

## REFERAT STJØRDAL ROTARYKLUBB

|                  |  |         |
|------------------|--|---------|
| Uke              | 46                                     |         |
| Dato             | 13.11.2023, kl 19.30 – 20.30           |         |
| Sted             | Quality Airport Hotel Værnes, Stjørdal |         |
| Møteleder        | President Toralf Pedersen              |         |
| Referent         | Sekretær Inger-Ruthgerda Wellendorf    |         |
| Antall til stede | Medlemmer                              | Gjester |
|                  | 19                                     | -       |
| Antall kaffe     | 8                                      |         |
| Fødselsdager     | Hans Michael Arentz Waaler (16.11.51)  |         |
| 3 - minutter     | Tove Sakshaug                          |         |
| Vinlotteri       | Erik Otto Ivarson                      |         |

President Toralf Pedersen ønsket alle sammen velkommen.

Vinlotteriet ble vunnet av Erik Otto Ivarson.

**3-minutter, Tove Sakshaug**

Tove Sakshaug fortalte om et meget interessant foredrag på Kimen med Tomas Myklebust som foredragsholder som omhandlet søvn. Søvn er en av de viktigste faktorene for å skape gode prestasjoner, både mentalt og fysisk. Nøkkelen til bedre søvn er ikke å nødvendigvis å sove mer, men å sove bedre. I dette foredraget fikk man lært hvorfor vi sover, hvordan søvnen påvirker oss, og ikke minst, hvordan man kan bli god til å sove.

Forutsetningen for god søvn skal i utg.pkt være tilfredsstilt 100% dersom man befinner seg i Norge. Man har gode hus, senger og ingen direkte ytre påvirkninger og/eller direkte trusler som skal kunne påvirke denne i negativ retning.

Likevel er det flere og flere som har store søvnutfordringer. Generelt bruker vi altfor mye nettbrett og mobiler etc. som gjør at vi før vi skal sove tilfører en ytre påvirkning som vil kunne lede til forstyrret søvn. Det finnes to forskjellige søvntyper; lett og dyp. Det er hjernen som regulerer den søvnen hver enkelt av oss trenger. Immunforsvaret vårt jobber mens vi sover, noe som gjør at søvn er ekstra viktig. Sovemedisin kan være et hjelpemiddel til å falle til ro, men gjør ikke at vi klarer å få den korrekte søvnen til enhver tid som er viktig for oss.

**Ego-foredrag, Erik Otto Ivarson**

Det ble et meget bra egoforedrag av Erik Otto Ivarsson der han tok oss med på sin reise fra barndom til der han er nå.

Flere av våre medlemmer skulle møte opp på Kimen for å bære ut kulisser kl 20.30, slik at møtet i dag ble litt forkortet.