

# LION



Íslensk útgáfa

[www.lions.is](http://www.lions.is)

blað nr. 310

október 2018



**We Serve**



Október 2018. Blað nr. 310  
**THE LION IN ICELANDIC**  
**Fjölumdami 109**  
**Multiple District 109 Iceland**  
**Opinbert málgagn Lions Clubs**  
**International, gefið út í umboði**  
**alþjóðastjórnar Lions á tuttugu**  
**tungumálum: Dönsku, ensku,**  
**farsi, finnsku, flæmsku, frönsku,**  
**grísku, hollensku, íslensku,**  
**ítölsku, japönsku, kínversku, kóresku,**  
**norsku, portúgölsku,**  
**spænsku, sænsku, tælensku, tyrknesku**  
**og þýsku. Þrjátíu**  
**Lionsblöð eru gefin út í heiminum.**  
**Útgefandi LION á íslensku:**  
**FJÖLUMDÆMI 109**  
 Tímariðið Lion kemur út sex sinnum á ári,  
 fjögur prentuð blöð en tvö aðeins í  
 netútgáfu. Öll blöð eru gefin út í  
 netútgáfu.  
**Lionsskrifstofan, Hlíðasmári 14, 201**  
**Kópavogur er opin alla virka daga frá**  
**kl. 09.00 til 14.00**  
**Sími: 561 3122**  
**Fax: 561 5122**  
**e-mail / netfang: lions@lions.is**  
**Heimasíða Lions: lions.is**  
**Skrifstofustjóri: Kolfinna**  
**Guðmundsdóttir**



**FJÖLUMDÆMISRÁÐ**  
**FJÖLUMDÆMIS 109**  
**Starfsárið 2018 – 2019**  
 Fjölumdamisstjóri: Björg Bára  
 Halldórsdóttir, Lkl. Rán.  
 Umdæmisstjóri 109A: Geirþrúður F.  
 Bogadóttir, Lkl. Æsa.  
 Umdæmisstjóri 109B: Sigfríð  
 Andradóttir, Lkl. Búðardals  
 Fjölumdamisritari: Guðmundur Helgi  
 Gunnarsson, Lkl. Fjörgyn.  
 Fjölumdamisgjaldkeri: Stefán Árnason,  
 Lkl. Vitaðsgjafi.  
 Fráfarandi fjölumdamisstjóri: Jón  
 Pálmason, Lkl. Víðarr  
 Vara fjölumdamisstjóri: Ellert  
 Eggertsson, Lkl. Hafnarfjarðar.  
 Protokol- og þingstjóri: Kristinn  
 Hannesson, Lkl. Mosfellsbæjar.  
 Alþjóðasamskiptastjóri: Árni Viðar  
 Friðriksson, Lkl. Hængur.  
 Kynningarstjóri: Björn Guðmundsson,  
 Lkl. Hæng.  
 Umhverfisstjóri: Halldór Runólfsson,  
 Lkl. Fjörgyn.

Ritstjóri Lion og heimasíðu: Þorkell  
 Cýrusson, Lkl. Búðardals.  
 Netstjóri: Sigurður Steingrímsson,  
 Lkl. Vitaðsgjafi.  
 GLT stjóri (menntun og  
 leiðtogaþjálfun): Halldór  
 Kristjánsson,  
 Lkl. Ásbirni.  
 GMT stjóri: (útbreiðsla og fjölgun):  
 Jón Gröndal, Lkl. Njörður.  
 GMT/konur í Lions: Hrunð  
 Hjaltadóttir, Lkl. Fold  
 GST stjóri: (verkefni) Pálmi  
 Hannesson, Lkl. Garði.  
 NSR-AU nefndarmaður: Jón  
 Pálmason, Lkl. Víðarr  
 Alþjóðaforseti Lions: Guðrún Björt  
 Yngvadóttir, Lkl. Eik.  
 Lestraráttakstjóri: Dagný S. Finns-  
 dóttir, Lkl. Úa.  
 Heilbrigðisstjóri: Jón Bjarni  
 Þorsteinsson fyrr.  
 alþjóðastjórnarmaður,  
 Lkl. Mosfellsbæjar.  
 Hjálparstjóri: Kristinn G.  
 Kristjánsson, Lkl. Hveragerðis.  
 Ungmennaskiptastjóri: Brynja Vigdís  
 Þorsteinsdóttir, Lkl. Æsa.  
 Laganefnd (form.): Gissur Júní  
 Kristjánsson, Lkl. Hafnarfjarðar  
 LCIF stjóri: Kristinn Hannesson,  
 Lkl. Mosfellsbæjar.  
 Lions Quest stjóri: Hrunð Hjaltadóttir,  
 Lkl. Fold  
 MedicAlert stjóri: Laufey Jóhannsdóttir,  
 Lkl. Eik.  
 MedicAlert gjaldkeri: Margrét  
 Jónsdóttir, Lkl. Fold  
 MedicAlert ritari: Anna Kristín  
 Gunnlaugsdóttir, Lkl. Fold  
 Menningarstjóri: Gerður Jónsdóttir,  
 Lkl. Ylfa.  
 Formaður Kjaransorðunefndar. Kristín  
 Þorfinnsdóttir, Lkl. Embla.  
 Skoðunarmaður (aðal): Þorleifur  
 Sigurðsson, Lkl. Ásbirni.  
 Skoðunarmaður (aðal): Benjamín  
 Jósefsson, Lkl. Akranesi.  
 Skoðunarmaður (vara): Halldóra J.  
 Ingibergsdóttir, Lkl. Eik.  
 Skoðunarmaður (vara): Kristín  
 Þorfinnsdóttir, Lkl. Embla.  
 Varaumdamisstjóri 109A: Jóhanna  
 Thorsteinsson, Lkl. Eir  
 Varaumdamisstjóri 109B: Bragi  
 Ragnarsson, Lkl. Mosfellsbæjar  
 Varaumdamisstjóri (annar) 109A:  
 Jónas Yngvi Ásgrímsson, Lkl. Dynkur.  
 Varaumdamisstjóri (annar) 109B:  
 Guðjón Andri Gylfason, Lkl. Hængur.

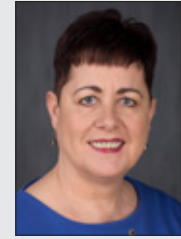
**Fjölumdamisstjórn:**



Björg Bára Halldórsdóttir,  
 fjölumdamisstjóri. Björg  
 Bára er félagi í Lions-  
 klúbbum Rán. Ef þú  
 þarft að hafa samband við  
 hana þá er netfang  
 hennar: bjorgbara@  
 simnet.is



Geirþrúður Fanney  
 Bogadóttir, umdamisstjóri  
 109 A. Geirþrúður er  
 félagi í Lionsklúbbi Æsum.  
 Ef þú þarft að hafa  
 samband við hana þá er  
 netfang hennar:  
 gfb@ismennt.is



Sigfríð Andradóttir,  
 umdamisstjóri 109 B.  
 Sigfríð er félagi í Lionsklúb-  
 b Búðardals. Ef þú þarft að  
 hafa samband við hana þá  
 er netfang hennar:  
 sigfrida@simnet.is

**Framkvæmdastjórn**

**Lionsshreyfingarinnar 2018 – 2019:**  
**International President:** Guðrún Björt  
 Yngvadóttir Ísland  
**Immediate Past President:** Naresh  
 Aggarwal Indland  
**First Vice President:** Jung-Yul Choi  
 Suður Kórea  
**Second Vice President:** Haynes  
 Townsend, USA  
**Third Vice President:** Brian E. Sheehan,  
 USA

**First Year Directors:**

Muhammad Adrees,  
 Qazi Akram Uddin Ahmed,  
 Shoichi Anzawa,  
 Billy J. (B.J.) Blankenship,  
 Gary F. Brown,  
 Rodolfo Espinal,  
 Liao-Chuan Huang,  
 Jongseok Kim,  
 Dr. Nawal Jugalkishor Malu,  
 Geoffrey Leeder,  
 Mark S. Lyon,  
 Heimo Potinkara,  
 JP Singh,  
 Steve Thornton,  
 Juswan Tjoe,  
 A. Geoffrey Wade,  
 Dr. Walter Zermrosser.

**Second Year Directors:**

Doo-Hoon Ahn,  
 Sandro Castellana,  
 Hastings E. Chiti,  
 William Galligani,  
 Thomas Gordon,  
 Nicolás Jara Orellana,  
 Ardie Klemish,  
 Alice Chitning Lau,  
 Connie Lecleir-Meyer,  
 Virinder Kumar Luthra,  
 Datuk K. Nagaratnam,  
 Don Noland,  
 Regina Risken,  
 Yoshio Satoh,  
 Patricia Vannett,  
 Gwen White.  
 Nicholas Xinopoulos Jennifer Ware  
 Jaepung Yoo

Upplag: 2400 eintök – Pökkun og  
 dreifing: Lionsklúbburinn Eir

Umbrot og prentun: Litlaprent ehf.  
 Forsíðumynd: „Lionssporinn“ tekin í  
 Las Vegas á alþjóðþinginu.

**Skilafrestur á efni í næsta blað er 22. nóvember**



# Snúum „hvað ef“ í framkvæmd

## Pistill Alþjóðaforseta



Sælir lionsfélagar, þið þekkið tilfinninguna eftir stóra hátíð, þegar þið eruð bæði þreytt og endurnærð. Það er tilfinningin sem ég hafði eftir 101. alþjóðáþingið í Las Vegas í júlí síðastliðnum. Ég hef lært að þau fræ sem plöntuð eru á alþjóðáþingunum leiða oft til mestu sigra sem hreyfingin hefur náð. Það sem gerist er að þú hittir einhvern, kannski langt að frá úr landi sem þú hefur aldrei komið til. Kannski er

klúbburinn þeirra að vinna að svipuðum verk-efnum og þinn. Eða kannski er klúbburinn þeirra að gera eitthvað mjög vel sem þú vildir að þinn klúbbur gæti gert betur. Þú byrjar að segja „hvað ef“?

„Hvað ef ef það er meira til að læra frá þessum lionsfélögum?“ „Hvað ef við tökum á einhverjum vandamálum saman?“

Áður en þú veist af því, hefur klukkutími liðið, eða heilt kvöld og þú veist allt um fjölskyldur þeirra, af því að Lions er þannig. En þú hefur líka skipulag og því þarf að hrinda í framkvæmd. Hér áður fyrir treystir þú á símtöl og send bréf. Í dag hefur þú Facebook, Twitter, Instagram og aðra samfélagsmiðla. Það er auðveldari og fjótlegri leið til þess að vera í sambandi og skiptast á hugmyndum.

Fyrir þá sem fóru ekki á alþjóðáþingið þá vona ég að þú lesir um það og finnur orkuna frá öllum þessum lionsfélögum á þessum eina stað. Fyrir ykkur sem voru þarna hvet ég ykkur til að nota orkuna sem þið funduð á þinginu til þess að byggja ykkur upp og klúbbin ykkar. Taktu saman þann pappír með nöfnum, símanúmerum og netföngum. Farðu á samfélags-

miðlanna og bættu þessu fólki við vinalistann þinn. Haldið áfram samtalinu sem gæti hafi byrjað á einföldu „hvað ef“ og snúið þeim í framkvæmd.

Ykkar,

*Guðrún Björt Yngvadóttir*

*Alþjóðaforsæti Lionshreyfingarinnar*



## Ritstjórnargrein

Ágætu lionsfélagar og aðrir lesendur þá er annað tölublað þessa starfsárs komið út sem er eingöngu netblað. Hægt er að lesa þetta blað á heimsíðu Lions á Íslandi eins og öll önnur blöð okkar.

Félagar hafa verið frekar latir að skrifa greinar að þessu sinni og ber blaðið því merki þess. Ég vona að þið verið duglegri að skrifa greinar í blaðið í framtíðinni því blaðið stendur og fellur með ykkur. Ég tel að ef blaðið verður meira í fréttastíl þá missum við okkar sérstöðu sem er að uppistaðan í öllum okkar blöðum eru greinar frá félögum og klúbbum. Það væri afar slæm þróun að mínu viti ef við missum þá sérstöðu.

Enn hafa ekki allri klúbbar skilað könnun um dreifingu á blaðinu og hvet ég þá sem eiga það eftir að senda mér niðurstöður sem fyrst. Ég hef heimsótt nokkuð marga klúbba í B umdæminu nú í haust og í þeim heimsóknum hefur borið nokkuð á misskilningi um ástæðu þessarar könnunar. Það stendur ekki til að hætta prentun blaðsins enda er sá styrkur sem kemur frá alþjóðastjórn eynamerktur því að blaðið sé prentað. Ekki hafa komið fram neinar hugmyndir um að minnka þennan styrk frekar að utan en ekkert er þó útilokað í því. Dreifingin hjá okkur er vandamálið og þarf að gera hana þannig að félagar fái blaðið í hendur og erum við að reyna að finna þá aðferð sem er best til þess.

Næsta blað er desemberblaðið og vænti ég þess að klúbbar og félagar verði duglegri að skrifa greinar í það en að þessu sinni. Það blað verður hefðbundið og bæði prentað og gefið út á neti.

Að lokum þakka ég öllum þeim sem komu að útgáfu þessa blaðs.

Ég þakka öllum þeim sem hafa sent greinar í blaðið að þessu sinni og óska öllum félögum góðs gengis í störfum sínum í vetur bæði í lionsstarfinu sem og ördum.

Netfang Lionsblaðsins er: [lbl@simnet.is](mailto:lbl@simnet.is)

Með lionskveðju, Þorkell Cýrusson ritstjóri

## Starfið í haust



Starfið fer vel af stað hjá okkur að vanda. Lionsfélagar hittast kátir og hressir eftir sumarfrí og byrja vetrarstarfið af krafti.

Umdæmis- og fjölmæmisfundur var haldinn í lok ágúst þar sem sett var stefnan fyrir komandi starfsár. Meðal þess sem þar var rætt er stytting á þinginu í vor, til þess að spara bæði tíma og peninga fyrir klúbba og umdæmin, nánar um það síðar.

Það hefur vonandi ekki farið fram hjá neinum að Lions hefur verið að dreifa lestrarefandi gjafapökkum til leikskóla um allt land í samstarfi við Menntamálastofnun. Því átaki var siglt úr höfn með þáttöku Menntamálaráðherra og Alþjóðaforseta Lions í leikskólanum Geislabaugi í lok ágúst. Klúbbar hafa svo verið að heimsækja leikskóla einn af öðrum og eru vonandi allir búnir núna.

Við notuðum tækifærið þegar Guðrún Björt alþjóðaforseti var á landinu í lok ágúst til að fagna kjöri hennar með opnu húsi í Lionsheimilinu. Þar var fullt út úr dyrum og glatt á hjalla enda tilefnið gleðilegt og margir sem nýttu tækifærið til að spjalla við okkar alheimsforseta.

Lions og Blindrafélagið héldu saman upp á Alþjóða sjónverndardaginn 11. október. Af því tilefni færðu félagar í Lkl. Fjörgyn Blindrafélaginu vefvarp að upphæð kr. 200.000 sem mun nýtast blindum og sjónskertum í landinu.

Þar sem október er sjónverndarmánuðurinn tókum við upp á því að safna notuðum gleraugum hjá Lionsfélögum. Við höfum náð samningum við danska fjölmæmið um að vera með í þeirra pakka en þau hafa safnað gleraugum um árabil og sent til Afríku. Vonum við að íslenskir Lionsfélagar taki vel við sér og gefi gömlum gleraugum nýtt líf.

Seinni hluti skóla fyrir svæðisstjóra og ritaraskóli voru á dagskrá í haust. Góð þáttaka var í ritaraskólanum en svæðisstjórasjóla varð að fella niður vegna ónógrar þátttöku. Lítil þátttaka svæðisstjóra undanfarin ár er áhyggjuefni og þurfum við að bæta okkur þar.

Ágætis mæting var á formannafundum sem voru í október í Hlíðasmára og á Akureyri. Gott tækifæri til að miðla upplýsingum frá yfirstjórn til klúbbstjórna og öfugt.

Klúbbar hafa verið iðnir við alls konar viðburði, konukvöld, herrakvöld, haustfagnaði og hvaðeina til að létta lundina og afla fjár til verkefna sinna. Vel gert Lionsfélagar.

Þar að auki hafa klúbbar sinnt allskonar verkefnum eins og áður og má þar nefna plastpokalausán september í Hveragerði þar sem Lkl. Eden í samstarfi við Bónus setti upp lánspokastöð í Bónus fyrir umhverfissvæn innkaup. Einnig má nefna íslenskuaðstoð Lkl. Ylfu á Akureyri sem er stöðugt að eflast með fleiri þáttakendum.

Í haust var send út til formann klúbba könnun á því með hvaða hætti Lionsfélagar vilja fá Lionblaðið til sín. Svör hafa ekki borist frá öllum og hvetjum við formenn til þess að fá svör sem fyrst hjá sínum félögum og skila til ritstjóra.

*Stýrurnar: Björg Bára, Geirþrúður og Sigfríð*

## Lionsklúbbar Ólafsvíkur styrkir Hring

Hesteigendafélagið Hringur hefur síðustu misserin unnið að byggingu Hreiðhallar í Ólafsvík sem búið er nú þegar að taka í notkun. Félagar í hesteigendafélaginu hafa verið duglegir að vinna að frágangi hússins að utan og innan en reiðhöllin er þó ekki fullkláruð. Félaginu barst í sumar góð gjöf þegar Lionsklúbbar Ólafsvíkur færði þeim 300.000 króna peningastyrk. Verður styrkurinn nýttur til þess að bæta aðstöðu innandyrna í reiðhöllinni.

Á myndinni sem tekin var á dögnum þegar styrkurinn var afhentur formlega er fráfarandi stjórn Lionsklúbbs Ólafsvíkur og fulltrúar Hrings, í bakgrunni myndarinnar má svo sjá þann hluta hússins sem hýsir m.a. fundaraðstöðu félagsins, geymslur og fleira.

þa



# Fötlun er ekki vanhæfni

## LCIF

Leóklúbbarnir þjálfa leiðtoga fyrir lífsstíð og gefa ungu fólki tækifæri að koma að samfélagsþjónustu í eigin samfélagi. Í samvinnu við Special Olympics, samstarfsaðila LCIF, hafa klúbbarnir blásið nýju lífi í og víkkað áhrifasvið LCIF.

Tanya Nzvengende, þáverandi umdæmisstjóri Leoumdæmis 412 í suðaustur Afríku, var mjög áhugasöm um ungmennaverkefni Leo. Hún sótti um og fékk embætti æskulýðsleiðtoga á GenUin Social Impact Summit 2015. Fundurinn var haldinn samhliða Special Olympics í Los Angeles og voru þar saman komnir 120 æskulýðsleiðtogar frá 30 löndum víðsvegar að úr heiminum, sumir þroskahamlaðir, aðrir ekki. Leiðtogarnir unnu saman að því að þróa verkefni sem leggur áherslu á að virkja þroskahamlaða í samfélaginu. Í áralöngu samstarfi sínu hafa LCIF og Special Olympics Int. hvatt til víðtækrar þátttöku allra í íþróttum, í heilsuefningu og í leiðtogaþjálfun, án tillits til þroskastigs þátttakendanna.

Með verkefni sínu vildi Tanya miða að því að skapa fjölþættara samfélag í heimalandi sínu, Zimbabwe í gegnum íþróttir. Þegar hún ræddi hugmyndir sínar sagði hún einfaldlega, "Fötlun er ekki vanhæfni". Og þegar að verkefninu kom, tók Tanya fljótlega eftir því að ýmsir íþróttmennirnir sem hún vann með voru fæddir leiðtogar og náðu góðum árangri í að koma á samstarfi í samfélaginu.

"Það var ómetanleg reynsla fyrir mig að vinna með íþróttafólkinu", sagði Tanya, "og var mér hvatning til að tala fyrir auknu jafnrétti þroskahamlaðra í heimalandi mínu. Sérstaklega vil ég nefna einstakan íþróttamann, Nyasha Derera, sem ég hef unnið með síðastliðið ár. Hann er fæddur leiðtogi og frábær ræðumaður. Hann sýndi mér fram á að íþróttafólk okkar hefur ekki fengið jöfn tækifæri sem leiðtogar. Við höfum lagt meira upp úr að það falli inn í hópinn í stað þess að leyfa því að skara fram úr.

Sem æskulýðsleiðtogi í Afríku, tók Tanya til við að virkja eins marga Special Olympics íþróttaleiðtoga í Leo verkefninu eins og mögulegt var. "Lions Clubs International og Special Olympics International hafa átt svo farsælt samstarf á alþjóðlegum grundvelli. Það þarf að skila sér



í öll okkar verkefni í Afríku. Þetta verður verkefni mitt til næstu tveggja ára.

Í dag er Tanya í forystuhlutverki í ráðgjafanefnd Leo. Hún heldur áfram að efla fólk með þroskahömlun í Zimbabwe og víðar.

Á meðan Leofélaginn Tanya heldur þjónustuvegferð sinni áfram, sendi LCI fimm Leofélaga og einn Lionsféлага á Special Olympics heimsráðstefnu æskulýðsleiðtoga í Baku, Azerbaidjan. Þessir æskulýðsleiðtogar komu frá Indónesíu, Malawi, Zimbabwe, Malasíu og Brasilíu til þess að stjórna verkefnum sem efla samfélagsáhrif og virka þátttöku allra. Þannig rúllar boltinn áfram því að þegar þessir ungu leiðtogar snúa til síns heima, hafa þeir sín eigin félagslegu áhrif þar.

*Þýðing: Edda Briem*



**We Serve**

## Lionsklúbburinn Muninn



Ífebrúar sl. keyptu Lionsklúbburinn Muninn og Lionsklúbburinn Ýr Kópavogi sér nýtt húsnæði undir fundi að Rjúpnasölum 1 Kópavogi það er 105 fm að stærð. Síðan klúbbarnir fengu húsnæðið afhent hefur verið unnið að því að innrétta það svo það henti starfsemi klúbbanna. Í byrjun september var húsnæðið

tílbúið og fyrsti fundur Lionsklúbbsins Muninns á nýju starfsári var hadlinn þar 5. September. Í húsnæðinu er eldhús með eldavel, helluborði, ísskápur, uppþvottavél og leirtaui fyrir 50 manns. Þá var settur upp lítill skenkur (bar) einnig er gott salerni. 65" sjónvarp og mun það vera notað fyrir fyrirlesara í staðinn fyrir mynd-

varpa og tjald. Þá á eftir að fá nettengingu í húsnæðið.

Með Lionskveðju

*Daniel G. Björnsson  
Bladafulltrúi.*



## Frábær árangur!!



Á síðasta ári frá 1. júlí til 30. september fjölgaði konum í Lions allsstaðar í heiminum um 209 en á sama tíma á þessu ári um 7.299 konur.

Hverju er þetta að þakka – Hvert sem Guðrún kemur færir hún með sér þá von fyrir konur að þær geti einnig staðið uppúr og verið metnar að verkum sínum.

Eitt af fystu verkum Guðrúnar Bjartar sem alþjóðaforseta Lions var að búa til nýtt teymi í öllum heimsálfum sem hefur það að markmiði að standa fyrir fræðslu ýmiskonar og stuðningi við verkefni sem styrkja hag kvenna. Þetta verkefni heitir New Voices „Nýjar raddir“

Í þessu verkefni er leitast við að viðurkenna konur sem hafa skarað framúr, staðið sig frábærlega við alla þá vinnu sem þær leggja á sig við

öll verkefni sem þær taka að sér fyrir hönd klúbbanna sinna og Lions.

Með því að fjölga konum þá munum við jafna kynjahlutföllin í hreyfingunni.

### Fræðsla sem er framundan

GLT teymið (leiðtoga- og fræðsluteymið) lætur ekki deigan síga hvað fræðslumálin varðar. Framundan er spennandi pakki stútfullur af fræðsluefni.

3. nóvember verður námskeiðið „Allt um Lions – hvernig þú verður góður Lionsfélagi“

Fróðlegt námskeið um Lionshreyfinguna og hvað felst í því að vera góður Lionsfélagi. Jafnt fyrir nýja sem eldri féлага sem vilja fræðast um Lions.

Þetta námskeið verður haldið bæði í Reykjavík, 10:00 – 12:00 og á Akureyri 13:00 – 15:00

10. nóvember kl. 10:00 – 12:00 verður „Siðameistaránámskeið“ haldið í Lionsheimilinu, Hlíðarsmára 14, Kópavogi og í sal Hængsmanna Ánni á Akureyri

Á öll þessi námskeið biðjum við að bókanir með nafni, kennitölu, símanúmeri og netfangi verði sent á:

Reykjavík: Halldór Kristjánsson – halldor@tv.is

Akureyri: Andri Gylfason – lions.andri@gmail.com

Að lokum viljum við biðja alla Lionsklúbba að vera duglega nú sem áður að senda inn fréttir af starfinu og ekki er verra ef myndir fylgi með.

*Stýrurnar: Björg Bára, Geirþrúður og Sigfríð*

## Lionsklúbburinn Æsa



Þann 12. október sl. bauð Lionsklúbburinn Æsa upp á erindi um Guðrúnu frá Lundi í húsakynnum Nesvalla, Reykjanesbæ. Erindið var haldið í samstarfi við Hjúkrunarheimilið Hrafnistu, opið íbúum hússins auk annarra sem höfðu áhuga. Húsfyllir var og ætla má að um 120 manns hafi hlýtt á þetta fræðandi erindi.

Guðrún Jónsdóttir, forstöðumaður safnahúss Borgarness, kom og sagði skemmtilega frá Guðrúnu Baldvinu Árnadóttur, sem notaði skáldanafnið Guðrún frá Lundi. Sagði hún bæði frá bakgrunni Guðrún-

ar og bókanna hennar, en mikil tenging er á milli aðstæðna í bókunum, þess bakgrunnar og aðstæðna sem hún sjálf upplifði og bjó við. Gaman var að heyra um þessa merkilegu konu og þann bókaarf sem hún hefur lagt til þjóðarinnar.

Eftir erindið buðu Æsukonur upp á hjónabandssælu, jólaköku og kaffi.

Mikil ánægja var með stundina.

## Starfið framundan



**Nóvember** er mánuður sykursýkisvarna og 14. nóvember er alþjóðlegur sykursýkisvarnardagur. Klúbbum sem tekið hafa þátt í sykursýkisforvörnum með blóðsykursmælingum, hefur fjölgað með ári hverju og er það fagnaðarefni. Við hvetjum alla klúbba til að taka þátt í þessu þarfa verkefni. Sumir klúbbar hafa haft þetta sem samvinnuverkefni en mestu máli skiptir að ná til sem flestra landsmanna, því vitað er að margir ganga með sykursýki án þess að vita af því.

Verkefni af þessu tagi er mjög gott tækifæri til að kynna Lions og við hvetjum klúbba til að fá kynningarefni frá skrifstofunni, vera með klúbbfánana sýnilega og að sjálfsgöðu eru allir félagar vel merktir.

Mikilvægt er að klúbbar komi upplýsingum til heilbrigðisteymisins um mælingarnar, svo hægt sé að halda utan um verkefnið á landsvísu.

Fyrirhuguð dagsetning og staðsetning þarf að koma fram – og að mælingum loknum þarf að senda inn upplýsingar um fjölda mældra og hve margir mældust yfir 7 í gildi.

Þegar verkefnaskýrslan er fyllt út þarf að merkja við að um umdæmisverkefni sé að ræða.

**Heimsókn alþjóðaforseta.** Dagana 28. – 30. nóvember heimsækir Guðrún Björt okkur. Dagskrá heimsóknarinnar er í undirbúningi og verður kynnt þegar nær dregur, en fyrirhuguð er að heimsóknin verði tvískipt, annars vegar á Akureyri og hinsvegar á höfuðborgarsvæðinu.

**Rauð fjöður.** Á fjöllumdæmisfundi sem haldinn verður 17. nóvember n.k., verður tekin ákvörðun um til hvaða málefni söfnunarfé Rauðu fjaðrarinnar 2019 muni renna. Eins og kunnugt er var samþykkt á Lionsþinginu í vor að söfnunin færi fram í byrjun apríl og einnig, að söfnunarféð myndi renna til einhvers af málaflokkunum 5 sem Lionshreyfingin leggur mesta áherslu á. Flokkarnir eru: Barátta gegn sykursýki, umhverfisvernd, barátta gegn hungri, sjónvernd og krabbamein barna.

**Alþjóðþing í Milánó 2019:** Tíminn flýgur! Við minnum á að skráningu þarf að vera lokið fyrir 1. desember. Sjá nánari umfjöllun í september-útgáfu Lionsblaðsins.

*Stýrurnar: Björg Bára, Geirþrúður og Sigfríð*

## Lionsklúbbur Ólafsvíkur gefur þeytivindu í sundlaugina

Lionsklúbbur Ólafsvíkur færði Sundlaug Snæfellsbæjar veglega gjöf á dögunum. Færðu Lionsmenn sundlauginni sundfatavindu að gjöf sem búið er að setja upp í karlalefa sundlaugarinnar nú þegar. Er hún mikið notuð en með komu vindunnar er mun auðveldara fyrir alla, sérstaklega börn að vinda sundfötin sín vel áður en þau eru sett aftur ofan í tösku að sundferð lokinni. Vildi Sigrún Ólafsdóttir þakka þessum herraönnum kærlega fyrir höfðinglega gjöf og mun hún nýttast gestum laugarinnar mjög vel. Á myndinni afhenda þeir Sigurður Ágústsson og Illugi Jens Jónasson Sigrúnu Ólafsdóttur íþróttá- og æskulýsfulltrúa vinduna.

þa



### Munið minningarkort Lions

Falleg minningarkort Lions fáanleg hjá öllum Lionsklúbbum og á skrifstofu Lionshreyfingarinnar í síma 561 3122.

EFLUM ÍSLENSKA HJÁLPARSJÓÐ LIONSHREYFINGARINNAR.



# Sykursýki – eitt af stóru verkefnum

Kristinn Hannesson

Protokol- og þingstjóri, Lkl. Mos



Það er ekki að ástæðulausu að barátta gegn sykursýki er eitt af stóru verkefnum Lionshreyfingarinnar og alþjóða hjálparsjóðsins. Talið er að um það bil 650 milljón einstaklingar gangi með sykursýki sem geri það að einu útbreiddasta heilsufarvandmáli heimsins.

## En hvað er sykursýki?

„Sykursýki verður til þegar líkaminn getur ekki framleitt eða nýtt nægjanlega vel insúlín, hormóninn sem á að breyta fæðu í nauðsynlega orku fyrir daginn. Langvarandi fylgikvillar geta verið hjarta- og æðasjúkdómar, heilablóðfalla, nýrnasjúkdómar og jafnvel missi útlíma.

Enn einn fylgikvillinn stafar af skemmdum í æðum sjónhimnu og ljósnæmum vefjum í baki augans. Sjúkdómurinn hefur venjulega áhrif á bæði augun og kemur fram hjá einstaklingum sem hafa gengið með sykursýki í mörg ár.“ (Af heimasíðu alþjóða hjálparsjóðsins LCIF.org)

## Sykursýki er skipt upp í þrjár tegundir:

### „Tegund 1.

Þessi tegund sykursýki þróast þegar flestar eða allar frumurnar sem framleiða insúlín í brisinu eyðileggjast og af hlýst verulegur insúlínskortur. Algengast er að fá sjúkdóminn á barns- eða unglingsaldri, en þó getur fólk fengið hann síðar.

### Tegund 2.

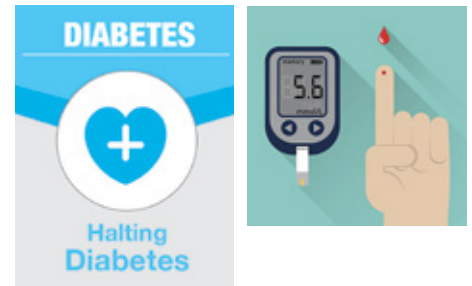
Briskirtillinn framleiðir insúlín en virkni þess er verulega skert. Líkaminn leitast í byrjun við að leiðrétta þennan galla með því að auka insúlínframleiðslu umfram það sem eðlilegt er, til þess að viðhalda jafnvægi. Eftir nokkur ár gefur briskirtillinn sig, insúlínframleiðslan minnkar og blóðsykurinn hækkar í framhaldi af því. Þess vegna hefur þessi hæggengi sjúkdómur oftast verið til staðar í mörg ár áður en hann greinist. Há 80% sjúklinga eru orsakir sjúkdómsins tengdar lífstíl, yfirþyngd og hreyfingarleysi en hjá hinum 20% er insúlínframleiðslan og lítil þrátt fyrir að þeir séu í kjörþyngd.

### Tegund 3.

Meðgöngusykursýki. Sjúkdómurinn kemur oft fram á seinni hluta meðgöngu. Konan framleiðir ennþá insúlín en það virkar ekki eins vel og áður en hún varð þunguð. Mataræði og hreyfing er mikilvæg fyrir fyrir þroska fóstursins og oft er nauðsynlegt að bæta insúlíni við meðferðina til að halda blóðsykurgildum innan eðlilegra marka.

Helstu einkenni um sykursýki eru:

- Þorsti
- Tíð þvaglát
- Preyta
- Lystaleysi og þyngdartap
- Kláði umhverfis kynfæri



- Sýkingar í húð og slímhúð

Þessi einkenni eiga við um allar tegundir sykursýki. Ef einstaklingur er með þessi einkenni er raðlagt að leita til læknis sem fyrst.“

(Af heimasíðu Samtaka Sykursjúkra, diabetes.is)

## Hver eru svo helstu markmið Lionshreyfingarinnar á sviði sykursýkisvarna

- Leitast er við að viðhalda og koma á fót fyrsta flokks þjónustu við sykursjúka til dæmis með sérstökum búðum fyrir sykursjúka, bættri blóðsykursmælingu, öflugri heilsugæslu og bættri menntun fagfólks
- Kanna aðgengi sykursjúkra að aðstoð og getu samfélaga til að veita þá þjónustu
- Hvetja til og styðja við aukna fyrirbyggjandi fræðslu í grunn- og framhalsskólum

Alþjóða hjálparsjóðurinn þarf á okkar aðstoð að halda til að geta sinnt þessu og svo miklu fleiri verkefnum.

**Látum ekki okkar eftir liggja. Leggjum Campaign 100 lið.**



## Kjaransorðan

Nokkur brögð hafa verið á því að fyrirspurnir hafi borist vegna Kjaransorðunnar. Kjaransorðan er æðsta viðurkenning Lionshreyfingarinnar á Íslandi og geta lionsklúbbar sótt um hana til heiðra félaga fyrir vel unnin störf í þágu hreyfingarinnar. Sækja þarf um Kjaransorðuna ár hvert fyrir 30. nóvember og fer ákveðin nefnd í gegnum þær umsóknir sem berast. Greiða þarf gjald sem nú er 60.000 krónur sem má greiða úr líknar-/verkefnasjóði og rennur sú greiðsla óskipt í íslenska hjálparsjóð Lions.

Umsóknir frá klúbbum óskast sendar til:

- Kristín Þorfinnsdóttir: vidreisn@internet.is
- Björg Bára Halldórsdóttir: bjorgbara@simnet.is
- Guðmundur H. Gunnarsson: g.helgi@simnet.is

*Kristín Þorfinnsdóttir*





## Stækka skóla og útvega hreint vatn í Kambódíu

Umdæmi 356 F í Kóreu fengu styrk frá alþjóðahjálparsjóði Lions (LCIF) upp á 30.000 dollara til þess að stækka skóla í Siem Reap Province í Kambódíu.

Lionsfélagar frá Kóreu ferðudust til Kambódíu til þess að byggja nýjar skólastofur á lóð skólans. Þeir settu líka upp vatnsbrunn sem færir hreint vant ekki bara til nemendanna heldur alls þorpsins. Þetta verkefni kemur til með hafa jákvæð áhrif fyrir meira en 200 nemendur og 500 manns sem búa á svæðinu á hverju ári. Umdæmi 356 F frá Kóreu ásamt heima lionsklúbbum munu halda áfram að aðstoða samfélagið eins og þarf.

*Þýðing: Þorkell Cýrusson*



## Minning + Arnfinnur Friðriksson



Arnfinnur Friðriksson fæddist á Dalvík 22. ágúst 1939. Hann lést á hjartadeild Landspítalans 18. ágúst 2018.

Arnfinnur, eða Finnur eins og hann var alltaf kallaður kom á vertíð til Vestmannaeyja aðeins 16 ára gamall. Í Eyjum kynntist hann verðandi eigin konu sinni, Steinunni Pálsdóttur og gengu þau í hjónaband 29. ágúst 1959. Finnur og Steina eignuðust tvö börn, barnabörnin eru sex og barnabarnabörnin fjögur.

Finnur gengdi ýmsum störfum á lífsleiðinni en lengst af starfaði hann sem bílstjóri hjá Skeljungu, var bifreiðaeftirlitsmaður og ökukennari. Tónlistin var stór hluti á lífi hans og var hann einkar góður harmonikkugæfingur og orgelleikari. Í mörg ár spilaði hann með hljómsveitinni Eymenn og síðustu árin var hann hluti af Blítt og létt hópnum sem heldur úti mánaðarlegum tónleikum yfir vetrarmánuðina.

Finnur var einn af stofnendum Lionsklúbbs Vestmannaeyja 6. apríl 1974. Hann var alla tíð mjög virkur félagi og gengdi flestum trúnaðarstörfum hjá klúbbum. Hann var á þessum árum allavega 3 sinnum

formaður, ritari, gjaldkeri og var eitt ár svæðisstjóri í umdæmi 109A

Finnur var ákaflega virkur í fjáröflunum klúbbsins í mörg ár og var söluhæstur ásamt félagu sínum Ágústi Pálmari Óskarssyni í mörg ár í hinni árlegu perusölu Lions. Þeir félagar vöktu öll helstu fyrirtæki bæjarins og sáu um að ekki vantaði flúrperur í fiskvinnslusalina og á verkstæðin. Þeir mokuðu út perum í brettavísi með dugnaði sínum ár eftir ár.

Á þjónustudag Lions 8. október ár hvert var það fastur liður að bjóða heimilisfólki Hraunbúða, heimili aldraðra í Vestmannaeyjum í rútuférlingum um Heimaey. Oftast fékk Finnur rútú lánnaða hjá Páli Helgasyni ferðamálafrömuði og var sjálfur ökumaður og leiðsögumaður. Ferðin var alltaf enduð með því að fara á kaffihús og þá spilaði Finnur á harmonikkuna fyrir hópinn sem alltaf vakti jafn mikla lukku.

Á skemmtifundum og vorferðalögum voru þau hjón Finnur og Steina hrókar alls fagnaðar og alltaf var nikkar með og eyjalögin spiluð fram á nótt.

Við Lionsfélagar kveðjum góðan félagu í leik og starfi og sendum Steinu og fjölskyldu innilegustu samúðarkveðjur.

Sigmar Georgsson  
Formaður Lionsklúbbs Vestmannaeyja



# Fjölgun félaga og nýr fundarstaður hjá Lionsklúbbi Hveragerðis

Starfsárið 2018 -19 hjá Lionsklúbbi Hveragerðis hófst að venju fjórða mánudag í september og voru þá teknir formlega inn fjórir af þeim sjö sem gengu í klúbbinn á síðasta starfsári.

Auk þessara sjö félaga komu tveir nýir á þennan fyrsta fund til að kynna sér starfsemi Lions og væntir klúbburinn þess að þeir gangi einnig í raðir hans. Þann 8. október sl. hélt Lionsklúbbur Hveragerðis fund númer 2 í sal sem hefur fengið nafnið Blómasalurinn og er til húsa við Austurmörk 4, og verða fundirnir klúbbsins haldnir þar annan hvern mánudag út starfsárið.

Á þessum fundi þann var starfsemi Máttarstólpa / SÍBS Lífs kynnt og mætti framkvæmdastjórinn Guðmundur Löve ásamt þremum starfsmönnum Hjartatheilla og framkvæmdu þau heilsuskoðun á fundarmönnum þar sem mældur var blóðsykur, blóðþrýstingur, blóðfita, súrefnismettun, hvíldarpúls, mittismál og gripstyrkur.

Einnig bauðst þátttakendum heilsuskoð-



Heilsuæfing á félagsmönnum í fullum gangi..



Formaður LKH. Ársæll B. Ellertsson ásamt þeim Róberti Arnþórssyni, Sigurpáli Vilhjálmssyni, Svavari Kristinssyni og Ingólfi Guðnasyni.

unarinnar að taka þátt í einstaklingskönnun gegnum netið sem hjálpar þátttakanum að forðast

Ísísstílstengda sjúkdóma. Lionsklúbbur Hveragerðis ákvað að styrkja þetta verkefni Máttarstólpa/SÍBS Lífs um 150.000 krónur, sem er hluti af þeirri upphæð sem söfnuðust í síðasta fjáröflunarátaki gegn sykursýki á vegum klúbbsins. Framkvæmdastjóri SÍBS/ Máttarstólpa Guðmundur Löve vildi koma því á

framfæri, ef þessa atburðar væri minnst, að Máttarstólpar og samstarfsfélög væru meira en fús að koma til félaga samtaka, fyrirtækja og klúbba, þeim að kostnaðarlausu og er síminn: 560 4800 og netfangið: sibs@sibs.is

ÁBE



We Serve

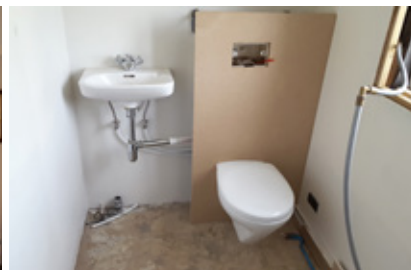
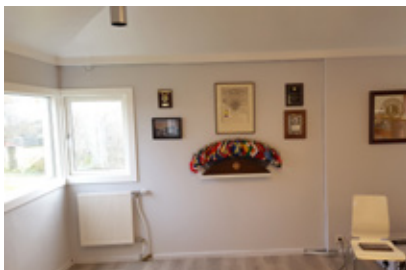
## Fréttir frá Lionsklúbbum Keili í Vogum

Sólvellir

Félagsheimili Lionsklúbbsins Keili, Sólvellir, var byggt árið 1944. Húsið var farið að láta á sjá og var því ákveðið að ráðast í framkvæmdir og löngu tímabært viðhald. Frá því í sumar hafa nokkrir af klúbbfélögum okkar unnið sleitulaust að þessu verkefni, að sjálfsögðu í sjálfboðavinnu. Of langt mál er að telja það sem gert var en nefna má að húsið var málað að innan, skipt var um gólfefni, og eldhús og salerni endurnýjað. Klúbbfélögum tókst að útvega efni og ýmsan varning eins og eldavél, eldhúsinnréttingu, stóla, málningu og fleira. Þá var skipt um alla glugga hússins sem og útidyrhúð. Ákveðið hefur verið að láta ekki staðar numið og verður klæðning hússins endurnýjuð á næsta ári. Eftir að hygga var það ákveðin „klikkun“ að ráðast í allar þessar framkvæmdir en með ótrúlegum dugnaði félagsmanna og útsjónarsemi þeirra sér nú fyrir endann á verkinu.

Lionsklúbburinn Keilir er óendanlega þakklátur þeim félagsmönnum sem lögðu hönd á plóg við verkefnið.

Guðrún Ósk Barðadóttir ritari.



Björgum börnum frá mislingum



## Lionsklúbbur Vestmannaeyja

**Lionsmenn heimsóttu Hamarsskóla í dag og tilfnið var að afhenda öllum sex ára börnum bókina „Nesti og Nýir skór,“ við upphaf skólagöngu þeirra.**

Í bókinni eru ljóð, sögur og myndir sem íslenskir krakkar hafa lesið árum og áratugum saman. Sögur sem foreldrar, kennarar, ömmur og afar þekkjja og eiga væntanlega eftir að njóta þess að kynna fyrir sínum börnum. Markmið okkar er að þessar sögur verði nýjum lesendum veganesti á leið þeirra inn í heim bókmenntanna.

**Bókin er gefin út með stuðningi frá Lionshreyfingunni á Íslandi, Barnavinafélaginu Sumargjöf, Norvik, Miðstöð íslenskra bókmennta og Borgarbókasafninu.**

Við afhendingu bókarinnar hvatti formaður Lionsklúbbs Vestmannaeyja börnin til að fá foreldra sína, systkini, afa eða ömmu til að lesa fyrir þau úr bókinni, fara alltaf vel með bækurnar, nota ávallt bókamerki og heimsækja bókasafnið reglulega svo þau kynni hversu mikill fjársjóður sé þar til staðar.

**Eftir að búíð var að afhenda öllum börnunum eintak af bókinni og bókamerki lá leið okkar í allar 3 leikskóladeildir bæjarins**

Þar afhentum við forstöðufólki deildanna gjafapakka sem innihalda læsishvetjandi náms efni m.a. léttlestrarbækur, stafaspil, bókstafi, tónlistarleiki og m.fl

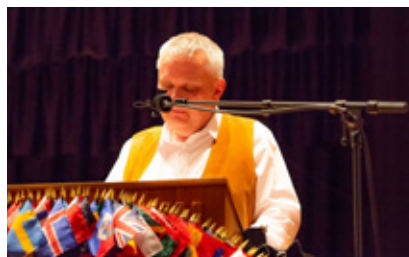


## Lionsklúbburinn Dynkur

Fjölsoött fjáröflunarkvöld Lkl. Dynks Lionsklúbburinn Dynkur í Skeiða- og Gnúhverjahreppi hélt Schnitselveislu sína, árlegt fjáröflunarkvöld klúbbsins, þriðja árið í röð í Árnesi helgina 6.-7. október. Kvöldið var afar fjölsoött og var húsfullir.

Dagskrá kvöldsins var fjölbreytt: Díska Björk Birkisdóttir söng við undirleik Stefáns Þorleifssonar, Bjarni Harðarson kynnti og las upp úr nýrri bók sinni, Í Gullhreppum og dregið var um tugi happadrættisvinninga.

Allur ágóðir rennur til góðra málefna.



Bjarni Harðarson les upp úr bók sinni.



Húsfullir var í Árnesi.



Díska Björk söng fyrir salinn.



Stefán Þorleifsson lék undir.



## Lionsklúbbur Selfoss

Síðastliðin ár höfum við byrjað starfið með því að félagsmenn bjóða mökum, börnum, barnabörnum eða bara vinum í grillveislu í skógarlundinn sem við höfum grætt upp og haldið við í Hellisskógi hérna rétt fyrir utan Selfoss.

Parna eigum við góða stund saman, borðum einfaldan en góðan mat, spjöllum saman og förum í leiki fyrir krakkana. Þetta finnst okkur vera góð leið til þess að byrja starfið og leyfa fjölskyldunni og ekki síst börnunum að fá aðeins innsýn í þenna skemmtilega félagsskap sem við tilheyrum. Og hver veit nema þetta sé fyrsta skrefið í að fá inn nýja félagsmenn í framtíðinni.

Alex Ægisson



Hluti krakkanna að njóta sín í bliðunni.



Birgir Árdal mannar grillið.



Fjöldi félagsmanna og gesta mættu.



Krakkarnir fengu sykurpúða til að grilla.



Pylsurnar runnu greiðlega niður.



Pylsur með alles.



Ungir sem aldnir tóku þátt í að hlaupa í skarðið.



Sigurður Magnússon formaður færir Gylfa Guðmunds þakkir.

## Lionsklúbburinn Keilir - ungmennaskipti

4 Ungmennni á vegum ungmennaskipta komu þann 5. júlí hingað í Voga og tók Inga Rut Hlökkversdóttir á mótí þeim og gistu þau í viku hjá henni eftir það skutlaði hún þeim í Borgarnes í ungmennabúðir.

Þetta voru skemmtilegir og flottir krakkar og mjög gaman að hafa þau.

Þetta voru

Adrienn frá Ungverjalandi, Fabio frá Ítalíu, Pauline frá Belgíu og Mattias frá Sviss.

Guðrún Ósk Barðadóttir ritari





## Lionsklúbburinn Dynkur



Fjölbreytt sumarstarf og Schnitselkvöld Dynks Sumarstarfið hjá Lkl. Dynk var með öflugasta móti. Klúbburinn hefur síðustu miss-eri tekið að sér að slá og hirða um Ólafsvalla-kirkjugarð á Skeiðunum og var vel mætt í hvert sinn, félagarnir fjölmenntu í garðinn og tóku til hendinni. Þá var fjárfest í slátturtraktor og á meðfylgjandi mynd má sjá Jónas Yngva Ásgrímsson, fyrrverandi formann klúbbsins, taka léttan snúning um garðinn.

Lionshreyfingin á Íslandi gefur þessa dagana gögn til að hjálpa leikskólabörnum að

lesa og læra stafina. Dynkur tók að sér að færa leikskólunum Leikholti í Skeiða- og Gnúpverjahreppi og Undralandi á Flúðum bækur og veggspjöld átaksins fyrr í vikunni.

Á myndunum afhendir Sigurður Björgvins-son, formaður Dynks, þeim Ingibjörgu Bjarn-ey, leikskólastjóra á Undralandi og Sigríði Björk Marinósdóttur í Leikholti, lestrarakennsluefnið frá Lions.

Næsta verkefni hjá Dynk er árlegt fjáröfl-unarkvöld, Schnitselkvöldið, sem haldið verður í Árnesi, Skeiða-og Gnúpverjarhreppi,

laugardaginn 6. október. Allir félagar velkomn-ir og hvattir til að mæta.

*Myndir og texti; Björgvin G. Sigurðsson, fyrrv. formaður Lkl. Dynks.*

Lýsum þeim sem ljósið þrá, en lifa í skugga