatt og i aktivitet. Så ukrainerne her, legger vekt på kommunikasjon, snakke med hverandre, dele med hverandre og bygge fellesskap.

Alle har den samme utfordringen, nemlig lære seg norsk og trøndersk. De vet at språk er nøkkelen for å bygge fellesskap utover egne landsmenn.

På spørsmål fra salen om president Zelenskys betydning, svarer Andreyi at mange var skuffet da han ble valgt til president, men at det også medførte et generasjonsskifte og nærmest ble oppfattet som et under at han ble valgt. Mange håper at korrupsjonen i landet blir betydelig redusert. Nå når landet er i krig har alle ukrainere stor respekt for han. Han har blitt en nasjonal helt. Han holder oppe håpet i folket. Han er frimodig og tapper. Ukrainere legger også vekt på at mange mennesker med makt og posisjon har flyktet fra landet, mens han ble og tok kampen.

Han er av jødisk herkomst.

Ukrainere har en morsomhet gående mellom seg - han var klovn og ble president, mens han som kom fra presidentposisjon ble klovnen!