

## REFERAT STJØRDAL ROTARYKLUBB

<b>Uke</b>			46
<b>Dato</b>			11.11.24, kl 19.30 – 20.45
<b>Sted</b>			Quality Airport Hotel Værnes, Stjørdal
<b>Møteleder</b>			President Terje Lauten
<b>Referent</b>			Trond Gunnar Stenersen
<b>Antall til stede</b>	<b>Medlemmer</b>	<b>Gjester</b>	
	18		Knut Susegg, Ann-Magret Røsten Vedal
<b>Antall kaffe</b>			9
<b>Fødselsdager</b>			Hans Michael Waaler (16.11.51)
<b>3 - minutter</b>			Hans Michael Waaler
<b>Vinlotteri</b>			Magne Kjerkreit

President Terje Lauten ønsket velkommen.

Vinlotteriet ble vunnet av Magne Kjerkreit.

### **3-minutter, Hans Michael Waaler**

«Den neglisjerte vidundermedisinen»

Man mener at 70% av den norske befolkning er inaktive. Forskning viser at en bør være i fysisk aktivitet minst 150 minutter per uke. Gir bedre humør, søvn og mestringsfølelse.

Sunn livsstil kan forlenge livet opp til 15 år. Fysisk aktivitet opp til 8 år.

Regjering meldingen sier derimot ikke noe om nytten av fysisk aktivitet. Temaet blir heller ikke nevnt når det gjelder overvekt/ekstrem overvekt.

Forskning viser at barn lærer bedre når de er i fysisk aktivitet.

### **«Raushet er gull», Ann-Magret Røsten Vedal**

Menneskemøter Berørt – fra hjerte til hjerte.

Ann-Magret er utdannet fysioterapeut, og studerte videre til Sosionom.

Jobber med enslige, mindreårige flyktninger i Stjørdal kommune.

Møtte stifter av Wanda-senteret i Meråker, 2009. Ble sterkt berørt av foredraget, og tok kontakt.

I 2010 møttes de på nytt i Stjørdal. Lagde utstilling for seksti personer i egen stue, med bilder, effekter, musikk og lys. (vi berøres av forskjellige ting)

Mennesket er sammensatt. Det er ikke bare det man ser, sier eller gjør, men helheten. Alle fortjener en sjanse, og alle er like verdifulle.

Arrangerte to auksjoner på bedehuset til inntekt for fattige i Manila. Opplevde markant forskjell på fattige og rike i Manila i 2003 og 2005. Ble ansatt i enteam i 2011 (enslige, unge flyktninger). Var også forsterfamilie for en av guttene fra Afghanistan.

Har hatt flere arrangementer med tema Raushet er gull.

I 2023: Røstens julekalender hjemme på Skatval.

Ønsker å fortsette å skape rom for arrangementer, og være arena, ikke-kommersielt.

Anbefaler boken «folk flest er gode»

Avsluttet med sangen «murene» av Odd Børretzen og Helene Bøksle