

LION



Íslensk útgáfa

www.lions.is

blað nr. 322

nóvember 2020



We Serve



Nóvember 2020. Blað nr. 322
THE LION IN ICELANDIC

Fjölumðæmi 109
Multiple District 109 Iceland

Opinbert málgagn Lions Clubs International, gefið út í umboði alþjóðastjórnar Lions á tuttugu tungumálum: Dönsku, ensku, farsí, 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

Tímaritið 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 2020-2021

Fjölumðæmisstjóri: Björn

Guðmundsson, Lkl. Hængur

Umdæmisstjóri 109A: Jónas Yngvi

Ásgrímsson, Lkl. Dynkur

Umdæmisstjóri 109B: Guðjón Andri

Gylfason, Lkl. Hængur

Fjölumðæmisritari: Guðmundur Helgi

Gunnarsson, Lkl. Fjörgyn

Fjölumðæmisgjaldkeri: Stefán Árnason,

Lkl. Vítaðsgjafi

Fráfarandi fjölumðæmisstjóri: Ellert

Eggertsson, Lkl. Hafnarfjarðar

Vara fjölumðæmisstjóri: Þorkell

Cýrusson, Lkl. Búðardals

Protokol- og þingsstjóri: Kristinn

Hannesson, Lkl. Mosfellsbæjar

Alþjóðasamskiptastjóri: Árni Viðar

Friðriksson, Lkl. Hængur

Kynningarstjóri: Ellert Eggertsson,

Lkl. Hafnarfjarðar

Umhverfisstjóri: Ásgeir Þór Ásgeirsson,

Lkl. Hængur

Ritsstjóri Lion og heimasíðu: Þorkell

Cýrusson, Lkl. Búðardals

Netstjóri: Sigurður Steingrímsson,

Lkl. Vítaðsgjafi

GLT stjóri (menntun og

leiðtogaþjálfun): Halldór

Kristjánsson,

Lkl. Ásbirni

GMT stjóri: (útbreiðsla og fjölgun):

Geirþrúður Fanney Bogadóttir,

Lkl. Æsa

GMT/konur í Lions: Sigfríð

Andradóttir, Lkl. Búðardals

GST stjóri: (verkefni) Björg Bára

Halldórsdóttir, Lkl. Rán

NSR-AU nefndarmaður: Jón Pálmason,

Lkl. Viðarr

Lestraráræksstjóri: Dagný S. Finnsdóttir,

Lkl. Úa

Heilbrigðisstjóri: Jón Bjarni

Þorsteinsson fyrrv.

alþjóðastjórnarmaður,

Lkl. Mosfellsbæjar

Hjálparsjóðsstjóri: Hörður

Sigurjónsson, Lkl. Njörður

Ungmennaskiptastjóri (og verkefna):

Pálmi Hannesson, Lkl. Garður

Laganefnd (form.): Gissur Júní

Kristjánsson, Lkl. Hafnarfjarðar

LCIF stjóri: Kristinn Hannesson,

Lkl. Mosfellsbæjar

LCIF/IPIP: Guðrún Björt Yngvadóttir,

Lkl. Eik

Lions Quest stjóri: Hrund Hjaltadóttir,

Lkl. Fold

MedicAlert stjóri: Laufey Jóhannsdóttir,

Lkl. Eik

Menningarstjóri: Jóhanna

Valdemarsdóttir, Lkl. Kaldá

New Voices stjóri: Íris Betty

Alfreðsdóttir, Lkl. Keili

Formaður Kjaransorðunefndar.

Björg Bára Halldórsd., Lkl. Rán

Formaður þingnefndar: Stefán

Árnason, Lkl. Vítaðsgjafi

Skoðunarmaður (aðal): Þorleifur

Sigurðsson, Lkl. Ásbirni.

Skoðunarmaður (aðal): Benjamín

Jósefsson, Lkl. Akranesi

Skoðunarmaður (vara): Halldóra J.

Fjölumðæmisstjórn:



Björn Guðmundsson, fjölumðæmisstjóri. Björn er félagi í Lionsklúbbum Hæng. Ef þú þarft að hafa samband við hann þá er netfang hans: bjorn@byggd.is



Jónas Yngvi Ásgrímsson, umdæmisstjóri 109 A. Jónas er félagi í Lionsklúbbum Dynk. Ef þú þarft að hafa samband við hann þá er netfang hans: jonas@simnet.is



Guðjón Andri Gylfason, umdæmisstjóri 109 B. Andri er félagi í Lionsklúbbum Hæng. Ef þú þarft að hafa samband við hann þá er netfang hans: andri@ma.is

Ingibergsdóttir, Lkl. Eik
Skoðunarmaður (vara): Kristín
Þorfinnsdóttir, Lkl. Embla
Varaumðæmisstjóri 109A: Þóra Bjarney
Guðmundsdóttir, Lkl. Eir
Varaumðæmisstjóri 109B: Anna Fr.
Blöndal, Lkl. Ylfa
Varaumðæmisstjóri (annar) 109A:
Íris Betty Alfreðsdóttir, Lkl. Keili
Varaumðæmisstjóri (annar) 109B:
Sigurður Steingrímsson, Lkl.
Vítaðsgjafi

Framkvæmdastjórn
Lionshreyfingarinnar 2020 – 2021:
International President: Dr. Jung-Yul
Choi, Suður Kórea
Immediate Past President: Guðrún
Björt Yngvadóttir, Ísland
First Vice President: Douglas X.
Alexander, USA
Second Vice President: Brian E.
Sheehan, USA
Third Vice President: Dr. Patti Hill,
Canada

First Year Directors:
Michael D. Banks, United States;
Robert Block, United States;
Kyu-Dong Choi, Korea;
Larry L. Edwards, United States;
Justin K. Faber, United States;
Allan J. Hunt, Canada;
Daniel Isenrich, Germany;
Bent Jespersen, Denmark;
Masayuki Kawashima, Japan;
Dr. Jose A. Marrero, Puerto Rico;
Nicole Miquel-Belaud, France;

VP Nandakumar, India;
Judge Christopher Shea Nickell, United
States;
Sampath Ranganathan, India;
Marciano Silvestre, Brazil;
Masafumi Watanabe, Japan;
Guo-jun Zhang, China.

Second Year Directors:
Muhammad Adrees, Pakistan;
Qazi Akram Uddin Ahmed,
Bangladesh;
Shoichi Anzawa, Japan;
Billy J. (B.J.) Blankenship, United States;
Gary F. Brown, United States;
Rodolfo Espinal, Dominican Republic;
Liao-Chuan Huang, MD 300 Taiwan;
Jongseok Kim, Korea;
Dr. Nawal Jugalkishor Malu, India;
Geoffrey Leeder, England;
Mark S. Lyon, United States;
Heimo Potinkara, Finland;
JP Singh, India;
Steve Thornton, United States;
Juswan Tjoe, Indonesia;
A. Geoffrey Wade, United States;
Dr. Walter Zemrosser, Austria

Upplag: Netútgáfa

Umbrot og prentun: Litlaprent ehf.
Forsíðumynd: Nornahattur:
Ljósmyndari: Anna Blöndal Lkl. Ylfa

Gleraugnasöfnun Lions á Íslandi

Echo leggur lið á ný

Óktóber er mánuður sjónverndar og gleraugnasöfnun Lions í fullum gangi. Heildverslunin Echo ehf., hefur lagt söfnuninni lið með myndarlegri gjöf, miklu magni af nýjum sjón- og sólgleraugum. Eins og kunnugt er kom fyrirtækið einnig að söfnuninni 2018 með sama hætti. Lions á Íslandi þakkar Heildversluninni Echo ehf., velvild og rausnarskap.



Bryndís Jónsdóttir eigandi Heildverslunarinnar Echo ehf.

Sjáið möguleikana

Pistill Alþjóðaforseta



Heil og sæl Lionsfélagar
Stofnun árangursríks klúbbs er svipað og að byggja upp fyrirtæki. Þú byrjar á að hanna útlínurnar, útbýrð áætlun sem þú hrindir síðan í framkvæmd. Þetta krefst mikillar vinnu, en þegar árangrinum er náð, þá getur þú horft til baka með ánægju yfir því sem þú hefur byggt upp.

Þegar lionsfélagar spyrja mig hvað sé lykillinn á að byggja upp góðan klúbb, þá bið ég þá að loka augunum og reyna að ímynda sér hvað þeir vilja fá útúr klúbbnum sínum. Vegna þess að til að geta framkvæmt eitthvað, verður þú fyrst að geta séð það fyrir þér. Og hvaða tími er betri en október til að gera þessa sýn mögulega.

Fyrir utan að vera sjónverndarmánuður, þá er október líka fjölgunarmánuður Lions og Leo. Nú er tíminn til að einbeita okkur að upphaflega markmiði okkar- sjónvernd- og einnig finna nýjar leiðir til styrkja starfsemi klúbbanna.

Þannig að í vangaveltum þínum varðandi vöxt klúbbsins, þarftu að spyrja sjálfan þig nokkurra spurninga: Hvaða væntingar hefurðu varðandi klúbbinn, hvernig áhrif vilt þú að hann hafi á þitt nærsamfélag, hvað viltu að félagarnir taki mikinn þátt, hvað sérðu sjálfan þig taka mikinn þátt í að láta þetta allt gerast.

Þú getur ekki byggt neitt upp, hvorki byggingu eða viðskipti né heldur þýðingarmikinn þjónustuklúbb, nema að hafa sýn. Svo, við skulum í þessum október ekki bara að sjá hvað er framundan, heldur einnig hvernig það gæti orðið. Það er hin sanna sýn.

Og enginn sér möguleikana betur en lionsfélagarinn.

Ykkar einlægur

Dr. Jung-Yul Choi

Alþjóðaforseti Lionsshreyfingarinnar

Þýðing: Geir Hauksson



Ritstjórnargrein

Komið sælir ágætu lionsfélagar og aðrir lesendur. Þá er annað tölublað starfsársins komið út sem eingöngu er gefið út rafrænt.

Því miður hafa ekki borist margar greinar fyrir þetta blað og vonandi verður breyting á því fyrir desemberblaðið sem er jólablaðið okkar. Ég þykist vita að ástæðan fyrir fáum greinum sé að klúbbar eru ekki í fullri starfsemi vegna Covid ástandsins og er það skiljanlegt. Þessi vágustur er að hafa töluverð áhrif á starfsemi klúbbanna ekki bara hér á Íslandi heldur út um allan heim. Það er í raun lítið við því að gera en við höfum þó verið að notafæra okkur fjárfundabúnað til að halda fundi eins hafa klúbbar verið að hittast utandyra og farið í gönguferðir saman og auðvitað

passað upp á þær sóttvarnareglur sem eru í gildi hverju sinni. Ég hvet ykkur ágætu lionsfélagar til að halda áfram að vera í sambandi á þann hátt sem öruggt er á meðan ástandið er eins og það er því þessu ástandi lýkur einhvertímann og þá er gott að vera í góðu sambandi og get hafið starfið strax.

Nýjung er í þessu blaði sem er ljósmyndasíða fyrir lionsfélaga og ætla ég að halda því áfram. Næsta ljósmyndasíða verður helguð jólum og kemur í desemberblaðinu. Allar myndir sem verða sendar inn verða birtar ef þær standa kröfur blaðsins um gæði. Ég mun svo velja eina mynd sem forsiðmynd. Að þessu sinni valdi ég mynd sem Anna Blöndal vara umdæmisstjóri í 109 B tók af Normahatti.

Eins og ykkur er vafalaust kunnugt þá sóttist ég eftir stuðningi ykkar fyrir kosningu fjölumdæmisstjóra 2021-2022 og fékk. Þetta starfsár er ég vara fjölumdæmisstjóri og ef Guð lofar þá tek ég við starfi fjölumdæmisstjóra 1. júlí næstkomandi. Það kallar á breytingar varðandi blaðið okkar því það er ærið starf að vera fjölumdæmisstjóri og ætla ég því að láta af starfi ritstjóra. Ég auglýsi því hér með eftir einhverjum sem hefði áhuga á að taka við þessu á næsta starfsári sem ég gæti þá þjálfað upp nú í vetur. Viðkomandi þarf að hafa góð tök á íslensku og vera nokkuð tölvufróður. Endilega að senda mér póst á lbl@simnet.is ef þið hafið spurningar.

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

Netfang Lionsblaðsins er: lbl@simnet.is

Með lionskveðju, Þorkell Cýrusson ritstjóri

Skilafrestur á efni í næsta blað er 27. nóvember

Félagsstarf í Covid

Jónas Yngvi Ásgrímsson

Umdæmisstjóri 109A



Ágætu Lionsfélagar. Frá því í febrúar 2020 höfum við átt í baráttu við óvæginn gest. Covid-19 faraldurinn hefur haft áhrif um allt þjóðfélagið og í raun um þjóðfélög um allan heim. Þegar við Guðjón Andri fórum á námskeið í Chicago í byrjun febrúar var þessi veira farin að hafa sjáanleg áhrif. Kínverskir lionsfélagar gátu ekki mætt sökum reglna sem bandarísk stjórnvöld höfðu sett en það kom ekki mikið að sök fyrir okkur hin, allir aðrir voru velkomnir og sóttu þar mikið og strangt námskeið. Undir lok febrúar nam þessi veira síðan land hér og hefur síðan haft mikil og stór áhrif.

Fljótlega í mars fóru klúbbar að fresta

fundum þar sem mikil óvissa var hvernig smitun átti sér stað og menn vildu hafa allan vara á. Þegar „þríeykið“ okkar lagði síðan til að reglur um samkomuhald yrði hámark 20 manns og menn héldu tveggja metra fjarlægð frestuðu flestir klúbbar starfssemi sinni í þeirri von að þessi veira yrði skammvinn og við myndum ná að halda starfi okkar áfram fljótlega. Þegar leið að vori lifði veiran vel hjá okkur og fundir urðu fáir frá marsbyrjun til loka starfsársins 2019-2020. Þó voru ýmsar tilraunir gerðar með félagsstarf og komu samskiptaforrit eins og Zoom sterk inn. Nokkrir klúbbar héldu fundi á Zoom sem tókust misvel en eftir því sem tilraunirnar urðu fleiri heppnuðust fundirnir betur. Starfsárinu 2019-2020 lauk síðan með því að umdæmis- og fjöllumdæmisþing voru haldin á Zoom og heppnaðist þingið vonum frammar.

Enginn gerði ráð fyrir að þessi veira myndi vera svona sterk þegar haustaði. Í ágústlok var fjöllumdæmisfundur haldinn og tókst með ágætum. Spritt og grímur spiluðu stórt hlutverk á þeim fundi og heppnaðist hann það vel að fundarmenn fóru ánægðir heim og engin sýking kom upp sem tengdist fundinum. Síðan þá hefur veiran hins vegar sótt í sig veðrið og nú er aftur svo komið að tveggja metra fjarlægð er skipun dagsins ásamt 20 manna hópum.

Til að uppfylla þessar reglur er ljóst að erfitt er að funda hjá mörgum klúbbum, 20 manna klúbbar þarf Laugardalshöllina svo allt sé í lagi (eða næstum því). En hvað er þá hægt að gera?

Jú, við getum fundað á Zoom. Ég fékk að taka þátt í fundi hjá Lkl. Selfoss þar sem fundað var með aðstoð Zoom forritsins. Sá fundur heppnaðist vel og var vel mætt. Umræður urðu skemmtilegar og líktust á stundum venjulegum fundi. Það er einfalt að halda fundi á þennan hátt og ættu flestir að prófa. En svo eru aðrir möguleikar í stöðunni. Í stað hefðbundinna funda er hægt að hittast og fara í gönguferð saman. Þetta er hægt að tengja við verkefni Örkum til góðs. Hægt er að hittast einhversstaðar úti við, í ræktunarreit, gördum (Hellisgerði, Grasagarðurinn Laugardal) eða öðrum opnum svæðum. Birkifraesöfnun var verkefni október mánaðar og þar komu margir klúbbar saman og unnu úti að skemmtilegum verkefnum. Við getum unnið að útiverkefnum núna fyrir jólin. Eitt er það verkefni sem við getum tekið að okkur en það er að keyra vörum heim til þeirra sem eru innilokaðir vegna Covid á stöðum sem heimastur er ekki í boði. Ýmis verkefni má vinna með því að passa sig vel. Vinna í litlum hópum, nota grímur, þvo og spritta. Þannig má vinna áfram að mörgum verkefnum sem við erum von að gera. Eina sem við komum til með að eiga erfitt með er fjáröflunarsamkomur. Líklegt er að þeim verði frestað fram yfir áramót.

Samt eigum við ekki að leggja árar í bát. Við verðum að halda áfram að vinna. Það er um að gera að gera ráð fyrir að við getum farið að stunda eðlilegt klúbbastarf einhverntíma fljótlega. Vonandi náum við að halda fund fyrir jól og jafnvel verður kannski hægt að halda samkomur eftir áramót. Til þess að það náist þurfum við að passa okkur vel og fara eftir ráðleggingum yfirvalda. Stór hluti lionsstarfsins er að hitta félagana. Höldum áfram að hittast. Hittumst á Zoom, í litlum hópum, hringjum í hvort annað, spjöllum á Facebook eða öðrum miðlum.

Kæru félagar, Við þjónum – We serve á hvergi betur við en einmitt núna.



Björgum börnum frá mislingum

Klúbbastarf á tímum samkomubanns

– það kallar á hugmyndaríki

Anna Fr. Blöndal

Varaumdæmisstjóri 109B



Heilir og sælir Lionsfélagar.

Á þessum tíma ætti allt klúbbastarf að vera í fullum gangi ef allt væri eðlilegt, verkefnavinna, fjáraflanir og samvera klúbbfélaga. En ekkert er eðlilegt í dag, reglur sem voru í gildi fyrir viku síðan eru það ekki lengur og bjartsýnin sem ríkti í byrjun starfsárs um að við gætum haldið okkar striki eins og áður að mestu leyti, einungis að þvo og spritta og knúsa hvert annað með tvo metra á milli, er ekki í sjónmáli. Eitt af því sem ég hlakkaði mest til í vetur var að fá að heimsækja klúbba og klúbbfélögunum á heimavelli. Fá að kynna ykkur, heyra frá starfinu og verkefnum sem þið eruð að vinna víðsvegar í umdæminu. En það verður víst ekki svo, að minnsta kosti ekki fyrst um sinn og því miður er þetta endurtekið ástand frá seinni hluta síðasta starfsárs.

Núna skipti öllu máli að starfið detti ekki niður, að við nýtum tæknina til samskipta og við erum bara að verða dálítið góð í því. Netfundir hafa virkað eins vel og hægt er þó þeir komi ekki í staðinn fyrir að hitta vinna augliti til auglitis. Það er einnig mjög mikilvægt að stjórnir klúbbanna haldi uppi eins öflugum starfi og mögulegt er með öllum tiltækum ráðum. Það alltaf sú hætta fyrir hendi þegar fundir verða óreglulegir að klúbbfélagar skili sér ekki aftur til starfa þegar ástandið fjarar út.

Það hvílir því töluverð ábyrgð á stjórnun klúbbanna að halda utan um hópinn sinn og vera í góðu sambandi við félagana. Tökum upp símann og hringjum í þá sem ekki hafa mætt á netfundi eða aðra viðburði sem þó hafa verið skipulagðir, látum viðkomandi vita að þeir skipti máli og hafi verið saknað eða bara til athuga hvort ekki er allt í lagi. Við þurfum að tryggja að allir félagar finni að þeir skipti máli og hafi tilgang í klúbbstarfinu þó breytingar hafi orðið. Besta leiðin til að halda félögunum áhugasömum um klúbbstarfið er að verkefni séu við hæfi. Áskorunin nú er því að finna verkefni og klúbbarnir geta hjálpast að við það með hugmyndabankanum sem minnst var á í síðasta lionsblaði. Klúbbarnir eru undirstaðan sem lionsshreyfingin stendur á – án klúbbanna er engin hreyfing svo einfalt er það.

En kannski liggja líka tækifæri í ástandinu – við þurfum að hugsa allt uppá nýtt að minnsta kosti tímabundið og gera allt með öðrum hætti en við erum vön. Við þurfum að brjóta upp það sem við höfum alltaf gert og finna nýjar leiðir til að halda við starfinu, hlúa að klúbbfélögunum og næra vináttuna svo klúbbarnir gliðni ekki sundur. Fjáraflanir sem er mikilvægur hluti af starfsemi allra klúbba er í mörgum tilfellum ófrankvæmanleg á sama hátt og venjulega en kannski er líka hægt að halda sínu striki bara öðruvísi. Selja eða halda uppboð á netinu. Núna gildir að hugsa í lausnum og velta upp nýjum hugmyndum.

Birkifræ söfnunin hefur verið kærkomið verkefni þar sem lionsfélagar hafa getað hist, horft í andlit hvers annars án tölvuskjás við öruggar aðstæður og sest niður saman í lokin og fengið sér hressingu og spjallað með örugga tvo metra á milli sín um leið og lagt er til samfélagsins.

En það eru fleiri verkefni sem skapa möguleika á samveru án þess að hunsastóttvarnarreglur. Verkefnið „Örkum“ - til að vekja athygli á sykursýki er tilvalið til að efna til gönguferða í nærumhverfi klúbbanna, halda fjarlægð og mæta með grímu ef með þarf. Það sýnir líka að við getum sinnt jafnvel þeim verkefnum sem við höfum verið að vinna áfram, bara með öðrum hætti. Það væri meira



að segja hægt „að bjóða einum“ að ganga með. Það er góð leið til að kynna klúbbinn og leyfa öðrum að upplifa hversu skemmtilegt og gefandi er að vera lionsfélagi.

Sögur úr gönguferðinni gætu síðan ratað inn í „Story telling“ – hvert fórum við, hvað sáum við og gerðist eitthvað markvert. Tökum myndir og segjum frá því sem við erum að gera. Það að miðla til annara því sem klúbbarnir eru að gera til að styrkja starfið og hafa af því ánægju, getur gagnast fleirum og jafnvel alið af sér fleiri hugmyndir.

Á vormisseri stefnum við á að endurvekja Friðarveggsþjalda keppnina og það verkefni er í höndum klúbbanna að leiða í samstarfi við grunnskóla í heimabyggð, undirbúningur á því er í gangi og það gæti verið áhugavert verkefni fyrir klúbbfélaga að taka að sér að fylgja því eftir.

Mér hefur sjaldan fundist eins mikið líf í fésbókarsíðunum okkar og núna sem sýnir að áhuginn á starfinu er til staðar og síst minni en áður og að við höfum þörf fyrir að sjá og heyra frá hvað aðrir félagar eru að gera. Höldum áfram, störfum af krafti og verum sýnileg innan hreyfingarinnar og utan – við erum að vinna að verkefnum sem skipta máli fyrir samfélagið okkar og á heimsvísu.

Sameinuð í fjölbreytileika og góðvild leggjum við lið.

Kær kveðja
Anna Fr. Blöndal
Vara umdæmisstjóri 109B
Kraftur fjölbreytileikans



Lions Arkar

til vitundarvakningar um sykursýki

Guðjún Andri Gylfason

Umdæmissjóri 109 B



Á gæti Lionsfélagi Lionshreyfingin á Íslandi vill leggja áhersla á fræðslu, forvarnir og vitundarvakningu hvað varðar vaxandi nýgengi á sykursýki típa 2 á Íslandi síðustu ár. Sykursýki típa 2 er í dag kölluð lífsstíllssjúkdómur sem hefur verið að þróast hratt vegna breyttra lífsgæða, þar á meðal er offita helsta orsökinn fyrir þessum sjúkdómi. Oftast var sykursýki típa 2 greind í fólki sem komið var yfir fertugt, enda var hún áður nefnd fullorðinssykursýki. Nú er hún farin að greinast í öllum aldurshópum, þar með talið í unglingum og í börnum, og er það talið einnigast vaxandi tíðni offitu, bæði með breyttu

mataræði og minnkaðir hreyfingu. Þetta er sú gerð sykursýki sem langflestir greinast með, eða yfir 90% tilfella á Íslandi. Einstaklingar með sykursýki típu 2 mynda insúlín en annaðhvort er það ekki í nægilegu magni til að uppfylla þarfir líkamans eða frumur líkamans hafa myndað mótstöðu gegn virkni eigin insúlíns þannig að það nýtist ekki sem skyldi og blóðsykur hækkar og helst ekki í jafnvægi.

Þeir sem eru í áhættuhóp eru þeir einstaklingar

- sem hafa háþrýsting, hjarta og æðasjúkdóma
- eru í yfirþyngd eða eru 20% eða meira yfir kjörþyngd
- hafa hækkaðar blóðfitur
- hafa skert sykurþol eða hækkaðan föstu blóðsykur
- hafa fengið sykursýki á meðgöngu
- eru 45 ára og eldri

Talið er að sykursýki hafi hrjáð um 366 milljón manna í heiminum árið 2011 og gert er ráð fyrir að tíðni hennar muni aukast upp í 552 milljónir árið 2030. Það er eftir 10 ár.

Helstu einkenni eru slappleiki, þreyta, tíð þvaglát um nætur, stöðugur þorsti, lystarleysi og þyngdartap, kláði umhverfis kynfæri, sýking í húð, munnni og leggöngum. Upp geta komið önnur vandamál ef ekki er fylgt eftir fyrirmælum lækna og spornað við sjúkdómum. Þá fyrst og fremst er að nefna æðasjúkdóma, hjartasjúkdóma, blindu, nýrna- og taugasjúkdóma. Ýmsir aðrir sjúkdómar sem fylgja sykursýki eru til



Merki verkefnisins

dæmis heilabilun, krabbamein og geðraskanir.

Sykursýki er einn af fimm meginmálaflokkum sem Alþjóða Lionshreyfingin leggur áherslu á að klúbbar vinni að. Lionsklúbbarnir á Íslandi hafa til margra ára staðið fyrir blóðsykurmælingum um allt land með góðum árangri. En nú er orðið nauðsynlegt að taka verkefnið áfram, víkka það út og taka ríkari þátt í að fræða og vekja almenning til vitundar um þennan vágast í okkar samfélagi. Það á sérstaklega vel við núna á meðan heimsfaraldurinn ríður yfir heimsbyggðina og ljóst er að blóðsykurmælingar verða ekki á dagskrá núna í nóvember en mánuðurinn er alþjóðlegur mánuður sykursýkinnar. Þannig viljum við vekja athygli á verkefninu og hafa verið búna til myndir sem ætlaðar eru til dreifingar á samfélagsmiðlum. Um er að ræða 30 ólíkar myndir líkar þeim sem eru sýndar hér til hlíðar.

En það vildi jafnframt svo vel til að hjá okkur hefur verið í undirbúningi verkefni sem við höfum kosið að kalla „Örkum til vitundarvakningar um sykursýki“. Verkefni er í senn einfalt í framkvæmd, gefandi fyrir líkama og og krefst ekki fjárútláta sem neinu nemur. Megin markmið verkefnisins er að hvetja okkur sjálf og almenning til hreyfingar sem er ein leið í forvörnum gegn sykursýki.

En um hvað snýst Lions Arkar?

Verkefnið snýst um að efla vitund almennings og vinna að forvörnum gegn áunni sykursýki auk þess að efla heilsu þeirra sem ganga með sjúkdóminn. Verkefnið er hreyfi-verkefni hverskonar sem hvetur klúbbfélaga og almenning til reglulegrar hreyfingar. Klúbbarnir geta með hvaða hætti sem er tekið þátt s.s. ganga, hlaupa, hjóla, dansa eða hver önnur holl hreyfing sem klúbbum dettur í hug.



Þessi myndarlega fjölskylda Hængsfélaga tók þátt í Arkargöngu lkl. Hængs laugardagin 17. Október. Hjónin Emilia Fönn Andradóttir og Ásgeir Þór Ásgeirsson og börnin þeirra Guðný Lilja og Guðmundur Andri.



Hængsfélagar að leggja í hann í Arkar göngu í Kjarnaskógi og passað upp á nándarfjarlægð. Frá vinstri Andri Gylfason, Kjartan Kjartansson, Bragi Hlíðar Kristinsson, Ásgeir Þór Ásgeirsson, Jón Heiðar Daðason, Hörður Óskarsson formaður Ikl Hængs, Hjámur Arnason og Magnús Guðjónsson. Á myndina vantaði Emilíu Fönn Andradóttur og Stefán Vilhjálmsson.

Markmið verkefnisins eru skýr.

- Auka áhuga Lionsklúbba og félaga á vitundarvakningu um sykursýki
- Styrkja Lionsfélaga til þess að grípa til aðgerða og taka þátt í baráttunni við sykursýki
- Ýta undir samfélagsþátttöku í hreyfivíðburðum Arkar
- Gera lions mönnum og konum það kleift að vinna að verkefninu með vellíðan og trausti
- Upplifa tilfinningu sanns lionsisma og

bjartsýni í samfélagslegum stuðningi til þeirra sem verða fyrir áhrifum sykursýkinnar

- Vinna að forvörnum fyrir sjónskerðingu með vitund um sykursýki og afleiðingar hennar
- Auka sýnaleika Lionshreyfingarinnar í samfélaginu.

Nú er jafn ljóst að við getum ekki biðlað til almennings til þátttöku í verkefninu, í það minnsta ekki eins og staðan er þegar þetta er ritað. Hins vegar er þetta dýrmæt leið til að

efla okkar innra félagslega starf á meðan við getum kannski ekki fundað vegna sóttvarna-aðgerða. Dýrmætt til að viðhalda félagslegum böndum milli félagana í klúbbunum.

Því viljum við hvetja allt Lionsfólk til að drífa sig í hreyfiverkefnið núna í nóvember bjóða með sér gestum en um leið hafa í huga að virða allar þær sóttvarnarreglur sem í gangi eru. Það er ekkert flókið að ganga saman og virða tveggja metra nándarmörk og jafnvel bera grímu. Það er bara svo mikilvægt fyrir framtíðarstarf klúbbanna í landinu að eitthvert starf sé í gangi hvort sem það er í gegnum fjarfundarbúnað eða með öðrum hætti.

Það er því ósk okkar að þú félagi góður takir frumkvæðið í þínum klúbbi og hvetjir hann eða hana til þess að taka þátt í Arkar verkefninu og stuðla um leið að bættri heilsu félaga þinna og gesta, bæði líkamlega og andlega. Hver einn sem fer af stað til hreyfingar stuðlar að bættri liðheilsu og markmiðinu er náð.

Munum svo að segja frá verkefninum okkar á samfélagsmiðlum eða hvar sem mögulegt er. Þannig vekjum við athygli á málstaðnum okkar í gegnum verkefnið og vekjum aðra til umhugsunar.

Örkum til betri heilsu

*Guðjón Andri Gylfason
Umdæmisstjóri 109B
Kraftur fjölbreytileikans*



EINKENNI SYKURSÝKI

Þú veitst þú!	Áttu þú þið!	Alkórmasýki!	Þreyttir!	Þessir!
Áhagsemi og óvænðing!	Deildirindum alla tíðir!	Óháð lífi!	Þú ert skilgrein!	Tu getur fund!

#LionsFightDiabetes #LionsArkar

ÖRKUM

Við leggjum líð **SYKURSÝKI**

**EKKI BARA SITJA
STATTU UPP OG HREYFÐU ÞIG**

#LionsFightDiabetes #LionsArkar

ÖRKUM

Við leggjum líð **SYKURSÝKI**

Borðar sem þessir verða settir inn á Lionsmál til dreifingar í nóvember. Útbúnir verða 30 ólkir og getum við deilt einum á dag. Verum dugleg að hjálpast að með dreifingunna á samfélagsmiðlum.

Af hverju Lions?

Björn Guðmundsson

Fjölumðæmisstjóri 2020-2021



Tímarnir núna reyna á okkur öll, óvissa um hvenær veiran yfirgefur landið og heiminn er umræðuefni velflestra mannamóta sem að ég fer á. Fyrst í haust þá náðu margir klúbbar að boða til venjulegra funda síðan þá hafa flestir þurft að færa sig yfir á vefbundi. Einhverjir svæðisfundir hafa verið haldnir og flestir á netinu. Til framtíðar getur það form verið ágætt sérstaklega þegar um er að ræða stutta fundi um mjög afmarkað málefni og þátttakendur eiga um langan veg að fara.

Við aðstæður eins og núna eigum við á hættu að missa féлага og jafnvel klúbba úr hreyfingunni. Ég skora á þá sem eru að hugsa á þann veg að fara yfir það í huganum hvort að starfið skipti þá engu máli og líka hvort að starfið þeirra skipti samfélagið ekki máli

Ástandið hefur vakið mig meira og meira til umhugsunar um hvers virði það er að taka þátt í félagsskap, hverju skiptir það mig og hver er ávinningur annarra. Það er misjafn að hverju við leitum þegar við göngum til liðs við félagasamtök eins og lions, sumir eru að leita að félagsskap, sjálfsstyrkingu, stækkun á tengslaneti, fræðslu og aðrir að láta gott af sér

leiða. Líklega er það samt þannig að einhver blanda sé það sem við viljum í raun sama hver frumhvatinn er í upphafi. Saga hreyfingarinnar hefst í Chicago árið 1917, fyrri heimstyrjöldinni nýlega lokið, félagsleg undirboð, lélegt félagslegt net, mikil misskipting, í raun bágborið ástand. Við slíkar aðstæður er fjór jarðvegur fyrir samhjálp og samkennd, úr þeim jarðvegi sprettur Lionshreyfingin - úr þörfinni fyrir að leggja lið til þeirra sem minna mega sín.

Hvenær varð ég Lions?

Kannski viljum við öll að heimurinn verði að örlítið betri stað. Ég man fyrst eftir Lionshreyfingunni sumarið 1985 þegar ég var 13 ára, það ár gekk Reynir Pétur hringinn og safnaði fjárframlögum fyrir Íspróttahúsi á Sólheimum. Þegar Reynir Pétur kom til Reykjavíkur þá tók mikill mannföldi á móti honum og þar á meðal vinur foreldra minna Tómas Grétar Ólason sem var félagi í Lionsklúbbumum Ægi áratugum saman. Lionsklúbburinn Ægir í Reykjavík hefur verið einn af verndarenglum starfsins á Sólheimum lengi. Myndin úr sjónvarpsfréttunum þar sem Tómas Grétar stóð gjallarhorn og stýrði mannmergðinni í Lækjargötunni sem tók á móti Reyni Pétri er mér ógleymanleg.

Mér var boðið að ganga í minn klúbb veturinn 2006, ég mætti á fundi eftir það - kannadist við marga en þekkti fáa. Fundirnir voru frekar leiðinlegir, þungir og formfastir oft rætt mikið um hluti sem skiptu litlu máli. Ég ákvað samt að þrauka og átta mig betur á út á hvað þetta gengi nú allt saman. Engu nær um það líður veturinn en síðan kom að stærsta þjónustuverkefni míns klúbbs, sem er Bocciamót fyrir hreyfihlaða og þroskaskerta einstaklinga, þar koma saman milli 200 og 300 keppendur víðs vegar að af landinu á tveggja daga íspróttamóti - gleðin og þakklætið skein úr hverju andliti. Fyrir þessa skjólstæðinga okkar skiptir okkar starf miklu þarna er

vettvangur fyrir þessa íspróttamenn að hittast í harðri keppni en samt eru allir sigurvegarar. Í lok mótsins er slegið upp lokahófi þar sem endað er á balli. Eftir að hafa unnið á mótinu sjálfu tvo daga þá var ég ákveðinn um að Petta væri eitthvað fyrir mig.

Er allt verðmæti mælt í peningum?

Við erum stundum upptekin af því hversu mörgum krónum við söfnum eða hversu marga tíma við vinnum. Kannski eigum við að staldra við og spyrja hversu mikið gagn gerum við? Í okkar samfélagi þá eru fjárgjafir þarfar en ekki nauðsynlegar, stundum er verðmætara fyrir nærsamfélagið að einhverjir gefi tíma sinn. Að standa í fjáröflunum er ekki öllum gefið auk þess sem samkeppnin í fjáröflunum er hörð. Það er mikilvægt fyrir klúbba að finna sín mál á hverjum stað til að styðja við og vinna að. Ef að klúbbarnir eru þarfir í samfélaginu, hluti af öryggisneti samfélagsins þá munu þeir alltaf lifa.

Að lokum

Kannski er þetta óvenjuleg grein frá fjölumðæmisstjóra, en markmiðið er að fá okkur til þess að hugsa innávið spurningin af hverju erum við í Lions, hvað erum við að gera og hvernig. Hvað fáum við út úr því að starfa í sjálfboðaliðahreyfingu. Gerir þetta sjálfum okkur gott og einnig gerir þetta samfélaginu gott. Mín niðurstaða er að mitt líf væri fátæklegra og mitt samfélag væri verra ef að Lions nyti ekki við.



Munið minningarkort Lions

Falleg minningarkort Lions fáanleg hjá öllum Lionsklúbbum og á skrifstofu Lionshreyfingarinnar í síma 561 3122. <https://www.lions.is/is/minningarkort>
EFLUM ÍSLENSKA HJÁLPARSJÓÐ LIONSHREYFINGARINNAR.

Létt undir með krabbameinssjúkum börnum

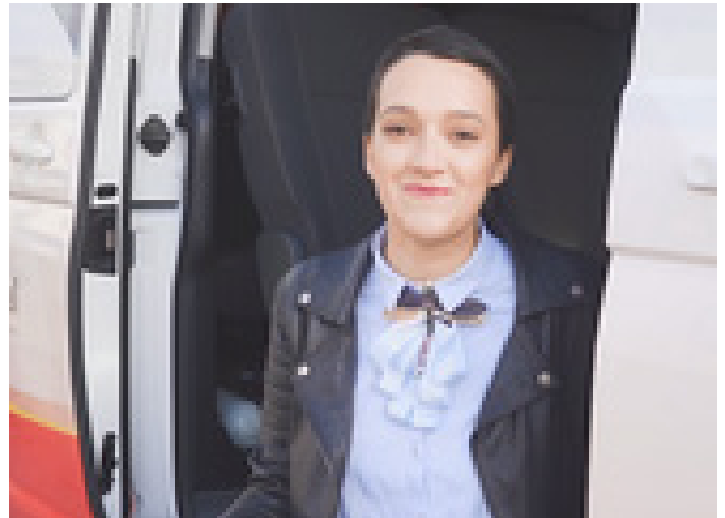
Eftir Jamie Weber

Áð komast að því að barnið þitt sé með krabbamein er líklega með því erfiðasta sem þú getur upplifað. Það er augnablik sem þú munt örugglega aldrei gleyma. Þú situr á læknastofunni og reynir að skilja orðin sem koma frá læknum, líður eins og heimurinn sé að hrynja. Allar þínar verstu hugsanir spretta fram. Þetta á ekki síst við á þeim svæðum í heiminum þar sem aðgengi að lækniþjónustu og umönnun er takmörkuð.

Í Bosníu Hersegóvínu býður aðeins eitt sjúkrahús upp á krabbameinsmeðferð fyrir börn og þar til Lions og Lions Clubs International Foundation (LCIF) gripu til aðgerða var engin eftir meðferð í boði. Efnahagsþrengingar og fjarlægðir gera það erfitt að mæta reglulega í eftirlit svo mörg börn og fjölskyldur þeirra eru á eigin vegum þegar lækni meðferðinni lýkur. Þar sem 75 prósent barna upplifðu fylgikvilla eftir meðferð var þetta algerlega óviðunandi. Lionsklúbbar á staðnum vildu tryggja börnum samfélagsins aðgang að nauðsynlegri umönnun. 36.900 Bandaríkjadalir og jöfnunarframlag frá LCIF dugði til að koma á fót fyrsta verkefni landsins fyrir eftirfylgni með börnum sem höfðu fengið lækningu. Verkefnið var unnið í samstarfi við sjálfbodaðaliðasamtökin Association Heart for Children (AHfC).

Meðal fylgikvilla geta börn upplifað sálræn vandamál, orðið seinþroska eða jafnvel fengið krabbamein aftur. Fjarvera frá skóla meðan á meðferð stendur getur valdið því að börn dragast aftur úr í námi. Þau geta átt erfitt með að tengjast vinum sínum og þurfa aðstoð við að aðlagast lífinu á nýjan leik. Að auki upplifa foreldrar og systkini krabbameinssjúkra barna oft kvíða og þunglyndi og þjást af áfallastreituröskun og sektarkennd. Þessar fjölskyldur þurfa fræðslu um hvernig best er að styðja við börnin, ekki bara þau sem hafa veikt heldur einnig önnur börn sem tengjast þeim náði.

Lionsklúbbarnir keyptu bíl og útbjuggu hann með nauðsynlegum lækningatækjum þannig að hægt væri að ferðast milli staða svo fjölskyldur þyrftu ekki að fara langar og dýrar ferðir með börnin. Í öllum þessum ferðum er fagfólk, þar á meðal lækni, hjúkrunarfræðingur, sálfræðingur, félagsráðgjafi og kennari, sem allir sérhæfa sig í eftirfylgni með krabbameinssjúkum í börnum. Að auki er í hópnunum jafningjaráðgjafi, oftast einhvern sem einnig hefur greinst með krabbamein. Þannig



Nejra Musić, jafningjaráðgjafi sem greinst hefur með krabbamein.

ráðgjafi getur nálgast börnin sem jafningi og getur virkað hvetjandi fyrir þau. Teymið metur hvert barn fyrir sig og í samvinnu við foreldrana er þróuð áætlun um eftirfylgni. Fyrir tilstilli Lions og AHfC mun þessi bíll, á hverju ári, þjóna allt að 200 börnum sem eru að jafna sig eftir krabbamein. Þetta er ómetanlegur stuðningur við börnin og fjölskyldur þeirra og þetta er þeim að kostnaðarlausu.

„Ég er mjög ánægð með ferðast á sendibílnum okkar, vitandi að við munum fá bros frá börnunum að launum,“ segir Nejra Musić, sem er jafningaráðgjafi sem hafur greinst með krabbamein. „Við erum ánægð að fá að upplifa það sem við erum að gera fyrir börnin.“

Frekari upplýsingar um það sem LCIF er að gera til að styðja við verkefni Lionsklúbba sem vinna að því að bæta líf barna með krabbamein, má finni á lcif.org/childhoodcancer.

Þýðing: Kristinn Hannesson

Fjöl- og umdæmisfundur Lions á Íslandi



Sameiginlegur fundur Fjöl- og umdæma 29. ágúst 2020. Fundarstaður var Hlégarður í Mosfellsbæ.

Góð mæting var á fundinn og sóttvarnarreglum framfylgt. Björn Guðmundsson fjölumdæmisstjóri setti fundinn og tóku svo Jónas Yngvi Ásgrímsson og Guðjón A. Gylfason umdæmisstjórar við að bjóða fólk velkomið og ræddu það sem hæst ber þessa stundina.

Umræðuefnin voru æði mörg eins og vanalega, COVID er búið að taka (alltof) stórt pláss í lionslífinu og hefur raskað mjög mörg verkefni og starf. En nóg um það... stóru málin eins og alþjóðahjálparsjóður, gleraugnasöfnun,

sjónvernd, rauða fjöðrin, sykursýkismælingar voru rædd og staða þeirra. Hópastarf hófst og unnu hóparnir vel og örugglega margar tillögur og hugmyndir til að vinna úr.

Það skal tekið fram að engan bilbug er að finna á lionsfólki og gott starfsár framundan „kannski einstakt en gott“.

Fundargerð var send á lionsfélaga og var birt á vef lions.is

*Kveðja Ólöf Ingibergsdóttir
Lkl Eden Hveragerði*

Lífsstílsjúkdómur komandi kynslóðar?

-Sykursýki típa 2



Sykursýki er eitt af fimm meginmálaflokkum sem Alþjóða Lionshreyfingin leggur mikinn metnað í og áherslu á. Lionsklúbbarnir á Íslandi hafa til margra ára staðið fyrir blóðsykursmælingum og fræðslu um allt land með góðum árangri, með öflugum félagsmönnum. En síðustu ár hafa verið miklar breytingar í þróun sjúkdómsins sykursýki típu 2. Því miður er þróunin sú að börn og unglingar eru að greinast með sjúkdóm fullorðinna og hæsta tíðnin er hjá vestrænum þjóðum. Fyrir um 30 árum síðan þekktist þessi sjúkdómur ekki í börnum eða yngra fólki. Hér á eftir langar mig að beina athygli að þeirri þróun sem fer hratt vaxandi á meðal barna og unglinga sem eru að greinast með sykursýki típu 2. Við Íslendingar munum standa í sömu stöðu og vestrænar þjóðir með vaxandi tíðni offitu og hreyfingarleysis og fjölskyldu ættarsögu. Hér á eftir mun ég vitna í nokkrar nýlegar rannsóknir sem gerðar voru frá árunum 2015 til 2017. Tel ég að það sé þarft verkefni fyrir Lionshreyfinguna að vekja athygli og koma af stað vitundarvakningu á meðal foreldra og forráðamanna, að huga að komandi kynslóð.

Sykursýki hefur haft áhrif á líf manna í þúsundir ára allt frá elstu heimildum frá 1550 f.Kr. Þar lýstu Egyptar sjúkdómi sem „sætu þvagi“ eða á grísku „diabese“. Að fá þessa greiningu var dauðadómur á þeim tíma. Það var ekki fyrir en árið 1921 sem fyrstu skrefin voru tekin í að finna orsakir og meðferð. Í dag hefur sykursýki verið flokkað niður í típu 1 og típu 2 og síðan meðgöngusykursýki. Sykursýki er efnaskiptasjúkdómur sem einkennist af of háum blóðsykri sem stafar annað hvort af of litlu magni insúlíns í blóði eða af óeðlilegri virkni insúlíns í blóðinu.

Á síðustu áratugum hafa hinir ýmsu lífsstílsjúkdómur þróast frekar hratt vegna breytingar á lífsgæðum á heimsvísu. Um er að

ræða faraldur langvinnra sjúkdóma sem hrjáir sum ríki heims og eru mesta ógn nútímans við heilbrigði kvenna, karla og barna um allan heim. Oft á tíðum er talað um að vestrænir lífsstílsjúkdómur hafi þróast með breyttu mataræði, versnandi neysluvenjum, minni hreyfingu og aukinni líkamsþyngd. Helsti lífsstílsjúkdómurinn er sykursýki típa 2. Rannsóknir sýna fram á að meiri hluti Íslendinga er yfir kjörþyngd og Íslendingar eru taldir vera langþyngsta Norðurlandþjóðin. Fram kemur að íslensk börn eru með þeim þyngri í Evrópu eða að um 5,5 % eiga við offitvandamál að stríða. Aukning á offitu og hreyfingarleysi á meðal Íslendinga hefur valdið því að nýgengi af völdum sykursýki típu 2 hefur farið vaxandi og talið er að allt af 90% af sykursýkistilfellum á Íslandi séu sykursýki típa 2. Þessi sjúkdómur hefur verið kallaður lífsstílsjúkdómur fullorðinna sem komnir eru yfir fertugt eða öldrunarsykursýki. Sjúkdómurinn er langvinnur og hefur iðulega þróast í langan tíma hjá þeim einstaklingum sem eru í yfirþyngd eða offitu, stunda litla eða enga hreyfingu og einnig kemur fjölskyldu ættarsagan að málum. En er þessi lífsstílsjúkdómur enn þann dag í dag kenndur eingöngu við einstaklinga sem eru komnir yfir fertugt? Svarið er því miður Nei. Um miðjan tíunda áratuginn fóru vísindamenn að taka eftir vaxandi tíðni sykursýki típu 2, á meðal barna og unglinga og þá sérstaklega í Bandaríkjunum. Rannsóknir sýna fram á aukna tíðni í fleiri löndum, sykursýki típa 2 er að greinast í dag í mun yngra fólki, alveg niður í 10 ára gömul börn. Áður fyrr hafði sykursýki típa 2 hjá ungmennum verið frekar sjaldgæf, en í dag

má kannski líta svo á að þróunin hafi breytt lífsstíl fólks og samhliða hafi aukist offita og hreyfingarleysi hjá mun yngra fólki. Orsakir sykursýki típu 2 eru taldar vera af margvíslegum toga og samanstandi af samblöndun á erfðafræðilegum þáttum, þjóðerni, núverandi lífsstíl, matarvenjum, næringu, líkamlegu aðgerðarleysi, markaðssetningu og fjölmiðla-áhrifum sem eru einkennandi fyrir nútíma-samfélag. Nýlegar rannsóknir sýna fram á að barn sem þróar með sér sykursýki típu 2 eigi að minnsta kosti eitt foreldri með sykursýki, sterk ættarsaga og kynþáttur hefur áhrif. Fram hefur komið að börn og unglingar með sykursýki típu 2 eru oft einkennalaus eða mild einkenni eru fyrir hendi. Blóðsykurshækkun greinist oft fyrir tilviljun. Reglubundin endurtekning prófana þarf að fara fram þar til að greining er staðfest.

Lang flestir sem greinast með sykursýki típu 2 eru of þungir og krakkar í miðjum kynþroska, þar eru stúlkur í áhættuhóp sem er líklega vegna eðlilegrar hækkunar á hormónum, en þeir geta valdið insúlínviðnámi á því stigi, þegar líkamlegur þroski er mikill.

Ef börn og unglingar sem eru með háan BMI líkamsstuðul eru með of mikla umframfitu til staðar, það getur valdið því að frumur eiga erfiðara með að bregðast við insúlíni eða taka við insúlíni.

- Einkenni barna og unglinga eru svipuð og hjá fullorðnum, en þau eru:
- Tíð þvaglát, aukinn þorsti og aukin þreyta.
- Aðrir fylgikvillar sem geta komið upp vegna insúlínónæmi.
- Þykk og dökk húð um hálsinn, handarkrika,



nára, milli fingra eða á olnboga og hné.

- Fjölbliðruheilkenni eggjastokka hjá stelpum, hormónavandamál og óreglulegar bláðingar.
- Hækkaður blóðþrýstingur eða óeðlilega hátt magn fitu í blóði.

Langvarandi fylgikvillar hjá krökkum eða unglingum sem hafa ómeðhöndlaða sykursýki típu 2 geta valdið mun alvarlegri fylgikvillum sem koma fram seinna á lífsleiðinni. Til dæmis hjarta- og æðasjúkdómum, heilablóðfalli, augnvandamálum, nýrnasjúkdómum, taugaskekkjum, tannholdsveiki.

Að lífa með sykursýki er áskorun, en börn og unglingar hafa oft fleiri vandamál að takast á við, og skilja kannski ekki hvers vegna þeir þurfa allar þessar blóðprufur og lyf. Þar kemur oft fram reiði, afneitun og andleg vanlíðan.

Fyrir nokkrum árum, eða árið 2011 gaf World Health Organization (WHO) út skýrslu um að sjúkdómar á borð við sykursýki típu 2, hjarta- og æðasjúkdómar, krabbamein og sjúkdómar í öndunarferum fari ört vaxandi um allan heim. Þeir settu fram ábendingu um mikilvægi heilbrigðs lífsstíls og að grípa þurfi til aðgerða til að stuðla að heilbrigðara mataræði og sporna við hreyfingarleysi. Það ár var talið að 366 milljónir manna væru þjáðir af sykursýki í heiminum og líkinda spár gerðu ráð fyrir að tíðni þessa sjúkdóms muni aukast upp í 552 milljónir árið 2030.

Ég er móðir þriggja barna og hef starfað sem hjúkrunarfræðingur í nokkur ár, þá sérstaklega með ungu fólki með geðraskanir og séð töluverða aukningu á yfirþyngd, breytingu á neysluvenjum og aukið hreyfingarleysi. Annar stór þáttur er sjálft samfélagið, aukning á framboði á skyndibitafæði, orku-

drykkjum og neyslu einfaldra kolvetna. En erum við þjóð sem getum hunsað þennan faraldur sem sykursýki típa 2 er, núna á 21 öldinni? Sérstaklega þegar unga kynslóðin okkar eru í hættu við að þróa með sér þennan erfiðan sjúkdóm sem veldur alvarlegum fylgikvillum ef hann er ekki meðhöndlaður. Getum við litið undan án þess að sporna á móti, því að við vitum að vandamálið er hér til staðar. Ég veit að Lionshreyfingin og þið öflugum félagsmenn getið áfram komið sterk inn, með alla ykkar reynslu og þekkingu sem hreyfingin hefur öðlast í gegnum árin með sykursýkisverkefninu. Ég tel að nú sé tími til kominn að við Lions snúum okkur að komandi kynslóð og eflum vitundarvakningu og forvarnir fyrir börnin okkar. Rannsóknir sýna að besta forvörn og meðferð við sykursýki típu 2 er regluleg hreyfing og þar kemur verkefnið „Örkum til vitundavakningar um sykursýki“ sterkt inn. Þar geta bæði ungir sem aldnir tekið fullan þátt. En kæri Lionsfélagi, mundir þú vilja alast upp í dag sem barn og vera í áhættu við að fá öldrunarsykursýki um 10 ára aldur? Nei, hélt ekki.... veistu þú getur skipt sköpum hér og nú.

Heimildir

Elísa Sveinsdóttir (2015) Áhrif hreyfingar á sykursýki af tegund 2. [Meistararitgerð, Háskólinn í Reykjavík]. Skemman. <http://hdl.handle.net/1946/22459>

Dabelea, D., Stafford, J.M., Mayer-Davis, E.J., D'Agostino Jr, R., Dolan, L., Imperatore, G., Linder, B., Lawrence, J.M., Marcovina, S.M., Mottl, A.K., Black, M.H., Pop-Busui, R., Saydah, S., Hamman, R.F., Pihoker, C., (2017). Association of type 1 diabetes vs type 2 diabetes diagnosed during childhood and adolescence with complications during teenage years and young adulthood. American medical association JAMA. 2017;317(8):825-835. doi:10.1001/jama.2017.0686

Temneanu, O.R., Trandafir, L.M., og Purcarea, M.R., (2016). Type 2 diabetes mellitus in children and adolescents: a relatively new clinical problem within pediatric practice: Journal of medicine and life, 9 (3), 235-239

National institutes of health. (2017, febrúar). Youth with type 2 diabetes develop complications more often than type 1 peers. <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/youth-type-2-diabetes-develop-complications-more-often-type-1-peers>

Saraswathi, S., Al-Khawaga, S., Elkum, N., og Hussain, K., (2019). A Systematic Review of Childhood Diabetes Research in the Middle East Region. National library of medicine. (2019, nóvember) doi: 10.3389/fendo.2019.00805 PMID: PMC6882272 PMID: 31824422

Velferðarráðuneytið (2018) Skrá um sykursýki og skimun fyrir sykursýki, tegund 2. <https://www.stjornarradid.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=ee9ae82d-447a-11e8-9428-005056bc4d74>



Lionsklúbbur Narðvíkur

Ólafur Magnússon níræður

Þann 5. október síðastliðin náði Ólafur Magnússon þeim merka áfanga að fagna 90 ára afmæli sínu. Að því tilefni var Ólafi veitt Kjaransgullmerki Lions. Einnig var honum veitt Melvin Jones viðurkenningin árið 2000. Ólafur gerðist meðlimur í Lions árið 1972 og hefur tekið þátt í starfi Lions klúbbsins í 48 ár. Í gegnum árin hefur Ólafur verið bæði virkur félagi og kraftmikill sölumaður í jólahappdrætti Lions klúbbsins.

Ólafur hefur gegnt mörgum störfum innan klúbbsins í gegnum tíðina. Hann var ritari klúbbsins frá árinu 1974 – 1975 og gerðist svo formaður Lionsklúbbsins frá árinu 2006 til ársins 2007. Ólafur er einnig ævifélagi til margra ára.

Sökum ástandsins í samfélaginu hefur ekki verið hægt að halda fundi undanfarið og því brá núverandi stjórn á það ráð að heimsækja Ólaf á heimili sitt þar sem honum var veitt Kjaransgullmerkið ásamt kveðju frá meðlimum klúbbsins.

Ólafur var afar þakklátur og bað fyrir góðar kveðjur til félaga sinna í klúbbum.

Lionsklúbbur Njarðvíkur þakkar Ólafi vel unnin störf í þágu klúbbsins og samfélagsins alls.

Árni Einarsson, formaður Lionsklúbbs Njarðvíkur



Kæra þakkir fyrir komuna

Netráðstefna Lions í Evrópu 3 október

Þar sem Evrópu Forum féll niður vegna COVID-19, var í fyrsta sinn í sögunni boðið upp á sérstaka netráðstefnu, sem var öllum opin með ókeypis aðgang. Ráðstefnan var í anda Evrópu Forum og var ætlað að vera vettvangur til að upplýsa og fræða, virkja og hvetja og hafa gaman. Markmið ráðstefnunnar var að tengja Lions í Evrópu á þessum erfiðu tímum og að brúa bilið milli Europa Forum í Tallinn 2019 og Europa Forum í Thessaloniki 2021.



Helmingi fleiri

Víðtökurnar voru mjög góðar, um 2.500 manns skráðu sig, eða um helmingi fleiri en á hefðbundnu Forum. Við vonuðumst til að ná til klúbbfélaga, auk leiðtoganna sem mæta reglulega á Evrópu Forum. Þátttakendur völdu eitt af fjórum tungumálunum og gátu tekið virkan þátt í fundum og á spjallsvæðum og heimsóttu sýningar, skoðað upplýsingar um ýmis verkefni Lions hópa í Evrópu, svo sem Lions á Norðurlöndum, þar sem m.a. Lions á Íslandi kynnti NSR-verkefnið í Friaolino 1996.

Framtíð Lions í Evrópu

Þemað var: Framtíð Lions í Evrópu: „Við erum ólík, en saman leggjum við lið“. Vildum við leggja áherslu á að lionsfélagar legðu ekki árar í bát, en hugsuðu lengra fram á veginn. Evrópulöndin eru að mörg leyti ólík, við tölum mismunandi tungumál og eigum mismundi sögu og menningu. Klúbbastarfið er þess vegna ólíkt, en samt sem áður er mikilvægt að vinna saman, þannig skilum við betri árangri.



Opið til 31. des.

Evrópu Forum er venjulega þriggja daga viðburður, en við ákváðum að skipuleggja aðeins einn dag. Boðið var upp á 18 dagskrárlíði í 9 klst., með stuttum pásam á milli, til teygja úr sér og fá sér hressingu. Dagskráin var fjölbreytt, svo allir gátu fundið eitthvað við sitt hæfi og komið og farið að vild. Reyndar kom á daginn að mikill fjöldi sat stíft við allan daginn og sleppti engu. Fjallað var um Alþjóðahjálparsjóð Lions, um verkefni, félag-, fræðslu- og kynningarmál, svo fátt eitt sé nefnt. En þeir sem vilja skoða betur, hlusta á fyrirlestrana aftur, geta farið inn aftur á sama lykilorði til áramóta. Þeir sem ekki komust 3. okt. en hafa áhuga á að kynna sér málið geta farið inn á vefsíðuna og fengið aðgang: <https://www.lions-europe-symposium.eu/>

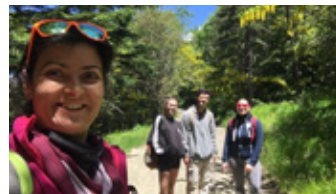


Dr. Antje Boetius

Aðalfyrirlesari um umhverfismál

Dr. Antje Boetius fjallaði um umhverfismál og þá ógnun sem við búum við og mikilvægi þess að bregðast rétt við og hvatti hún Lionsfélaga til dáða. Dr. Antje Boetius er prófessor við Háskólann í Bremen og forstöðumaður Alfred Wegener Institute Helmholtz (Center for Polar and Marine Research) sem stýrir rannsóknarleiðangri um norðurslóðir. Nýverið lauk umfangsmesta og dýrasta leiðangrinum, þegar ísbrjóturinn Polarstern kom til hafnar í

Þýskalandi, sem fjallað var um í fréttum RUV, 12. október s.l. Fram kom að gögnin sem safnað var eigi eftir að gjörbylta loftslagsrannsóknunum á Norðurslóðum.



Leo Porretta Terme Alto Reno

Umhverfisverkefni

Vegna þess að Lions sinnir náttúruvernd, hvöttum við evrópska Lionsklúbba til að vinna umhverfisverkefni, hver í sínu samfélagi, í september 2020. Til að vekja athygli á umhverfinu, og verkefnum Lions, hvöttum við klúbba til að birta myndir eða myndbönd af verkefnum sínum á Facebook-síðunni: European Lions Virtual Symposium Service Challenge. Valið var bestu verkefni Lions og Leo og veittir „bikarar“ í lok ráðstefnunnar.

Sigurvegarar voru: Lionsklúbburinn Hilvesum, Hollandi fyrir sitt framlag til plastlausrar framtíðar og þátttöku í herferð gegn plasti, með því að hreinsa Wijde Blik stöðuvatnið og Hilversums Kanal af plastúrgangi.

Leoklúbburinn Porretta Terme Alto Reno, Ítalíu fyrir umsjón fjallagöngustíg á Norður Ítalíu

Verkefnin voru vel kynnt á samfélagsmiðlum.



Lions Hilversum

Vín-smökkun á netinu

Eftir langan og strangan og fróðlegan dag, var gaman að slaka á saman í „óformlegri móttöku á netinu“. Fjórir Lionsfélagar og vínþændur á Ítalíu, Austurríki, Frakklandi og Króatíu, kynntu sín

vín og sögu sinnar ræktunar. Síðan var farið yfir aðalatriði vínsmökkunar og að lokum skálað fyrir góðum degi.



Næstu skref

Langtíma-Stefnumótunar-Nefnd Evrópu (LRPCE) bar ábyrgð á ráðstefnunni og fékk til liðs við sig góðan hóp lionsfélaga, til að skipuleggja og halda utan um allt frá upphafi til enda. Vegna mjög góðra viðbragða þátttakenda og óska frá Lions í Evrópu, sem vonast til að fá fleiri viðburði sem þennan, gæti LRPCE íhugað eitthvað nýtt. Það eru margir hópar með mismunandi þarfir til að takast á við. Það eru mörg tækifæri sem felast í slíkum viðburðum. Við þurfum tíma til að undirbúa okkur og við þurfum sjálfbodaliða til að skipuleggja og stjórna viðburðinum. Númer eitt - við þurfum góðar hugmyndir.



Nokkrar umsagnir íslenskra þátttakenda

„Frábær ráðstefna.“

„Þetta var góður dagur. Takk fyrir mig.“

„Þetta er búið að vera fræðandi og skemmtilegt.“

„Takk fyrir daginn. Virkilega fræðandi og áhugavert. Hefði fyrirfram ekki búist við að sitja heilan dag við tölvuna og hafa gaman af.“

„Þetta var einstakur dagur og vísir til framtíðar. Hugsuð ykkur að þurfa ekki að ferðast um langan veg en njóta samt þess besta sem

Lions hefur að bjóða í þekkingu. Við byrjuðum snemma á þessu héra heima og það verður ekki aftur snúið. Fullt af tækifærum í fræðslumálum og samskiptum okkar á milli.“



Styrkur til umhverfisverkefna

Lionsfélagar þurftu ekki að greiða nein skráningargjöld á ráðstefn-

una, en gátu við skráningu gefið í verkefnasjóð til að styrkja umhverfisverkefni í Evrópu. Lionsklúbbar í Evrópu geta sótt um styrki, en upplýsingar og umsóknareyðublað er í Lionsblaðinu. Markmiðið er enn og aftur að hvetja Lions í Evrópu til að sameinast í verkefnum, en umhverfisverkefni eru Evrópu-Lions mjög að skapi.

Kostnaður við að halda svona ráðstefnu er nokkur, einkum fyrir tæknina sem við notuðum, en til þess höfðum við enga peninga. Svo Nefndin skrifaði umdæmum í Evrópu og óskaði eftir framlögum í reksturinn. Nokkur lönd voru

höfðingleg og varð afgangur af þeirra framlögum. Afgangurinn rennur í umhverfisverkefnasjóðinn. Ég hvet Lionsklúbba á Íslandi til að kynna sér reglurnar og sækja um styrki og undirbúa flott ný verkefni á sviði umhverfismála. Gangi ykkur vel.

*Guðrún Yngvadóttir
Formaður LCIF
Formaður LRPCE*



Pistill frá Lkl. Ösp Akureyri



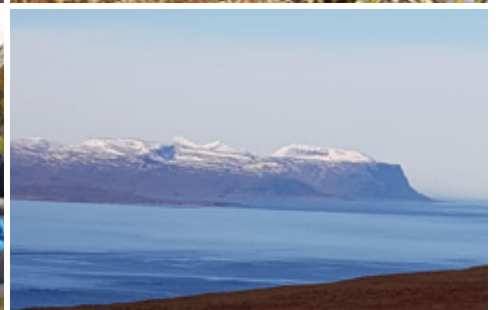
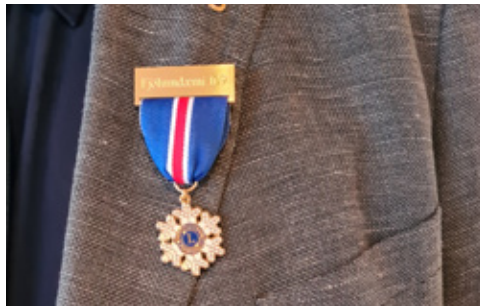
Starfsemi Lionsklúbbsins Aspar byrjaði með hefðbundnum hætti þetta starfsárið þrátt fyrir covid, en ný stjórn klúbbsins byrjaði að funda í ágúst til að undirbúa nýtt starfsár fullar af bjartsýni og lionsanda. Við skiptum öllum félögum klúbbsins í nefndir en hver og ein nefnd tekur þátt í verkefnum innan klúbbsins. Þær sjá um 2 fundi á starfsárinu, sjá um fjáraflanir, skipuleggja ýmis verkefni eins og umhverfisverkefni, planta trjám, tína rusl, sjónvernd, blóðsykursmælinga fl. og fl. Fyrsti fundur starfsársins svokallaður stjórnarfundur sem er öllum opin var vinnufundur þar sem fram fóru stjórnarskipti, þar var lagður fram

ársreikningur, skipulögð verkefni komandi starfsárs eins og fjáraflanir og styrkveitingar. Annar fundur, almennur fundur var svo haldin um miðjan september en þá var tekin inn nýr félagi inn í klúbbin, Úlfhildur Rögnvaldsdóttir en hennar meðmælandi er Hulda Eggertsdóttir. Einnig barst okkur bréf frá Unni Björnsdóttur sem er ein af stofnfélögum klúbbsins þar sem hún segir sig úr klúbbum sökum heilsuþrestra, og þökkum við henni góð störf í þágu Lions á liðnum árum. Verkefnanefndin skipulagði birkifrætíslu í Kjarnaskógi sem tókst mjög vel sem lauk svo með flottum veitingum í boði nefndarinnar. Ég mæli með verkefnum eins og

þessum, þar sem allir klúbbfélagar taka þátt, það eflir liðsandann. En svo var ákveðið að gera hlé á fundarhöldum vegna Covid þar til takmörkunum verður aflétt og reglur rýmkaðar. En við munum vinna áfram í okkar verkefnum með samskiptum í síma og tölvu.

María Ingadóttir fjölmiðlafulltrúi Lkl. Aspar Akureyri.

Október – myndasíða



Lionsklúbbur Njarðvíkur

Kristjáni Einarssyni í Lionsklúbbsi Njarðvíkur veitt Kjaransorðan

Árni Einarsson formaður Lionsklúbbs Njarðvíkur, Guðmundur Ingólfsson og Sveinn Valdimarsson formenn síðustu tveggja starfsára veittu Kristjáni Einarssyni Kjaransorðuna sem er æðsta viðurkenning Lions á Íslandi. Til stóð að veita Kristjáni orðuna á lokafundi í byrjun maí 2020 en sökum Covid-ástands var þeim fundi frestað og átti að vera í september en var felldur niður af sömu ástæðu. Þá var ákveðið að afhenda orðuna á fyrsta fundi klúbbsins en tveimur dögum fyrir fund var ljóst að Kristján kæmist ekki á þann fund vegna Covid-ástands á landinu. Því var Kristján boðaður til sérstakrar viðurkenningarathafnar í hádeginu sama dag og fyrsti fundur klúbbsins var nú í haust. Kristjáni var veitt viðurkenningin og þakkað mikið framlag til klúbbsins og samfélagsins á svæðinu í yfir 50 ára Lionsþátttöku. Tilkynnt var um afhendingu orðunnar á fyrsta fundi haustsins um kvöldið og klöppuðu viðstaddir félagar vel fyrir Kristjáni, þó hann væri fjarri.

Kristján er fæddur 1934 og er Lionsfélagi síðan 1969. Hann hefur í yfir 50 ár tekið virkan þátt í starfi klúbbsins og lagt verulega af mörkum til klúbbsins og til samfélagsins á svæðinu með verkefnum á vegum klúbbsins. Kristján var ritari 1971 – 1972 og 2004 – 2005 og formaður 1977 – 1978 og 1999 – 2000. Hann hefur verið áhugasamur um allt starf klúbbsins og lagt sig vel fram fyrir félagið. Kristján hefur haldið vel utan um sögu klúbbsins og honum er líklega umfram aðra hægt að þakka fyrir að saga klúbbsins hefur varðveist m.a. með blaðaútgáfu á stórum afmælisárum klúbbsins.

Kristján er fyrsti félaginn í Lionsklúbbsi Njarðvíkur til að fá Kjaransorðuna.

Guðmundur Ingólfsson og Sveinn Valdimarsson fv. formenn Lionskl. Njarðvíkur.



Sveinn Valdimarsson að hengja orðuna í Kristján



Fv. Kristján Einarsson, Árni Einarsson formaður og Sveinn Valdimarsson fyrrverandi formaður Lkl. Njarðvíkur

Lionsklúbburinn Æsa Njarðvík

Það er alltaf líf og fjör hjá Æsunum í Njarðvík. Haldinn var fundur í maí eftir gott frí vegna Covid-19 í Efra Sandgerði. Það voru miklir fagnaðarfundir að hittast á ný og gleðjast saman. Efni fundarins var m.a. að undirbúa fjáröflun sem var hin árlega sumarblómasala, hafa stjórnarskipti og njóta þess að vera saman án 2ja metra fjarlægðar.

Blómamarkaðurinn okkar var haldinn í byrjun júní. Okkur var ótrúlega vel fagnað og upplifunin var eins og við værum ómissandi. Öll blómin seldust upp og hefðum við getað selt meir. Blómasalan var ákaflega skemmtileg og gefandi verkefni fyrir klúbbinn og Suðurnesjabúar sýndu þakklæti og kærleika gagnvart blómasöluinni.

Það var góð mæting á fyrsta fund á þessu starfsári. Allar konurnar voru kátar og glaðar að hittast á ný. Fundurinn var léttur og skemmtilegur og var nýr félagi tekinn inn sem er virkilega jákvætt og notalegt.

Vegna aðstæðna var ekki farið í óvissuferð sem er farin árlega en okkar yndislega ferða- og skemmtinefnd nýtti fundinn og bauð upp á skemmtiatriði. Hin frábæra Helga Braga kom og flutti gamanmál og trúbadorinn Sigurður Smári kom og spilaði og söng.

Þessa dagana erum við að safna birkifræjum til uppgræðslu og söfnuðum sjón- og sólgleraugum sem munu koma að góðum notum hjá fólki sem minna mega sín.

Hallfríður Anna Matthíasdóttir, formaður



Lionsklúbburinn Embla

Þetta ár er búið að vera svolítið öðruvísi eins og alþjóð veit, COVID 19 stjórnað ferðinni, og má segja að á starfsárinu 2019 -2020 hafi ekkert verið að gerast og eins er það enn á nýju starfsári. Við vorum með nokkra fundi í byrjun árs og síðan var öllu skellt í lás hjá okkur. Til að hittast og gera eitthvað skemmtilegt saman héldum við stjórnarskiptafund í júní í Lionslundu, sem karlklúbbur Lions á Selfossi á og er skemmtilegur staður fyrir alls konar uppákomur, þar var hægt að passa vel upp á fjarlægð milli manna. Við höfðum það gaman saman, ný stjórn tók við og boðið var upp á góðar og miklar veitingar. Allar nutum við þess að hittast aftur eftir langt hlé.

Svo út af þessu ástandi gátum við ekki haldið diskótekin fyrir fötluðu skjólstæðingana okkar, hvorki í vor eða nú í haust en tókum til hendinni þegar þetta gengur allt yfir og þá verður mikið sungið, dansað og borðaðar góðar kökur.

Nýja stjórnin boðaði til útfundar í Lionslundinum góða í sept., til að ráða ráðum okkar með framtíðina sem reyndar engin veit hvernig verður. Við heiðruðum eina af okkar konum sem hefur staðið vaktina með klúbbnum sínum alla tíð og sæmdum hana kjaransmerkinu, sem Hvunndagshetju Lionsklúbbsins Emblu og var það skemmtileg og falleg stund.

Í byrjun okt. var farið á Hótel Geysir, þar borðuðum við saman og nokkrar gistu líka. Þetta er stórkostlegur staður að vera á, allt svo smekklegt, maturinn góður og herbergin glæsileg og öll umgjörð staðarins til fyrirmyndar.

Fjáraflanir hafa farið út um þúfur eins og allt annað, við hættum við að halda konukvöld sem hefur verið góð fjáröflun undanfarin ár og nú er jólakortasalan í óvissu líka, en það koma dagar eftir covid og það góðir dagar og þá verður þráðurinn tekin upp að nýju. En við fórum í rabarbara skurð upp á Skeið en það gerum við á hverju sumri og er skemmtilegt. Við styrktum hér á Selfossi nokkrar sjúkrastofnanir og færðum þeim spjaldtölvur í sumar, og komu þessar gjafir sér vel í ástandinu fyrir vistmenn að geta haft betra samband við sitt fólk, og voru allir ánægðir með þetta.

Annars erum við Emblukonur hressar, förum út að ganga saman en með fjarlægðina að leiðarljósi og allar förum við eftir Víði og þríeykinu okkar og þá fer allt vel að lokum.

Sendum bestu jóla- og nýárskveðjur frá Selfossi, með von um gott og farsælt komandi ár.

Guðrún Guðnadóttir, blaðaftr. Lkl. Emblu.



Emblur á Hótel Geysi.



Nýja stjórnin, Sonja, Kristjana Björg og Guðný.



Nýr formaður Kristjana Björg tekur við.



Tvær góðar, Kristín Ólafsd. og Sigríður Karlsd.



Málin rædd, Þórunna, Purrður og Ragnheiður.



Unnur Einarsd. Houmndagshetjan okkar með Kjaransmerkið sitt.



Rabarbaraskurður, fengum góða hjálp frá Lkl. Selfoss, Ólafur Sig., Guðrífur, Þórunna og Kristín.



Þórdís Egló fráfarandi formaður með formannstréð, sem var svo gróður sett í lundinn okkar.



Bjarki Hilmarsson, yfirmatreiðslu-meistari á Hótel Geysi, kom að heilsa upp á Unni Einarsd.



Gaman hjá Kristínu og Hjördísi.



Og líka skemmtilegt hjá Unni og Sigurbjörgu.

Lions safnar birkifræjum

Ásgeir Þór

Umhverfisstjóri MD 109



Kæru Lionsfélagar, nú á haustmánuðum fór af stað nýtt verkefni hjá Lions-hreyfingunni á Íslandi sem felst í því að safna og sá birkifræjum. Landsátak er í gangi við að breiða út birkiskóga landsins með því að safna og sá fræjum. Skógræktin og Landgræðslan

standa fyrir þessu verkefni og leituðu þau til okkar eftir samstarfi. Um miðjan ágúst mánuð þá hittum við starfsmenn skógræktarinnar í höfuðstöðvum þeirra á Akureyri og ræddum þar um verkefnið og á hvaða hátt Lions gæti tekið þátt.

En af hverju leituðu Skógræktin og Landgræðslan til okkar? Þeir vildu fá félagasamtök sem vinna að samfélagslegum málum og höfðu því samband við okkur, hlutverk okkar átti að vera að vinna verkið með þeim og nýta fjöldann og kraftinn í hreyfingunni okkar. Við litum á þetta tækifæri sem frábært umhverfisverkefni, gott hópefli og einnig horfum við á þann möguleika á að taka almenning með okkur út að tína fræ og kynnast Lions um leið.

Niðurstaðan hjá okkur var að slá til þótt fyrirvarinn væri skammur og áætluðum að við ættum fá tvo til þrjá klúbba úr hvoru umdæmi til að taka þátt þetta haustið. Fyrirvarinn var stuttur, enda hásumar starfið okkar á þessu starfsári ekki farið af stað og óvíst að margir klúbbar yrðu komnir af stað um miðjan september.

Leitað var til umdæmisstjórnanna um að kynna þetta verkefni í sínum umdæmum ásamt því að skrifstofan sendi út póst til að kynna verkefnið. Viðbrögðin frá klúbbunum var framar vonum og tóku um 20 klúbbar þátt og reiknast mér að í þetta hafi farið eitthvað í kringum 700 vinnustundir

Fjöldmargir klúbbar voru duglegir að upplýsa mig um þátttöku sína í verkefninu og sendu inn skemmtilegar myndir.

Viðbrögð klúbbanna sýnir okkur líka að þegar góð verkefni koma til okkar stendur ekki á klúbbunum að henda sér af stað og taka þátt í þeim svo sómi sé af. Þetta sýnir styrk hreyfingarinnar okkar og megum við vera stolt af þeim klúbbum sem tóku þátt. En verkefninu er ekki lokið þótt ekki verði safnað meira fræi þetta starfsárið þar sem áætlanir standa til þess að verkefni verði unnið á hverju ári og verði eitt af einkennisverkefnum Lions á Íslandi. Því standa vonir okkar um að en fleiri klúbbar taki þátt í verkefninu á komandi starfsári með viðtækari hætti.



Fullir kassar af brikifræjum



Foldarkonur safna birkifræjum



Úkonur safna brikifræjum



Ránarkonur safna birkifræjum



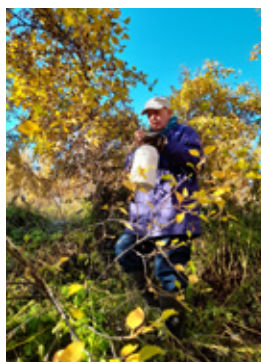
Lkl. Mosfellsbæjar safnar birkifræjum



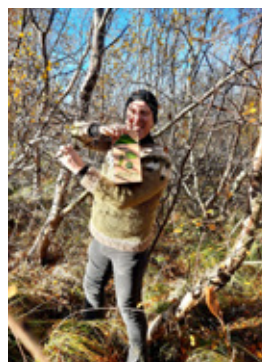
Æsukonur safna brikifræjum



Lkl. Kaldá safnar í 10 kassa af birkifræjum



Lkl. Hrærekur safnar birkifræjum



Guðjón Andri umdæmisstjóri 109B



Ásgeir Þór umhverfisstjóri MD 109

Lionsklúbburinn Sif Birkifræ og bleikar slaufur



Haustið fór vel af stað hjá okkur Sifjarkonum í Eyjafjarðarsveit. Starfsárið hófst með félagsfundi 30. september. Þar mættu fjórar nýjar konur til að kynna sér klúbbinn okkar með það í huga að koma í hópinn og gerast félagar.

Klúbburinn ákvað að taka þátt í átakinu um söfnun á birkifræi. Fimm félagskonur og einn ungur gestur mættu í Kristnesskóg 5. október til að safna fræi af birkitrjám. Það gekk vel og eftir söfnun gæddu þau sér á skúffuköku í notalegu haustveðrinu.

Klúbburinn fékk beiðni frá Krabbameinsfélagi Akureyrar og nágrennis um fjárhags-

aðstoð þar sem þeim gengur ekki vel að afla fjár og halda uppi starfsemi á þessum fordæmalausum tímum. Okkur langaði til að láta gott af okkur leiða og hugmynd kom upp um að leita til Dekurdaga á Akureyri um samstarf. Dekurdagar hafa m.a. selt bleika slaufu, borða, til félaga og einstaklinga á Akureyri til styrktar Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis. Þetta eru stórar og myndarlegar slaufur sem seljendur sjá um að hengja á staura, skilti og póstkassa. Okkar hugmynd, sem gekk eftir, var að bjóða bleiku slaufuna í Eyjafjarðarsveit. Það gekk svona glimrandi vel og seldust rúmlega sextíu slaufur. Helgina 9.-11. október fóru

félagskonur síðan um sveitina og hengdu slaufurnar upp hjá þeim sem vildu styrkja þetta málefni.

Sifjarkonur horfa bjartsýnar til framtíðar en fara varlega eins og allir og reyna að spila með aðstæðum á hverjum tíma.

Með Lions kveðju,
F.h. Lkl. Sifjar
Sigríður Friðriksdóttir

