

## STATUTAIRE VERGADERING ROTARY JAAR 2024-2025.

### 24 Personen waaronder volgende gasten :

- Marian en Anton
- Theo en Dani ( Tervuren)
- Peter en Geneviève + George ( Landen)
- Annemay
- Barbara
- Hilde
- Leen
- Dochter van Marleen

**Menu: VG** Onleesbaar

**HG** Pluma Iberico met wortelsaus en aardappel

### 1. Verwelkoming door clubmeester Carolien

Welkom aan onze partners en gasten en in het bijzonder de gastspreker van de avond Claudine Drees

### 2. Agenda

- 2 februari event "Mother Mercury"

Graag nog sponsors

Oproep om steunkaarten te verkopen

Feedback verkoop steunkaarten door Serena

- Rotary Rotselaar 25 steunkaarten verkocht
- Rotary Tervuren 12 steunkaarten verkocht
- Rotary Leuven 29steunkaarten verkocht

Op 30/1 gaan Kristien en Julian naar Zaventem om steunkaarten te verkopen

Er zijn nog 35 inkomkaarten te verkrijgen bij Rolf

- 12 maart Zonevergadering

Graag massaal inschrijven, wordt dit jaar door RCOZ georganiseerd

### 3. George van Rotary Landen :

- Komt tombola verkopen voor hun actie goede doel in Landen en was op einde avond zeer blij dat we 38 tombola's hebben gekocht .  
George zal RCOZ verwittigen als er winnaars zijn .

#### **4. Voorzitter Serena**

- Serena licht de waarden en doelen van Rotary lidmaatschap toe aan de aanwezige gasten
- Martien Caelen heeft CV ingestuurd als kandidaat lid bij RCOZ
  - ➔ Eventuele opmerkingen of vragen ASAP over te maken aan bestuur
- Vermelding dat eventuele Jeugd studiebeurzen kunnen worden aangevraagd voor 28/2/2025 via onze contactpersoon Els.
- Glas van de vriendschap SCHOL

#### **5. Gastspreker Claudine Drees met onderwerp kracht van gezonde slaap**

Claudine is Slaaptrainer en coach

Ze is gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid

Ze doceert positieve psychologie en mindfulness om individuen te helpen hun slaapkwaliteit te verbeteren en hun veerkracht te vergroten en is een veelgevraagd spreker bij grote bedrijven.

Claudine heeft een geanimeerd voordracht gegeven over de ongezonde slaap en gezondheidsinvloeden.

- Uitleg hoe onze slaap onderverdeeld wordt in verschillende deelfasen en repetitie
  - ➔ Opvallend dat de diepe slaap aan het begin van de nacht plaatsvindt.
- Uitleg belang bioritme
- Uitleg impact op de mens welke gevolgen zijn van slaapstoornissen
- Aantal tips om mensen te helpen welke last hebben van slaapstoornis
- Via een meerkeuze Quiz stelt Claudine 10 vragen waarbij ze vervolgens juiste antwoord wordt toelicht

Het was zeer leuke en interessante presentatie met zeer goede interactie met de aanwezigen

Eventuele geïnteresseerden kunnen de presentatie opvragen

#### **6. Info**

We vernamen dat ons stichtend lid André werd opgenomen in het ziekenhuis en we wensen hem maar ook Béatrice en Tom vanuit onze club een hart onder de riem te steken en hopelijk gaat snel weer beter .