

FOTO: JACOB OPONDO ODWAR



FOTO: JACOB OPONDO ODWAR

I DETTA NUMMER:

- Kvinnoprojekt i Kasei [sid 2](#)
- Kliniker, första steget [sid 4](#)
- Sponsra en by för bättre hälsa [sid 6](#)
- Lotteri och medlemsvärning [sid 7](#)
- Resa till Kenya [sid 8](#)
- Bli månadsgivare [sid 8](#)

Stöd bra verksamhet som gör skillnad

En viktig del av Rotaryklubbars verksamhet i Sverige och hela världen är att aktivt bekämpa sjukdom, bidra med rent vatten, sanitet och hygien samt barn- och mödravård. Att lösa verkliga problem kräver vision, engagemang och förankring i de samhällen man jobbar i. Målsättningen måste vara att skapa varaktig förändring för individer, familjer och samhällen. Just detta gör Rotary Doctors i marginaliserade områden i Kenya.

Rotaryklubbar i Sverige har genom Rotary Doctors under många år bidragit till att tiotusentals barn har blivit vaccinerade, hundratusentals fått vård när de behövt det, tiotusentals fått tillgång till rent vatten och bättre sanitet. För att fortsätta lösa dessa och andra hälsoproblem är Rotary Doctors beroende av stöd från Rotaryklubbar runt om i Sverige. Med det stödet kan Rotary Doctors påverka levnadsvillkor så människor kan ta ansvar för sina egna och sina barns liv samt sitt samhälles utveckling.

Om du/din klubb väljer att kanalisera ditt/ert internationella engagemang genom Rotary Doctors vet du att ditt bidrag används på rätt sätt, går till de mest behövande och utmynnar i ett bestående och hållbart resultat som följs upp och kontrolleras, samtidigt som administrationskostnader hålls nere. Du/ni får också bra uppföljning, med bilder och text för feedback till medlemmar, användning i sociala medier och i lokalpressen. Du/ni får också gärna besöka projekten.

Läs mer om
hur Rotary Doctors
arbetar



Möte med kvinnogruppen i Kamketo.
FOTO: DANIEL MURUKA

Könsstympning och preventivmedel

– Mamma och andra kvinnor i min by har ju klarat av det, så det ska jag också göra. Då blir jag vuxen och som dem, sa den unga flickan i en skola i Kaseiområdet i North Pokot, när hon fick frågan om hon hört om kvinnlig könsstympning. Detta var förra året när Rotary Doctors koordinatörer i Kenya planerade för ett nytt projekt vars syfte är att stärka kvinnors rätt till hälsa.

North Pokot är ett område som varit marginaliserat i förhållande till resten av Kenya. Familjer försörjer sig främst som boskaps-skötare och de är stolta över sitt levnads-sätt. Endast nyligen har service såsom skolor och sjukvård byggts ut. Så även om könsstympning är förbjudet i Kenya så förekommer det fortfarande här. Det finns inte någon statistik på hur vanligt det är, men som flickans svar visar är det en del av levnads-sättet. De kvinnor hon känner har självklart blivit könsstypade.

Flickor i tidiga tonårsåldern genomgår stympningen när de fått sin första menstruation för att markera att de blivit vuxna och är färdiga för giftermål. Flickorna får då sluta grundskolan och blir sen bortgifta, ofta med äldre män som kan ha flera fruar sen tidigare. Det är hög status att ha mycket boskap, flera fruar och många barn. Resultatet är många tonårsgraviditeter och svåra förlossningar. En 25-årig kvinna kan redan ha upp till sex barn. Mannen bestämmer över kvinnans kropp och hälsa, om när hon ska få gå till den vårdcentral eller mobila klinik som finns att tillgå. Familjeplanering, alltså användandet av preventivmedel, är mycket ovanligt.

Dessa två frågor, könsstympning och preventivmedelsrådgivning är nu centrala i det pilotprojekt som Rotary Doctors påbörjat



för kvinnors hälsa i Kaseiområdet i North Pokot. Tre kvinnogrupper har startats och i augusti fick de utbildning om kvinnors hälsa, om könsstympning, preventivmedel, fördelen med familjeplanering och mycket mer. Några av kvinnorna ska nu ut i skolor och prata om dessa frågor med tonårsflickor och pojkar. Utbildning och dialog med män, kyrkor och myndigheter är också en viktig del av projektet. Det viktigaste är dock att förebilder från Pokotfolket själva är engagerade i projektet. Män och kvinnor som redan valt att avstå könsstympning och har en annan familjesyn. Med detta pilotprojekt som avstamp ska Rotary Doctors jobba för kvinnors rätt till hälsa i området. Är du intresserad av att stödja projektet kontakt oss eller skicka in ett bidrag: skriv Kasei for Change, på inbetalningen. ■

Faktaruta

Kvinnlig könsstympning delas in i fyra kategorier.

Typ 1: Helt eller delvis borttagande av klitoris.

Typ 2: Helt eller delvis borttagande av klitoris samt de inre och ibland de yttre blygdläpparna.

Typ 3: Infibulation, som ovan och sedan sys vävnaden ihop så att endast ett litet hål lämnas öppet för att låta urin och mensblod passera.

Typ 4: Andra skadliga ingrepp på kvinnliga könsorgan, prickning, snittning, etc.

I Pokot gör man en variation av den tredje typen, men man syr inte igen vävnaden utan de unga flickorna får ha benen tätt tillsammans så att såren läker ihop och det endast blir ett litet hål kvar. Detta görs på flickor som är cirka 12-13 år, utan bedövning av utbildade kvinnor med verktyg som kan vara smutsiga. När de senare ska föda barn måste de först skäras upp, efter en förlossning så läker såren ihop igen med samma resultat – ett litet hål.



PULS ges ut av
Rotary Doctors Sweden och
utkommer en gång om året.

Ansvarig utgivare:
Gudrun Håkansson

Frågor, synpunkter eller idéer?
Välkommen att kontakta
Karin Håkansson på
karin.hakansson@rotarydoctors.se

Rotary Doctors Sweden
www.rotarydoctors.se
info@rotarydoctors.se
Tel 0383-46 74 80
Bankgiro: 900-4722
Plusgiro: 900472-2
Swish: 900 4722

KORT OM ROTARY DOCTORS

Rotary Doctors Sweden är en politiskt och religiöst obunden ideell stiftelse. Målsättningen är att förbättra hälso-situationen för fattiga människor i låginkomstländer genom att bistå med oavlönad sjukvårdspersonal.

Stiftelsen Rotarys Läkarkbank är det officiella namnet på organisationen. Rotary Doctors Sweden används i dagligt tal i Kenya och i Sverige.

Vill du ha PULS eller Nytt från Rotary Doctors direkt i din mejlbox? Välkommen att anmäla det till info@rotarydoctors.se

Hälsoarbetet i Kenya fortsätter och utvecklas

Styrelsen för Rotarys Läkarkbank, eller Rotary Doctors som vi oftast använder, fortsätter under det kommande året att utveckla arbetet med att främja hälsa och uppnå det Lars Braw uttryckte: "att friska människor kan ta ansvar för sina liv". Till styrelsen valdes, inför det nya verksamhetsåret, några medlemmar och andra avgick efter att under många år bidragit stort. Min förhoppning som ny ordförande är att den nya styrelsen ska få ett givande samarbete med Rotaryklubbar och distrikt.

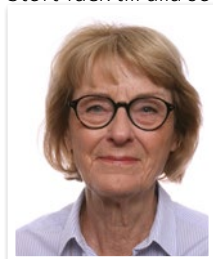
Stiftelsen Rotary Doctors Sweden som bildades 1988 blev av Rotary International godkänd som flerdistriktssamarbete och har genom det en nära koppling till Rotaryklubbar. Grunden är att läkare och tandläkare oavlönat ställer sig till förfogande. Medel till resor och traktamenten bekostas av stiftelsens insamlade medel. Därtill kommer kostnader för hyra av lokaler, vissa lokala personalinsatser samt för jeepar. Rent vatten är en förutsättning för hälsa och där gör Rotary Doctors genom Rotaryklubbar en stor insats.

Flera nya och viktiga verksamheter är igång. I North Pokot arbetar vi i projektform med kvinnors hälsa. Tre kvinnogrupper har startats. Läs mera om detta här intill. I North Pokot bedriver också våra läkare verksamhet på ett sjukhus genom undervisning och stöd till den lokala personalen.

Arbetet med mobila kliniker fortsätter i Kitaleområdet men nu också genom de förebyggande insatserna med byggande av brunnar/källor och latriner i närbelägna byar. Här kan Rotaryklubbar sponsra hälsoinsatser i en by helt eller delvis. Tandläkarverksamheten utvecklar sitt idoga arbete med information om tandhälsa på skolorna i området. En utvärdering under våren visar på mycket positiva resultat. Kampanjer mot jiggers/skabb är viktiga och fortsätter.

Styrelsen funderar över hur framtiden kommer att gestalta sig för vår verksamhet och oro finns för den ekonomiska situationen. Verksamhetsresultaten visar att det vi utför innebär stor förbättring för lokalbefolkningen. Rotaryklubbar har under många år bidragit till vård för människor i avlägsna byar och till rent vatten. Vi kommer att fortsätta vårt arbete i Kenya med hälsofrämjande arbete för de mest behövande och vi kommer även fortsättningsvis ha stort behov av ert stöd.

Stort Tack till alla som möjliggör vår verksamhet. Våra samarbetspartners, volontärer och personal i Kenya. Till sist Tack till Rotaryklubbar som hjälper oss att genomföra hälsoarbetet i Kenya.



Gudrun Håkansson
ordförande i Rotary Doctors Sweden

"Flera nya och viktiga verksamheter är igång"



Människor och kor använder samma vatten. Här behövs brunnar och täckta källor för rent vatten och bättre hälsa.

Kliniker bara första steget

Rotary Doctors har just startat tre nya mobila kliniker, men de är bara första steget för att invånarna i Tulop Kesis, Sarura och Amoka ska få bättre hälsa. Förebyggande insatser så som kunskap, brunnar och latriner är lika viktiga för att nå hållbara förändringar. Läs mer på nästa uppslag om hur du kan sponsra projekten.

Lerbyggnaden i Tulop Kesis ser nästan övergiven ut, men inte så på måndagar. Redan klockan 9 är byggnaden fullpackad med folk; barn, ungdomar och äldre. De har kommit trots de leriga vägarna efter mycket regn den föregående natten, för detta är deras nya hälsoklinik. För teamet från Rotary Doctors som har öppnat den mobila kliniken, i samarbete med frivilliga från byn, är det trångt när de försöker hjälpa alla patienter.

Förutom behandlingar av alla slags olika sjukdomar, finns även barn- och mödravård, preventivmedelsrådgivning och hälsoutbildning vid Rotary Doctors kliniken.

Susan Cheruto, har kommit tillsammans med sin 2-åriga dotter. Båda har ont i magen, de får lämna stolprov, blir diagnostiserade och får medicin mot amöba. Det är bra, men grundorsaken till magbesvären hos Susan och hennes familj, åtta barn och två vuxna, är nog dålig sanitet. De har en

liten latrin – utomhustoalett – men den är inte bra nog. Säckväv fungerar som väggar men det finns inget tak. Det värsta är att hålet inte är djupt nog och har inget lock. När det regnar svämmar det över. Dussintals flugor flyger varje dag mellan latrinen och diskstället på gården och huset där mat förvaras. Så sprids sjukdomar!

- Vi har också svårt att få nog med rent vatten. Ett brunnshål på grannens tomt är den enda närliggande platsen för rent vatten, men där får vi bara hämta vatten "på nåder" så oftast får vi gå till ån, berättar Susan.

Ungefär en kilometer från kliniken böjer sig en medelålders kvinna, Alice Sifuna, ner för att hämta vatten från den enda ån i området. Hon har bråttom för några kor har kommit ner till vattnet och kommer snart att vada ut i strömmen för att släcka sin törst. Här delar människor och djur på samma vatten.

- Att använda vatten från samma ställe som boskap är inte bra för vår hälsa, men vi har inget val eftersom ån är den enda vattenkällan i närheten, säger Alice.

Så Rotary Doctors kliniken är bra, men ännu bättre kommer det att bli när det finns



En latrin kan sprida sjukdomar om den inte är rätt konstruerad.

förutsättningar att också jobba förebyggande med vatten- och sanitetsprojekt samt med utbildning i området.

Nästa dag är Rotary Doctors teamet vid kliniken i Saruraområdet där teamet och volontärerna börjar dagen med att utbilda de väntande patienterna om sanitet och hygien.

Elever från Sarura grundskola är bland patienterna som söker behandling.

- Hälsokliniken är en välsignelse för skolan, för när studenter klagar över magont får de hjälp här, berättar läraren Joseph Seroney.

Enligt by-äldsten Jeremiah Adeli så är tyfus, diarré och malaria de vanligaste sjukdomarna hos byborna. Det bor 5 770 personer i området och bara några få har tillgång till rent vatten. En majoritet av befolkningen hämtar dricksvatten i floden Sarura.

- Det är därför så många har problem med magen här, säger läraren Joseph. Han förklarar att förutom boskap som dricker och förorenar vattnet så kommer också kemikalier som används på de stora farmerna runt omkring ner i floden när det regnar. Det förvärrar situationen.

Förorenat vatten och dålig sanitet är kopplade till överföring av sjukdomar som kolera, diarré, dysenteri, hepatit A och salmonella. Men brist på vatten leder också till dålig hygien och olika parasitsjukdomar, så som skabb och jiggers.

Befolkningen i Tulop Kesis, Sarura och Amuka säger att inrättandet av de tre Rotary Doctors klinikerna för ungefär tre månader sedan har varit till god nytta för att

få hjälp när de är sjuka. De behöver inte gå i så långa sträckor i jakt på mediciner från offentliga eller privata hälsokliniker, vilka också krävde stora summor pengar.

För att förbättra situationen för invånarna i dessa tre områden är Rotary Doctors klinikerna ett första steg, nästa måste vara att jobba med att öka kunskapen om hur man förebygger sjukdomar, genomföra kampanjer mot jiggers och skabb, lära ut hur man bygger latriner, ge stöd till brunnar och täckta källor för rent vatten. ■

TEXT: VICTOR OTIENE OKOTH
FOTO: JACOB OPONDO ODWAR



Fakta:

Latriner förebygger magsjuka

I mitten av 2018 slutförde Rotary Doctors ett pilotprojekt där varje hushåll i två byar fått stöd att bygga sina egna latriner – utomhustoaletter. Resultatet, drastiskt minskade diarrésjukdomarna, syns tydligt i den officiella hälsostatistiken från myndigheterna.

Procent av diagnostiserade sjukdomar vid respektive hälsoklinik:

	Juli-Dec 2017	Jan-Juni 2018	Juli-Dec 2018	Jan-Juni 2019
Forest village				
Diarréer				
Barn under 5 år	56 %	54 %	22 %	19 %
Diarréer				
Alla över 5 år	48 %	47 %	23 %	16 %
Webanania				
Diarréer				
Barn under 5 år	61 %	62 %	33 %	17 %
Diarréer				
Alla över 5 år	46 %	44 %	34 %	11 %



Sponsra en by för bättre hälsa:

Vill du, din Rotaryklubb, IW-klubb eller ditt företag sponsra hälsoinsatser i en by och få regelbunden uppdatering om hur framsteg görs?

Rotary Doctors kommer de tre närmaste åren jobba i områdena Tulop Kesis, Sarura och Amuka med olika insatser: mobila jeepkliniker, hälsoundervisning vid klinikerna och på skolorna, utbildning av hälsovolontärer, tandvårdsinsatser, hälsokampanjer mot jiggers/skabb, brunn- och källbyggnation, latrinprojekt. I alla dessa projekt kommer hälsokommittéerna i byarna ha en ledande funktion, så att de tar ansvar för sin egen by och hälsotillstånd.

Före insatserna påbörjades har vi samlat in flera hälsoindikatorer för att varje halvår kunna mäta hur hälsan förbättras. Här nedan är ett urval av de hälsoindikatorer som vi kommer att följa varje halvår samt kostnader för att sponsra aktiviteter.

Om din klubb vill sponsra någon/några aktiviteter så får ni uppföljning i form av vilka framsteg som görs, samt bilder och text om insatserna som genomförts som kan användas i er marknadsföring. Ni kan naturligtvis också besöka byarna i Kenya.



FOTO: JACOB OPONDO ODWAR



Urval av hälsoindikatorer

	Tulop Kesis	Sarura	Amuka
Antal hushåll / befolkning	1 321 / 5 824	1 624 / 5 779	1 165 / 4 295
Antal byar, mellan 90 och 130 hushåll i en by	10	13	13
Antal skolor	4	6	3
Utbildade hälsovolontärer	4	4	6
Fullt vaccinerade barn av alla barn	38 %	58 %	48 %
Gravida mammor som använder mödravården	19 %	6 %	7 %
Preventivmedelsanvändning	34 %	27 %	65 %
Undernärda barn	21 %	8 %	10 %
Tillgång till rent vatten av alla hushåll	0 %	3,5 %	4 %
Behov av brunnar och källor (ca 100 hushåll/brunn-källa)	8 brunnar 3 källor	10 brunnar 5 källor	9 brunnar 2 källor
Latriner med godkänd standard av alla hushåll	Ca 35 %*	Ca 8 %	Ca 1 %
Behov av latrinprojekt, ett projekt per by	6	13	13
Behov av jiggers och skabb kampanjer	15 kampanjer	8 kampanjer	8 kampanjer

* Här har redan fyra latrinprojekt genomförts.

Insatser

Mobilklunik, utrustning, transport, personal, tester, mediciner, barn och mödravård	10 000 kr för sex veckor per område
Läkare/tandläkare på plats, sex veckor för en hel jeelinje	30 000 kr för sex veckor
Tandvårdskontroll och behandling vid skolor och kliniker	3 000 kr per sex veckor per område
Utbildning 30 hälsovolontärer från alla tre områden, som sen utbildar familjer	45 000 kr
Hälsoutbildning vid skolor	20 000 kr för ett helt år per område
Rent vatten	40 000 kr/ en brunn 16 000 kr/ en källa
Latrinprojekt	4 000 kr/by
Hälsokampanjer mot jiggers/skabb	15 000 kr/kampanj

Olika projekt kan skräddarsys för att passa ditt/din klubbs stöd. Anmäl ert intresse till info@rotarydoctors.se. Målsättningen är också att kunna samarbeta med andra organisationer så byborna ska kunna få utbildning om energisnåla spisar, gemensamma spargrupper och agroforestry/trädplantering i jordbruket.

Win-win konstlotteri

Köp ett lotteripaket med vinster och lott-ringar med 200 lotter – allt inkluderat. Syftet med lotteriet är att ge fattiga människor i Kenya möjlighet till bättre hälsa och rädda liv genom Rotary Doctors insatser. Vinsterna är dels tre litografier vardera av de kenyanska konstnärerna Sam Olu och Jomo Mbai, dels en litografi av konstnären Per-Olof Olsson, totalt sju stycken.

Sam Olu växte upp vid Viktoriasjön och miste sin pappa i tidig ålder. Han lärde sig måla under skoltiden och arbetar med olja, grafisk design m.m. På lediga stunder utbildar han ungdomar i konsten att måla för att ge dem en meningsfull sysselsättning. Jomo Mbai bor i slummen i Kitale i västra Kenya. Han arbetar i många olika material som gips, stenhuggeri och textil. Han har även gjort halssmycken och intäkter från dessa har gått till ett barnhem. Tidigare arbetade han med inredningar till hotell och restauranger i bland annat Mombasa.

Per-Olof Olsson i Helsingborg är en äkta

naivist. Det är närheten till de människor och miljöer vi känner igen som utgör charmen och hemligheten i hans tavlor. Han arbetar även i olja, gouache och skulptur.

Fem trisslotter skickas med som kan användas som extra vinster. Hela paketet kostar 4 000 kr och levereras i en rulle och ett brev. Klubben bestämmer själv sitt pris per lott. Om det är 20 kr/lott så får klubben in kostnaden, 4 000 kr. Om det är t ex 25/lott, så blir det 1 000 kr i vinst som klubben kan använda till vad man vill. Således en ren win-win affär, eller hur? Varje klubb bestämmer när lotterna säljs och när lott-dragningen sker, en eller flera gånger.

Vi erbjuder alla klubbar i Sverige att vara med i lotteriet och även Inner Wheel klubbar kan delta. Något lotteritillstånd behövs inte eftersom försäljningen sker i en sluten förening. Beställ från cg.olofsson@insatnet.nu, 0708-10 81 36.



FOTO: CLAES HALL

Ett lotteri för att använda under höstens verksamhet!



Nya Rotarymedlemmar via Kenyainformation

Mjölby Rotaryklubb tar ett nytt initiativ för att värva medlemmar och samtidigt stödja Rotary Doctors. Puls intervjuar klubbens President, Lennart Asplund.

Hur fick ni idén till Rotary Doctors andelsprojekt?

- Att sälja andelar tror jag kom upp redan 2017 vid en föreningsmessa då vi visade upp en del av Rotarys internationella verksamhet. Annelie Ahlström, vår klubbmästare kom upp med idén. I våras började vi prata om Rotary Doctors som plattform och frågade om vi kunde få en läkare att via sociala medier löpande berätta om sina insatser på plats i Kenya. Vi fick ett positivt svar, fick kontakt med Marianne Juter, läkare från Bankeryd som lovade ställa upp som frontfigur under sitt uppdrag i början av 2020.

Hur fungerar det?

- Hela idén går ut på att sälja en andel för 200 kr – vi behöver sälja 175 andelar för att finansiera en läkares 6 veckors vistelse i Kenya. Innehavaren av andelen får ett erbjudande om att bli medlem i en speciell Facebook grupp där läkaren löpande rapporterar från sina insatser. Vår försäljning av

andelar riktar sig till icke Rotary medlemmar - vi vill nå nya presumtiva medlemmar.

- Andelsägarna kommer förhoppningsvis att känna sig stolta över att bidraget ger konkret hjälp till behövande och dela informationen i sin vänkrets. Vi får då en bredare spridning om vad Rotary gör. Att sälja till redan frälsta ger ingen spridning i nya vänkretsar!

Vad vill ni uppnå?

- Om vi når säljmålet 175 andelar så utgör ju dessa personer en ny rekryteringsbas, men om dessa delar en eller flera av rapporterna så når vi kanske flera tusen nya presumtiva medlemmar.

- Detta är ett pilotprojekt och dess framgång beror på om vi lyckas sälja till målgruppen icke rotarianer och att de är flitiga med att dela rapporteringen på Facebooksidan. Att sälja 175 andelar är inte det övergripande målet – det övergripande målet är rekrytering, att nå ut med information om vad Rotary gör i sociala medier och den vägen väcka ett intresse för medlemskap i Rotary.

Vi har erbjudit grannklubbarna i vårt område att delta i pilotprojektet och vi har

fått positivt gensvar. Vi planerar en lansering den 17 september, efter säljperioden, primärt framtill jul, och under Mariannes insats i Kenya så kommer vi att följa upp resultatet – om det blir positivt så försöker vi igen. ■



Marianne Juter i aktion vid ett tidigare uppdrag.

FOTO: M. JUTER



Följ med till Kenya januari 2020

Rotary Doctors Sweden anordnar en studieresa till Kenya för Rotary-medlemmar och medföljande i januari 2020. Du får se Rotary Doctors verksamhet samt människors vardag och livsvillkor. Det blir besök vid jeepläkar- och tandläkarverksamhet samt vid vatten- och sanitetsprojekt. Dessutom sker besök i byar, vid vårdcentraler, sjukhus och hos en Rotaryklubb. Tidigare resor har varit mycket

uppskattade. En liknande resa kommer att anordnas under hösten 2020. Du beställer själv biljett, eller anlitar Tranås resebyrå. Rotary Doctors ordnar programmet på plats. Resan kan kombineras med safari eller badsemester. Allt till självkostnadspris. Mer information finns på www.rotarydoctors.se, under Klubbnytt. Är du intresserad eller har frågor, skicka ett mail till: info@rotarydoctors.se.

Bli Månadsgivare!

Så här enkelt blir Du Månadsgivare till Rotary Doctors Sweden.

Fyll i uppgifterna nedan och skicka in hela denna sida till oss:

Rotary Doctors Sweden, Bergmosseväg 8, 574 53 Holsbybrunn.

Vi tar då hand om kontakten med banken och ser till att Din gåva överförs till oss den 28 varje månad. Så lätt är det att bli Månadsgivare!

Jag vill bli Månadsgivare till Rotary Doctors Sweden och vill varje månad ge (sätt x):

☐ 100 kr ☐ 200 kr ☐ annat belopp _____

Namn _____ Adress _____

Postadress _____ Tel nr _____

Mobil nr _____ E-post _____

Bank _____ Clearing nr _____

Konto nr _____ Personnr _____

Medlem i _____ Rotaryklubb _____

Ort och datum _____ Namnteckning _____



FOTO: CHAVERKAMP



FOTO: EVA KAUSSER

Läs mer om villkoren för autogiro på www.rotarydoctors.se/wp-content/uploads/Rotary-Doctors-Månadsgivare.pdf